

JUNI 2022

Ungetrivselsanalyse

Undersøgelsen er gennemført for Ungetrivselsrådet af Børns Vilkår. Ungetrivselsrådet er et netværk af 18 civilsamfundsorganisationer, der arbejder med at øge trivslen og modarbejde mistrivsel blandt unge i og omkring uddannelsessystemet.

Analysen baserer sig på 1.870 besvarelser fra danske unge mellem 15-30 år, der i gang med en ungdoms- eller videregående uddannelse. De unge er blevet spurgt ind til forventninger, pres og stress på deres uddannelse og i deres liv generelt. De har også kunne svare kvalitativt på to åbne spørgsmål, som løbende bliver inddraget i analysen.

Undersøgelsen er ikke repræsentativ. Der er få besvarelser fra unge, der går på en erhvervsuddannelse (3 pct.) og en kort/mellemlang uddannelse (6 pct.). Størstedelen (64 pct.) af besvarelserne er fra unge, der er i gang med en ungdomsuddannelse, eller en lang videregående uddannelse (18 pct.). Der er også en overvægt af besvarelser fra unge, der bor i Syddanmark (32 pct.) og Hovedstaden (27 pct.). Nordjylland er omvendt særligt underrepræsenteret (3,4 pct.). Der er også en overvægt af unge kvinder (69 pct.) og af 15-20-årige (72 pct.) blandt besvarelserne. Vi inkluderer alle tre køns kategorier (mænd, kvinder og nonbinære) i analyserne af køn, på trods af at der kun er 42 besvarelser (2 pct.) fra nonbinære unge. Der er kun kryds på alder og køn inkluderet i analysen.

Opsummering:

- 73 pct. er enige i, at de kun føler sig gode nok, når de har succes på næsten alle områder af deres liv.
- 45 pct. er enige i, at deres venner og veninder har et bedre liv end dem.
- 53 pct. er enige i, at de kun er gode nok, hvis de får topkarakterer på deres uddannelse.
- 47 pct. føler i meget høj eller i høj grad, at deres uddannelse presser eller stresser dem til daglig. 20 pct. føler, at de i mindre grad eller slet ikke kan klare det, der bliver forventet af dem på deres uddannelse.
- 37 pct. af de unge svarer, at de i meget høj eller i høj grad føler sig presset til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet.
- 54 pct. af de unge har det sidste halve år følt sig stressede hele tiden eller det meste af tiden.
- 41 pct. af de unge har oplevet stresssymptomer i løbet af det sidste halve år. 28 pct. har på grund af stress besøgt læge eller været sygemeldt fra deres uddannelse.
- 24 pct. føler i mindre grad eller slet ikke, at de har nogen at snakke med, hvis de føler sig stressede. 43 pct. af de unge oplever i mindre grad eller slet ikke, at de har nem adgang til professionel hjælp.

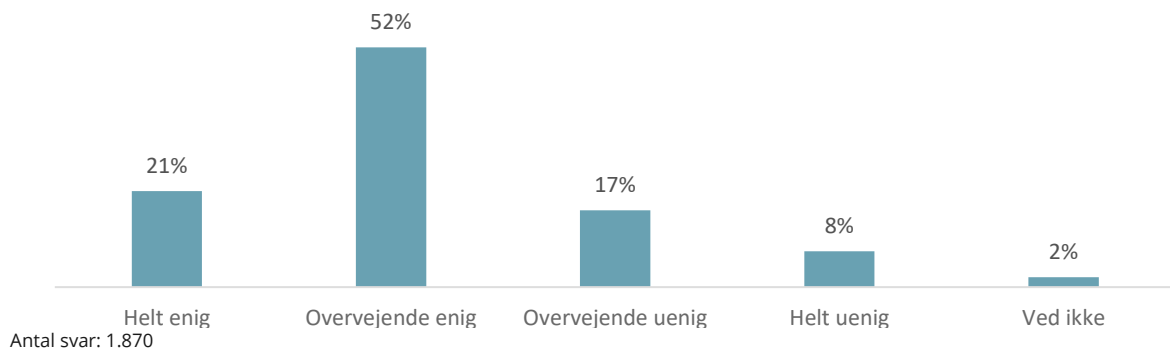
Ungetrivselsrådet består af følgende organisationer:

- Det Sociale Netværk / Headspace Danmark
- Ventilen
- Børns Vilkår
- Danske Handicaporganisationer
- Erhvervsskolernes Elevorganisation
- Landssammenslutningen af Handelsskoleelever
- Sygeplejestuderendes Landssammenslutning
- Lærerstuderendes Landskreds
- Studenterforum UC
- Danske Studerendes Fællesråd
- Sammenslutningen Af Unge Med Handicap
- Pædagogstuderendes Landssammenslutning
- Danske Gymnasieelevers Sammenslutning
- SIND Ungdom
- Psykiatrifonden
- Dansk Ungdoms Fællesråd
- Studenterhuset ved Københavns Universitet
- SocialSpace

Tre ud af fire unge føler sig kun gode nok, når de har succes på alle områder i livet

Knap tre ud af fire unge (73 pct.) er helt eller overvejende enige i, at de kun føler sig gode nok, når de har succes på næsten alle områder af deres liv. Det gælder fx deres skole, job, venner, fritidsaktiviteter og udseende.

Figur 1: Jeg føler kun, at jeg er god nok, når jeg har succes på næsten alle områder af mit liv



I de kvalitative svar nævner mange unge, at de føler, at de skal præstere på alle fronter af deres liv. En ung fortæller fx: "Jeg føler jeg skal leve op til en hverdag, hvor jeg både skal dyrke motion, se mine venner, have et rent hjem, læse op, dyrke min hobby, se de serier som alle andre ser osv. Det er stressende til tider". En anden ung fortæller: "Jeg føler mig stresset når jeg gerne vil præstere hele vejen rundt, på både den faglige, den professionelle og den sociale front, men jeg føler at det ene udelukker det andet".

1.200 unge blev i 2021 stillet det samme spørgsmål i en undersøgelse foretaget af Psykiatrifonden. Her svarede 56 pct., at de var meget enige eller enige i, at de kun føler sig gode nok, når de har succes på alle områder af deres liv.

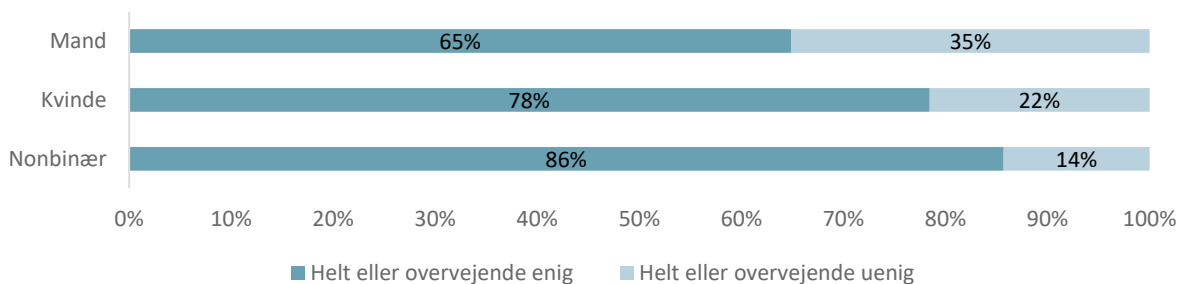
Kilde: Psykiatrifonden (2021): Jeg skal have succes på næsten alle områder af livet for at føle mig god nok

"Det er generelt forventningen til mig selv både at skulle studere mindst 8 timer om dagen, løbe flere gange i ugen, høre nyheder dagligt, pleje relationen til mine veninder, meditere/gå ture for at slappe af, være sammen med min kæreste, vaske tøj og gøre rent, lave sund og lækker mad, være dedikeret til mit studiejob, passe min surdej osv. Så det er følelsen af, at ville alting på samme tid, og tænke at det er "normalen" at kunne alt dette på samme tid."

Særligt unge kvinder og nonbinære føler sig kun gode nok, når de har succes på alle områder

Unge kvinder og nonbinære angiver ofte, at de er helt eller overvejende enige i, at de først er gode nok, når de har succes på alle områder af deres liv. Det svarer 78 pct. af de unge kvinder og 86 pct. af de nonbinære, mod 65 pct. af de unge mænd.

Figur 2: Jeg føler kun, at jeg er god nok, når jeg har succes på næsten alle områder af mit liv, fordelt på køn

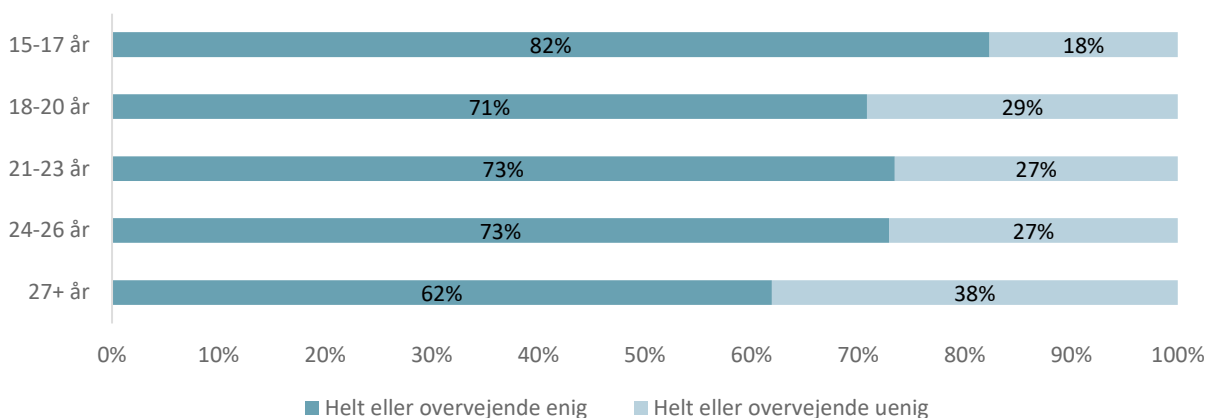


Antal svar: 1.811. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet køn, er frasortet. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'Helt enig' og 'Overvejende enig' samt 'Helt uenig' og 'Overvejende uenig'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

De yngre føler sig kun gode nok, når de har succes på alle områder i livet

De 15-17-årige svarer oftest, at de er helt eller overvejende enige i, at de først føler sig gode nok, når de har succes på alle områder i livet. Det gælder otte ud af ti (82 pct.) af de 15-17-årige. For den ældste aldersgruppe, unge på 27 år eller derover, gælder det for seks ud af ti (62 pct.).

Figur 3: Jeg føler kun, at jeg er god nok, når jeg har succes på næsten alle områder af mit liv, fordelt på alder



Antal svar: 1.800. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet alder, er frasortet. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'Helt enig' og 'Overvejende enig' samt 'Helt uenig' og 'Overvejende uenig'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

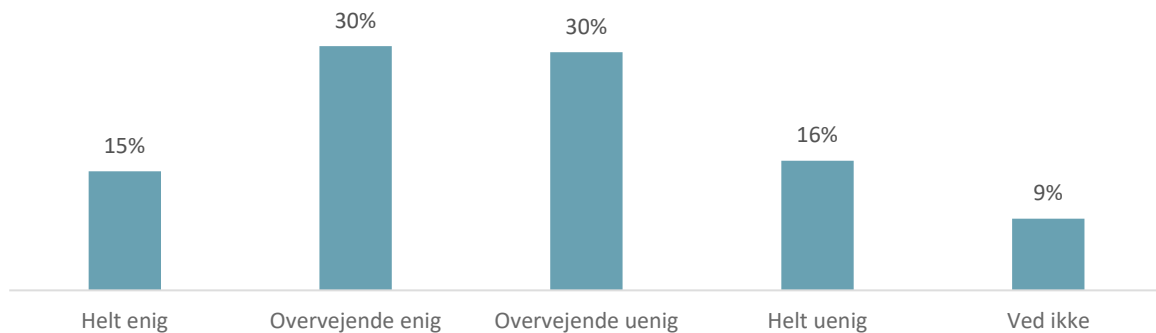
Flere unge fortæller, at de har svært ved at balancere deres tid, og at de også føler sig stressede, når de endelig slapper af. En ung fortæller fx: "Jeg føler mig stresset på mit job, på studiet, og når jeg prøver at slappe af, fordi jeg hele tiden tænker på, at jeg burde være i gang med noget andet og mere effektivt. Jeg føler, at jeg har en dag for lidt i ugen, og at jeg hele tiden er bagud".

En anden ung fortæller: "Jeg føler, at jeg burde bruge mere tid på studiet, men jeg ser aldrig mine venner. Det er aldrig 'nok', der kan altid bruges mere tid på studiet. Det stresser jeg mig selv over, når jeg er ude med venner. Jeg kan ikke koncentrere mig med mine venner, eller studie, da jeg hele tiden føler mig utilstrækkelig begge steder. Det kan stresser mig".

Knap halvdelen føler, at deres venner har et bedre liv end dem

Knap halvdelen (45 pct.) af de unge angiver, at de er helt eller overvejende enige i, at deres venner og veninder har et bedre liv end dem. Lige så mange er helt eller overvejende uenige.

Figur 4: Jeg føler, at mine venner og veninder har et bedre liv end mig

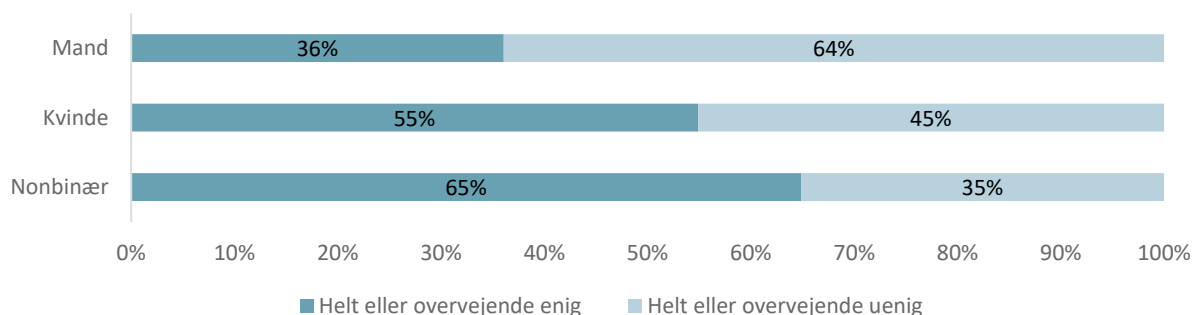


Antal svar: 1.870

Flest unge kvinder og nonbinære føler, at deres venner har et bedre liv end dem

Det er særligt unge kvinder og nonbinære, der føler, at deres venner og veninder har et bedre liv end dem. Henholdsvis 55 og 65 pct. af de unge kvinder og nonbinære svarer, at de er helt eller overvejende enige i, at deres venner og veninder har et bedre liv. Det samme gælder for lidt over en tredjedel (36 pct.) af de unge mænd.

Figur 5: Jeg føler, at mine venner og veninder har et bedre liv end mig, fordelt på køn



Antal svar: 1.688. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet køn, er frasortet. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'Helt enig' og 'Overvejende enig' samt 'Helt uenig' og 'Overvejende uenig'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

Der er også signifikant sammenhæng mellem alder, og hvorvidt man føler ens venner og veninder har et bedre liv end en selv. Særligt de 15-17-årige og de 21-26-årige er helt eller overvejende enige i, at deres venner og veninder har et bedre liv end dem. For disse aldersgrupper gælder det for

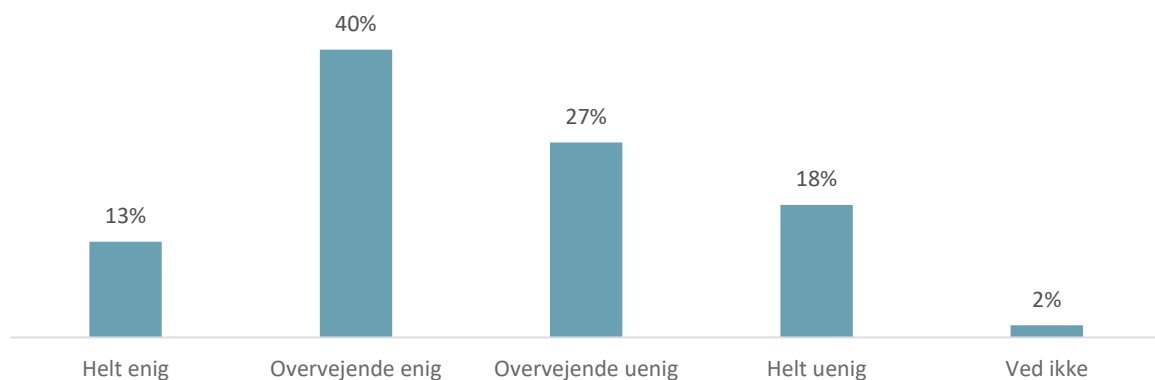
over halvdelen (56 pct.). Blandt de 18-20-årige gælder det for 42 pct. og for dem på 27 år og derover gælder det for 48 pct.

I de kvalitative svar fortæller flere, at de sammenligner sig med de andre på deres studie. En ung fortæller fx, at han føler sig stresset "(...) Når andre taler om hvor meget de har fået nået, når jeg selv sad og så Netflix i går aftes i stedet". En anden fortæller: "(...) Når man sammenligner sig med andre og kan se, at man ikke er lige så langt og har en ide om, at det er forkert at være bagud".

Hver anden ung føler sig kun god nok, hvis de får topkarakterer

53 pct. af de unge er helt eller overvejende enige i, at de kun er gode nok, hvis de får topkarakterer på deres uddannelse. 46 pct. er helt eller overvejende uenige.

Figur 6: Jeg føler kun, at jeg er god nok, hvis jeg får topkarakterer på min uddannelse



Antal svar: 1.779

I de kvalitative svar er der mange, der nævner, at karakterer, afleveringer og eksaminer stresser dem i hverdagen. En ung kvinde skriver fx, at det stresser hende "Når der ligger mange afleveringer, samt lange dage og mange lektier generelt. Og op til standpunktskarakterer, fordi lærerne tester meget. Og når man hører om universitetet og det høje snit man skal have for at komme ind osv.". En anden ung skriver: "Lige før en test, hele min familie er akademiske kloge, og jeg ligger "kun" over gennemsnittet. Min familie taler tit omkring hvem der har fået hvad i karakter og hvordan det har gået for "person A" i det ene fag og "person B" i et andet fag".

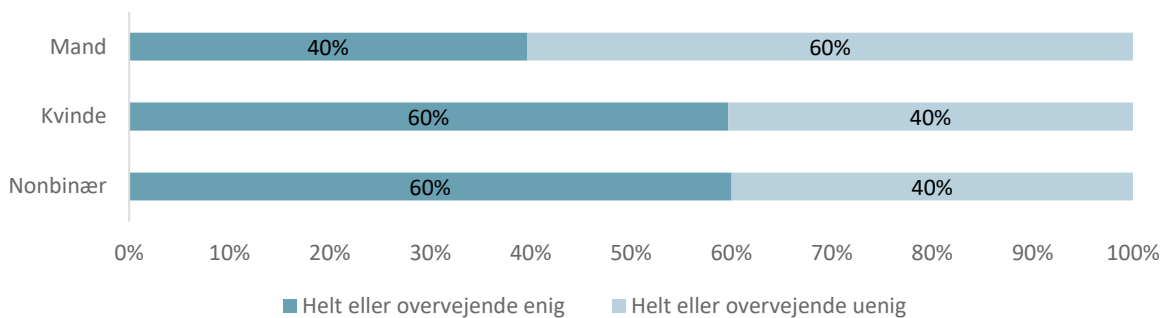
1.200 unge blev i 2021 stillet et lignende spørgsmål i en undersøgelse foretaget af Psykiatrifonden. Her svarede 41 pct., at de var meget enige eller enige i, at topkarakterer på deres uddannelse er nødvendige for at få et godt liv.

Kilde: Psykiatrifonden (2021): Jeg skal have succes på næsten alle områder af livet for at føle mig god nok

Seks ud af ti unge kvinder føler sig kun gode nok, hvis de får topkarakterer

Særligt unge kvinder og nonbinære føler kun, at de er gode nok, hvis de får topkarakterer på deres uddannelse. Det gælder for seks ud af ti (60 pct.). Blandt de unge mænd svarer fire ud af ti (40 pct.) det samme.

Figur 7: Jeg føler kun, at jeg er god nok, hvis jeg får topkarakterer på min uddannelse, fordelt på køn

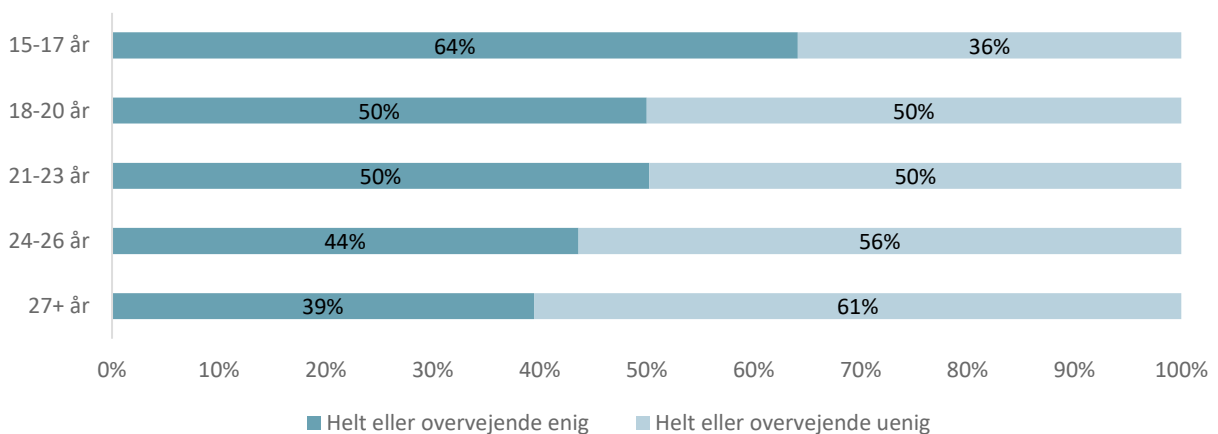


Antal svar: 1.733. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet køn, er frasorteret. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'Helt enig' og 'Overvejende enig' samt 'Helt uenig' og 'Overvejende uenig'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

Flest yngre unge føler sig kun gode nok, hvis de får topkarakterer på deres uddannelse

Flere yngre er helt eller overvejende enige i, at de kun føler sig gode nok, hvis de får topkarakterer på deres uddannelse. Det gælder for 64 pct. af de 15-17-årige sammenlignet med 39 pct. af de 27+-årige.

Figur 8: Jeg føler kun, at jeg er god nok, hvis jeg får topkarakterer på min uddannelse, fordelt på alder

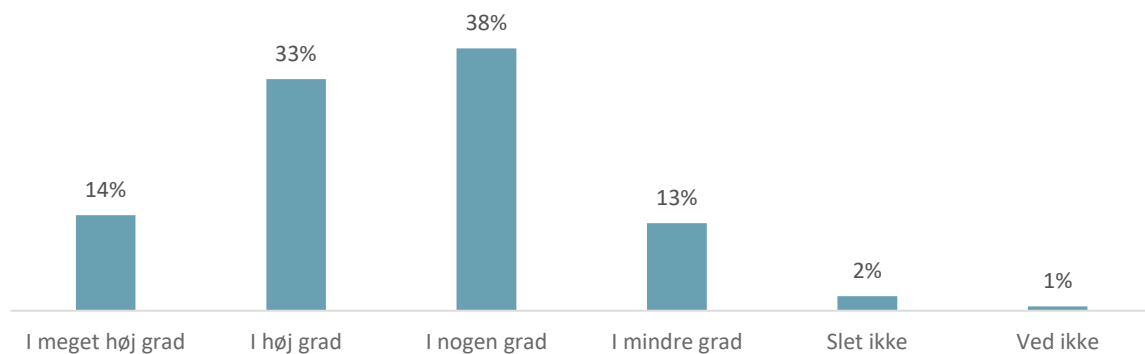


Antal svar: 1.727. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet alder, er frasorteret. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'Helt enig' og 'Overvejende enig' samt 'Helt uenig' og 'Overvejende uenig'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

Halvdelen af de unge føler sig dagligt pressede på deres uddannelse

Knap halvdelen (47 pct.) af de unge føler i meget høj eller i høj grad, at deres uddannelse presser eller stresser dem til daglig. 38 pct. svarer, at det gør det i nogen grad. 15 pct. svarer, at det gør det i mindre grad eller slet ikke.

Figur 9: I hvilken grad føler du, at din uddannelse presser eller stresser dig til daglig?

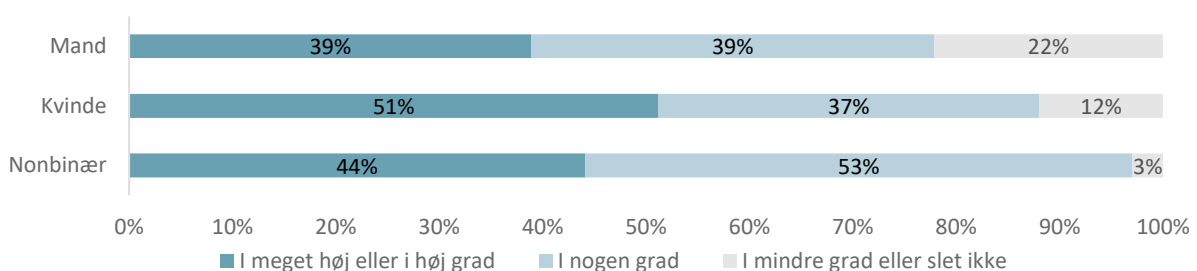


Antal svar: 1.732.

Flest unge kvinder føler sig pressede på deres uddannelse

Det er særligt unge kvinder, der føler sig pressede på deres uddannelse. 51 pct. af de unge kvinder svarer, at de i meget høj eller høj grad føler, at deres uddannelse presser eller stresser dem til daglig. Det gælder for 39 pct. af de unge mænd og 44 pct. af de nonbinære.

Figur 10: I hvilken grad føler du, at din uddannelse presser eller stresser dig til daglig?, fordelt på køn



Antal svar: 1.705. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet køn, er frasorteret. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'I meget høj grad' og 'I høj grad' samt 'I mindre grad' og 'Slet ikke'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

Der er også signifikant sammenhæng med alder. De 18-20-årige angiver oftest, at de føler sig pressede på deres uddannelse. Det gælder 51 pct. inden for aldersgruppen. Blandt de andre aldersgrupper, er det mellem 42-46 pct., der i meget høj eller høj grad føler sig pressede eller stressede på deres uddannelse.

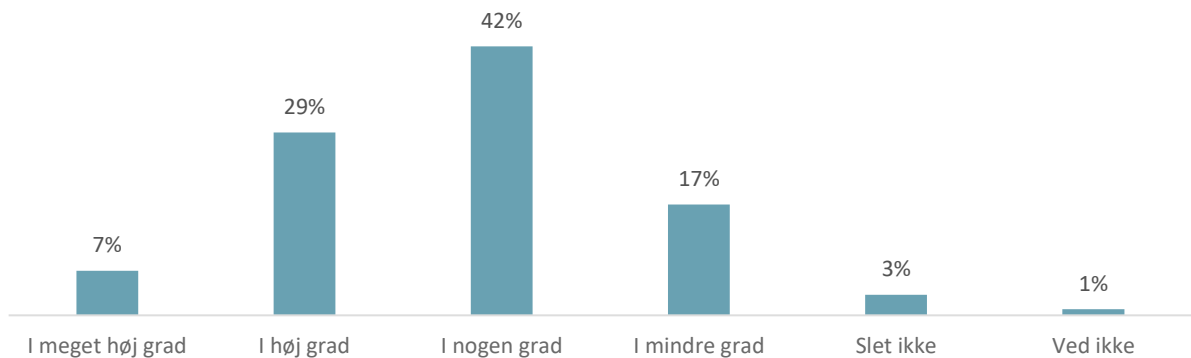
Det går igen i de kvalitative besvarelser, at afleveringer, lektier, fremlæggelser og eksaminer stresser de unge. En ung skriver fx, at det er stressende at: "Sidde i skolen og lave unødvendige

opgaver, når man ved at man har flere vigtige afleveringer for, som i højere grad definerer min karakter". En anden ung skriver, at man bliver stresset: "Af skolen, karakter, afleveringer, forventninger fra mig selv og den ubevidste konkurrence i klassen".

Hver femte ung føler ikke, at de kan klare det, der bliver forventet på deres uddannelse

Hver femte ung (20 pct.) føler, at de i mindre grad eller slet ikke kan klare det, der bliver forventet af dem på deres uddannelse. 42 pct. føler det i nogen grad. Mere end hver tredje ung (36 pct.) føler, at i meget høj eller i høj grad kan klare det, der forventes. En ung skriver fx: "Jeg føler mig stresset på grund af de faglige krav og forventninger der er til mig".

Figur 11: I hvilken grad føler du, at du kan klare det, som bliver forventet af dig på din uddannelse?

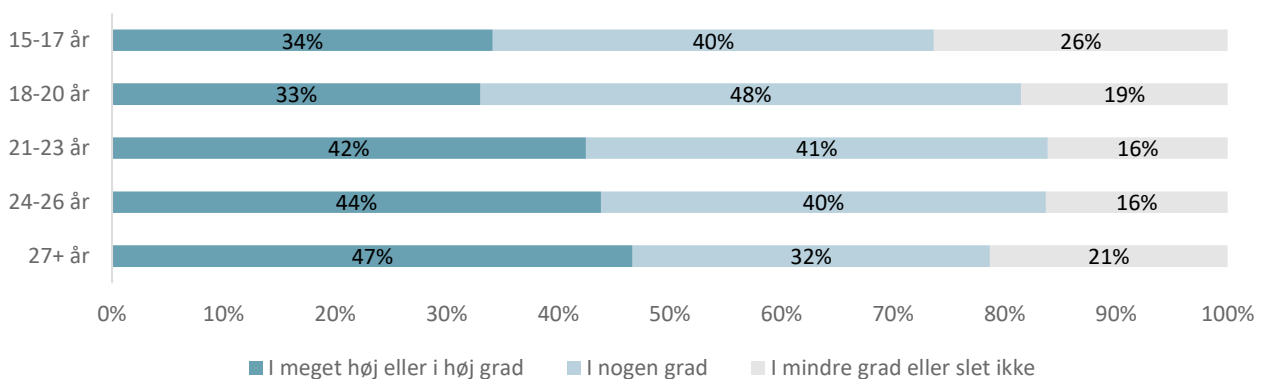


Antal svar: 1.689

Færrest yngre føler, at de kan klare det, der bliver forventet af dem på deres uddannelse

Der er signifikant sammenhæng mellem alder, og hvorvidt man føler, at man kan klare det, der bliver forventet af en på ens uddannelse. De unge på 21 år og derover svarer oftere, at de i meget høj eller høj grad føler, at de kan klare det, der forventes af dem. Det gælder for knap halvdelen (47 pct.) af de 27+-årige, mens det gælder for ca. hver tredje (33-34 pct.) af de 15-20-årige.

Figur 12: I hvilken grad føler du, at du kan klare det, som bliver forventet af dig på din uddannelse?, fordelt på alder



Antal svar: 1.653. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet alder, er frasorteret. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'I meget høj grad' og 'I høj grad' samt 'I mindre grad' og 'Slet ikke'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

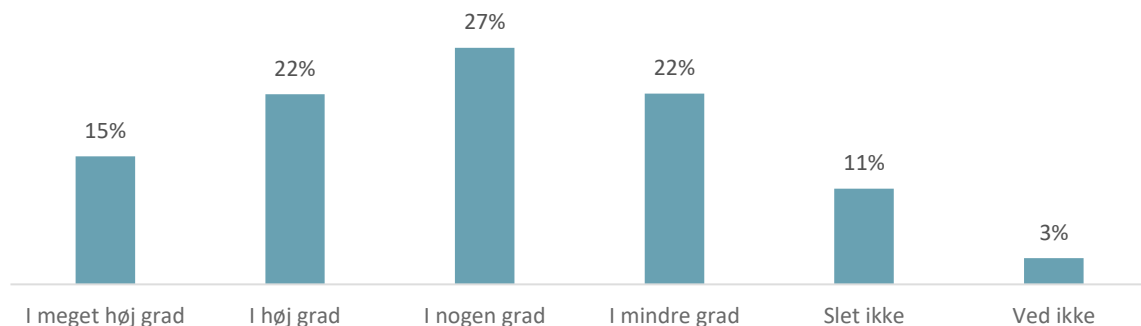
Der er også signifikant sammenhæng med køn. Her svarer knap halvdelen (47 pct.) af de unge mænd, at de i meget høj eller høj grad kan klare, hvad der forventes af dem. Det gælder for 32 pct. af de unge kvinder og 24 pct. af de nonbinære.

"[Jeg føler mig stresset] når jeg føler mig utilstrækkelig eller faktisk bare alt andet end helt overdrevet god. Det er som om der er de to niveauer: Fantastisk overmenneske, eller dybt elendig. Når jeg ikke føler mig som et fantastisk overmenneske, føler jeg mig utilstrækkelig, både på job, i skole, mit frivillige arbejde, mit mentale helbred og over for mine venner og omgangskreds."

Hver tredje ung føler sig presset til at komme hurtigt igennem deres uddannelse

37 pct. af de unge svarer, at de i meget høj eller i høj grad føler sig pressede til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet. 33 pct. svarer, at det gør de slet ikke eller i mindre grad.

Figur 13: I hvilken grad føler du dig presset til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet?



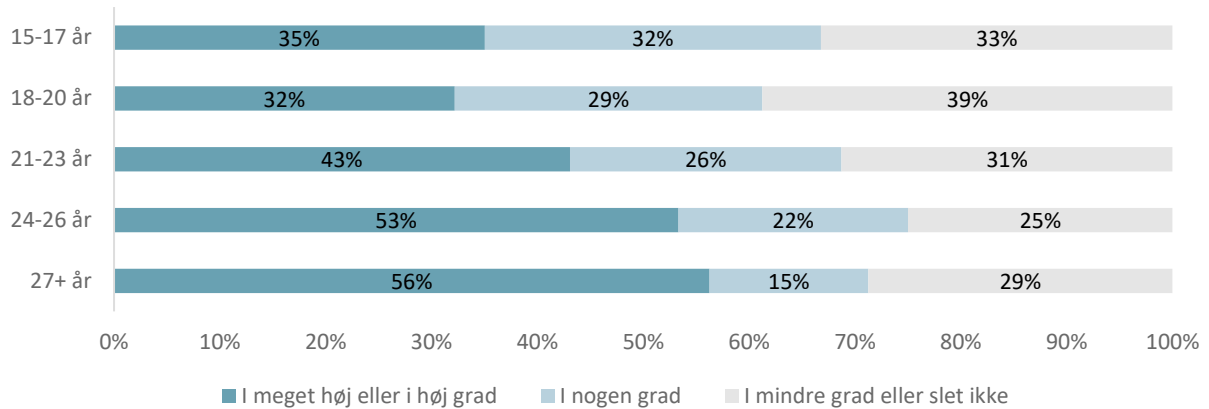
Antal svar: 1.756

Der er signifikant sammenhæng mellem køn, og hvorvidt man føler sig presset til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet. 33 pct. af de unge mænd er i meget høj eller høj grad enig i, at de føler sig pressede. Det gælder 39 pct. af de unge kvinder og 61 pct. af nonbinære. Omkring hver fjerde ung, uanset køn, føler sig i nogen grad presset til at komme hurtigt igennem deres uddannelse.

De ældste unge føler oftest, at de skal komme hurtigt igennem uddannelsessystemet

Det er især de 24-årige og derover, der føler sig pressede til hurtigt at komme igennem uddannelsessystemet. Over halvdelen (53-56 pct.) føler sig i meget høj eller i høj grad pressede til hurtigt at komme igennem uddannelsessystemet inden for aldersgruppen. Omkring en tredjedel (32-35 pct.) af de 15-20-årige føler sig i meget høj eller i høj grad pressede.

Figur 14: I hvilken grad føler du dig presset til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet?, fordelt på alder

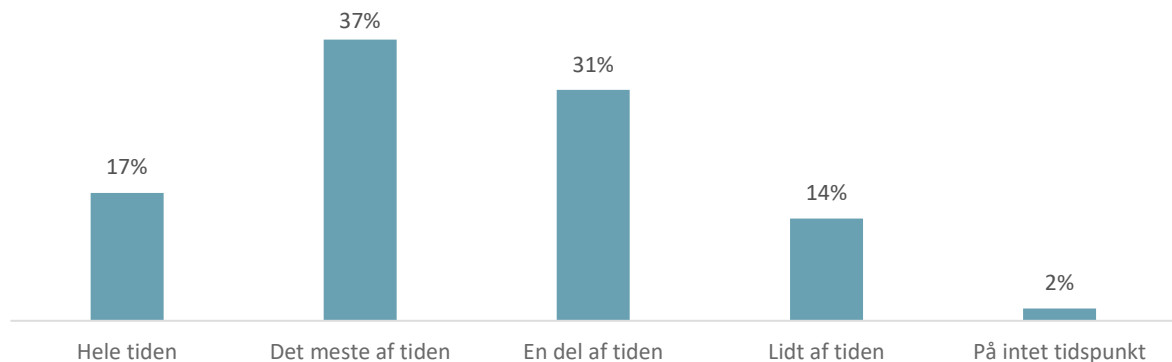


Antal svar: 1.680. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet alder, er frasorteret. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'I meget høj grad' og 'I høj grad' samt 'I mindre grad' og 'Slet ikke'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

Hver sjette ung har følt sig stresset hele tiden det seneste halve år

17 pct. af de unge har det sidste halve år følt sig stressede hele tiden. Knap en tredjedel (37 pct.) har følt sig stressede en del af tiden. 16 pct. har på intet tidspunkt eller lidt af tiden følt sig stressede.

Figur 15: Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af det sidste halve år?

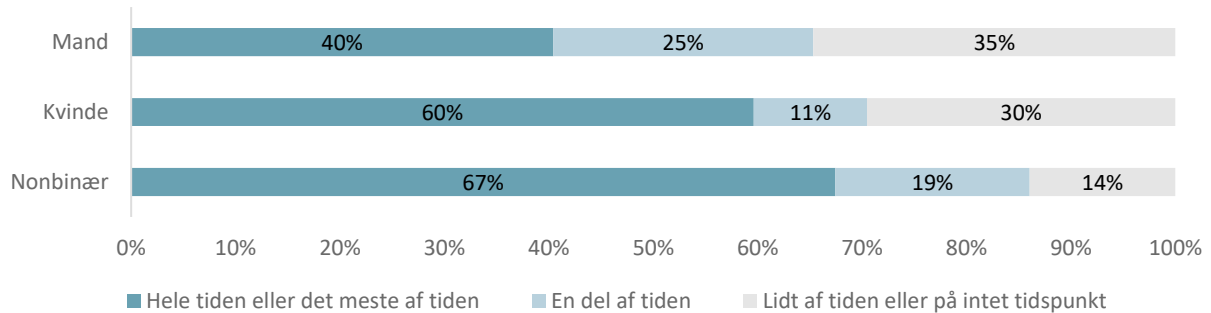


Antal svar: 1.857

Unge kvinder og nonbinære har oftest følt sig stresset det sidste halve år

Nonbinære unge svarer oftest, at de har følt sig stressede hele tiden eller det meste af tiden det sidste halvår. Det gælder for 67 pct. af nonbinære unge, 60 pct. af de unge kvinder svarer det samme, og 40 pct. af de unge mænd. Hver fjerde unge mand (25 pct.) har dog følt sig stresset en del af tiden.

Figur 16: Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af det sidste halve år?, fordelt på køn



Antal svar: 1.838. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet køn, er frasorteret. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'Hele tiden' og 'Det meste af tiden' samt 'Lidt af tiden' og 'På intet tidspunkt'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

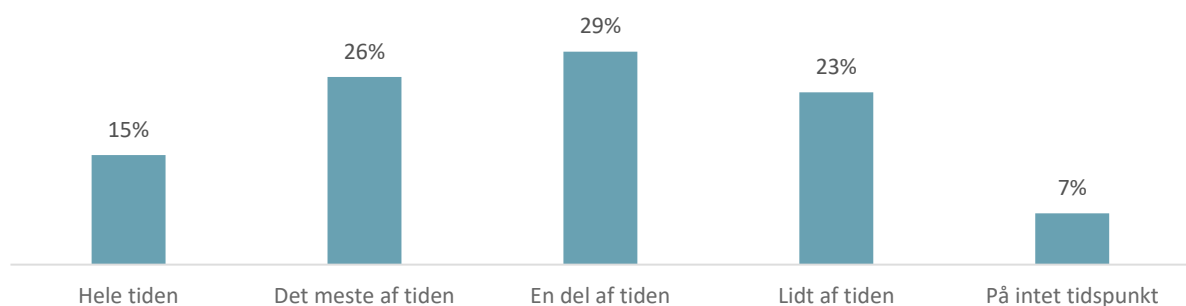
Der er også signifikant sammenhæng mellem alder, og hvorvidt man har følt sig stresset. Særligt de 15-20-årige har følt sig stressede hele tiden eller det meste af tiden. Det gælder 56 pct. De 27+-årige er den gruppe, der i lavest grad har følt sig meget stressede. Her svarer 46 pct., at de hele tiden eller det meste af tiden har følt sig stressede det seneste halve år.

De fleste unge beskriver i de kvalitative svar, at det er studierelaterede aktiviteter, der presser og stresser dem. Men flere unge beskriver også, at det er en konstant følelse, de har. En ung beskriver fx at føle sig stresset: "Hele tiden. Udenfor skolen, i skolen, i ferier og weekender. Det er der konstant". En anden skriver: "Føler aldrig der er en pause, der er altid et eller andet over hovedet. Så det en aflevering, eller så det lektier. Det svært at slappe af, når der hele tiden er noget man skal tænke på, samtidig med man bliver bedømt for hvert skridt man tager".

Fire ud af ti unge har oplevet stresssymptomer det seneste halve år

41 pct. af de unge har oplevet stresssymptomer i løbet af det sidste halve år. Det kan fx være hjertebanken, appetitløshed, svimmelhed, søvnproblemer, hukommelses- eller koncentrationsbesvær. 29 pct. har oplevet det en del af tiden, og 30 pct. har oplevet det på intet tidspunkt eller lidt af tiden det sidste halve år.

Figur 17: Hvor ofte har du oplevet stresssymptomer i din hverdag i løbet af det sidste halve år?



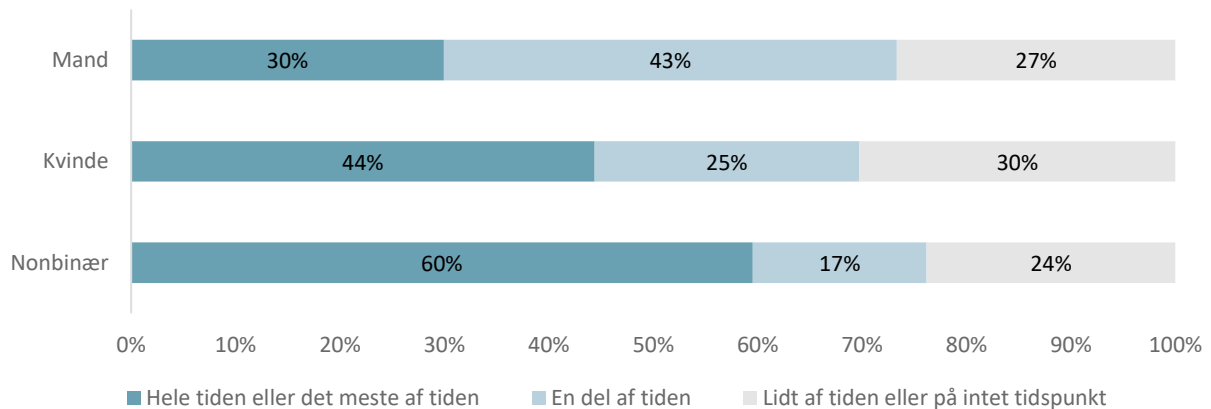
Antal svar: 1.843

En ung beskriver sine symptomer sådan her: "(...) Hurtig hjertebanken, ondt i hovedet, tankemylder, humørsvingninger, appetitløs, ingen energi, sover ikke ordentlig og kan ikke koncentrere mig!".

Unge kvinder og nonbinære oplever oftest stresssymptomer

Omkring syv ud af ti (mellem 69-77 pct.) af de unge på tværs af køn har oplevet stresssymptomer en del af tiden, noget af tiden eller hele tiden det sidste halve år. Seks ud af ti (60 pct.) af de nonbinære har det seneste halvår oplevet stresssymptomer hele tiden eller det meste af tiden. Det gælder for 44 pct. af de unge kvinder, og 30 pct. af de unge mænd. Fire ud af ti (43 pct.) unge mænd har oplevet stresssymptomer en del af tiden det seneste halve år. Der er ingen signifikant sammenhæng med alder.

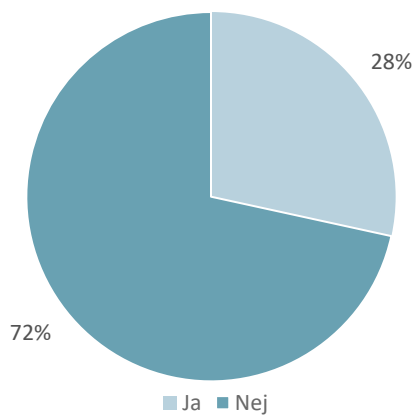
Figur 18: Hvor ofte har du oplevet stresssymptomer i din hverdag i løbet af det sidste halve år?, fordelt på køn



Antal svar: 1.825. 'Ved ikke'-svar samt respondenter, der ikke har angivet køn, er frasorteret. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'Hele tiden' og 'Det meste af tiden' samt 'Lidt af tiden' og 'På intet tidspunkt'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

"Mens jeg laver mine opgaver osv. er jeg fuldt optaget af dem og mærker ikke min krops signaler. Det er først når alt "larmen" er væk at jeg kan mærke, hvor skidt jeg har det. Det føles ikke rart, og jeg får automatisk lyst til at holde mig i gang for ikke at mærke min krop - men det leder jo bare til mere stress, og det er vigtigt at slappe af."

Figur 19: Har du på grund af stress besøgt læge eller været sygemeldt fra din uddannelse?



Mere end hver fjerde ung (28 pct.) har på grund af stress besøgt læge eller været sygemeldt fra deres uddannelse. Størstedelen (72 pct.) har dog hverken besøgt læge eller været sygemeldt på grund af stress.

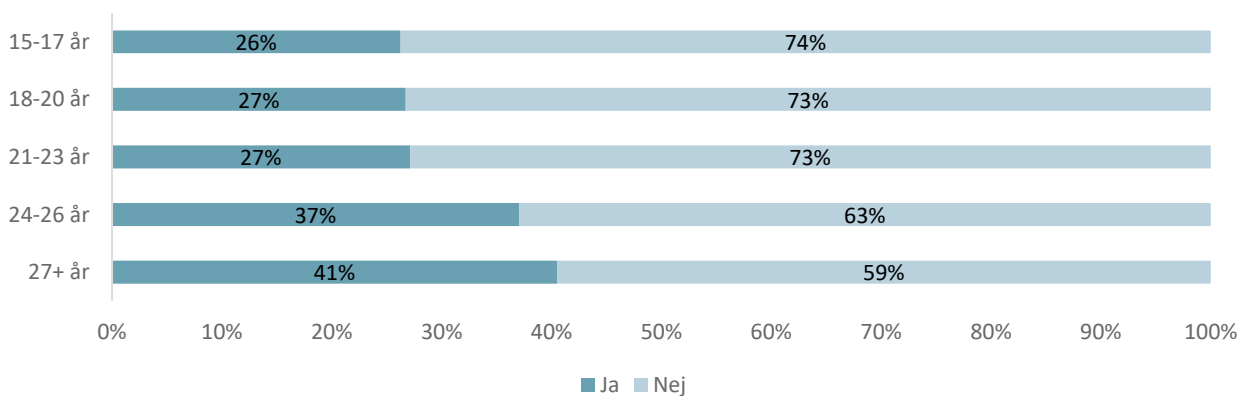
Der er signifikant sammenhæng mellem køn, og hvorvidt man har besøgt læge eller været sygemeldt på grund af stress. Det har 33 pct. af de unge kvinder. Blandt de unge mænd og de nonbinære gælder det henholdsvis 19 og 30 pct.

Antal svar: 1.671

De ældre unge har oftere været til læge eller været sygemeldt på grund af stress

Der er signifikant sammenhæng mellem alder, og hvorvidt man har besøgt læge eller været sygemeldt på grund af stress. De ældre aldersgrupper har i højere grad svaret ja til, at de har været til lægen eller har været sygemeldte. Det gælder 41 pct. af de 27+-årige, 37 pct. af de 24-26-årige, 27 pct. af de 18-23-årige og 26 pct. af de 15-18-årige.

Figur 20: Har du på grund af stress besøgt læge eller været sygemeldt fra din uddannelse?, fordelt på alder



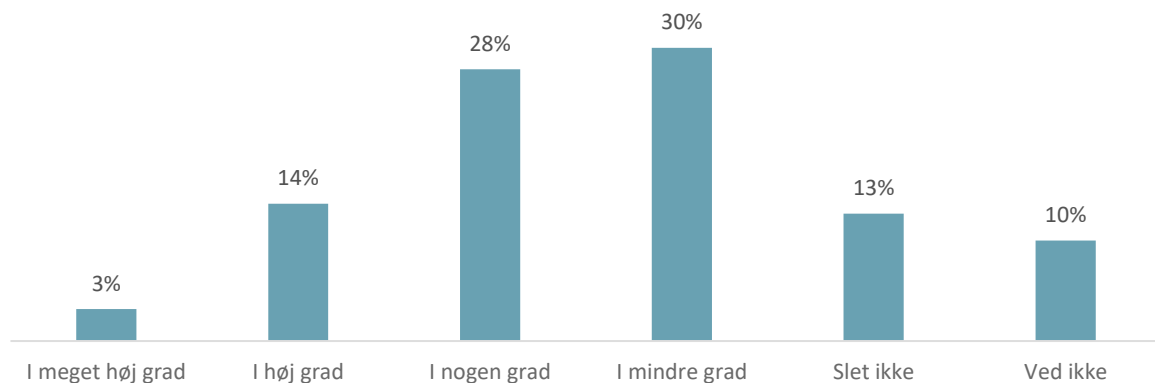
Antal svar: 1.650 Respondenter, der ikke har angivet alder, er frasorteret. Signifikant ved χ^2 -test ($p=0.007$)

I de kvalitative svar fortæller en ung: "Jeg er i øjeblikket sygemeldt fra mit studie grundet stress og det kommer fra det pres, som jeg har oplevet på mit studie". En anden ung skriver: "Er meget stresset. Får trykken på brystet og kan ikke rumme noget. Har også været til lægen, og hun siger også det er stresssymptomer".

Fire ud af ti oplever ikke at have nem adgang til professionel hjælp

17 pct. af de unge oplever, at de har nem adgang til professionel hjælp, hvis de føler sig pressede eller stressede. 43 pct. oplever det i mindre grad eller slet ikke. 10 pct. ved ikke, om de oplever at have nem adgang til hjælp.

Figur 21: I hvilken grad oplever du, at du har nem adgang til professionel hjælp, hvis du føler dig presset eller stresset?



Antal svar: 1.745

Der er signifikant sammenhæng mellem køn, og hvorvidt man føler, at man har nem adgang til professionel hjælp. 24 pct. af de unge mænd føler, at de i meget høj eller høj grad har nem adgang til hjælp. Det gælder for 19 pct. af kvinderne og 14 pct. af de nonbinære. Der er ikke signifikant sammenhæng med alder.

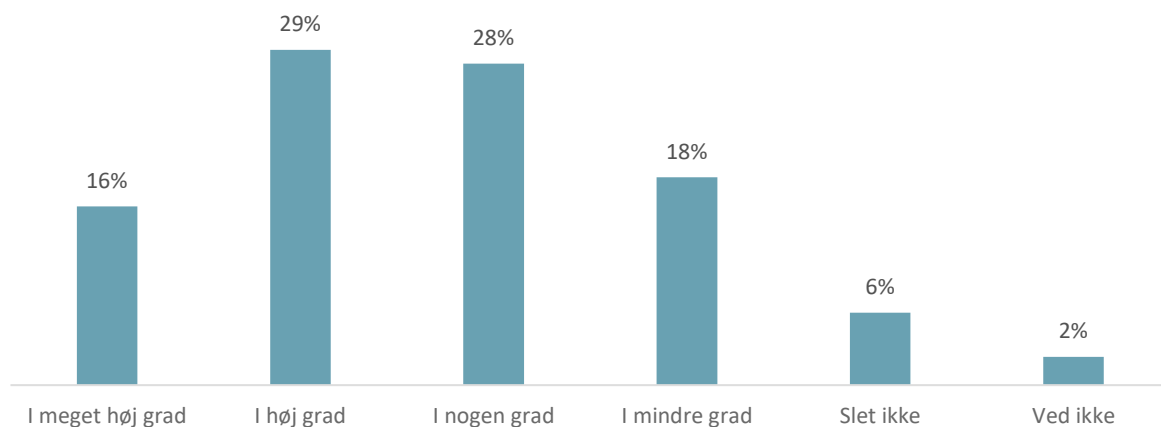
Flere unge nævner i de kvalitative svar, at de får hjælp udefra, når de føler sig stressede. Flere fortæller, at de går til psykolog eller terapi. En ung beskriver fx: "Er startet til psykolog og prøver at overbevise mig selv om at det er okay at tage den tid man har brug for". En anden ung fortæller: "Jeg går til samtaler hos en ved studenterrådgivningen. Mærker efter i min hverdag, hvis jeg er stresset og har brugt for meget tid på studiet, eller på at sammenligne mig selv med de andre på studiet".

Størstedelen af de unge fortæller, at de prøver at lave aktiviteter uden for studiet eller mindske deres studieaktivitet, når de føler sig stressede – fx: "Jeg gør hvad der er bedst for min trivsel. Eksempelvis ignorere afleveringerne for en stund og leve livet". Mange af de unge fortæller desuden, at de dyrker sport og er sammen med deres venner og familie, når de prøver at undgå at blive stressede.

Fire ud af ti oplever at have nogen at snakke med

45 pct. af de unge oplever i meget høj eller høj grad at have nogen at snakke med, når de føler sig pressede eller stressede. Hver fjerde (24 pct.) føler i mindre grad eller slet ikke, at de har nogen at snakke med.

Figur 22: I hvilken grad har du nogen at snakke med, når du føler dig presset eller stresset?



Antal svar: 1.740

Der er signifikant sammenhæng mellem køn, og hvorvidt man føler, at man har nogen at snakke med. 50 pct. af de unge mænd svarer, at de i meget høj eller høj grad har nogen at snakke med, når de føler sig pressede eller stressede. Det gælder for 45 pct. af de unge kvinder og 21 pct. af de nonbinære. Ca. hver fjerde (24 pct.) unge mand og kvinde har i mindre grad eller slet ikke nogen at snakke med. Det samme svarer 55 pct. af de nonbinære unge. Der er også signifikant sammenhæng ($p=0.05$) mellem alder, og hvorvidt man har nogen at snakke med. De ældre aldersgrupper svarer oftere, at de har nogen at snakke med, når de føler sig pressede.

Flere af de unge fortæller, at de taler med deres studiekammerater, venner og familie om det, når de føler sig pressede og stressede. En ung fortæller fx: "Taler med mine venner; som er i samme situation, så jeg bliver mindet om, at det ikke kun er mig". En anden fortæller: "Laver en opgave af gangen. Snakker med min mor. Ellers så prøver jeg bare at holde ud indtil den nærmeste ferie".

Om spørgeskemaundersøgelsen

Data er blevet indsamlet i perioden fra den 4. april og frem til den 8. maj 2022. Den har været sendt rundt til et bredt udvalg af uddannelsesinstitutioner i hele landet via civilsamfundsorganisationer, elevråd samt studenterråd og nationale elev- og studenter-organisationer. Undersøgelsen er både blevet delt via sociale medier, intranet på de enkelte skoler samt via e-mails. Undersøgelsen er blevet delt på både ungdomsuddannelser, korte videregående uddannelser, mellemlange videregående uddannelser og lange videregående uddannelser.

Ungetrivselsrådet og Dansk Studerendes Fællesråd har stået for formuleringen af spørgsmål og udsendelse af spørgeskema. Børns Vilkår har stået for databehandling og analyse. Alle sammenhænge er testet ved hjælp af χ^2 -test. Kun statistiske signifikante sammenhænge ($p < 0,05$) indgår og omtales i disse analyser.

Nedenstående tabeller viser undersøgelsens fordeling af køn, alder, uddannelsestype og region.

Køn	Antal	Andel
Kvinde	1.281	68,5%
Mand	526	28,1%
Nonbinær	43	2,3%
Ønsker ikke at oplyse	20	1,1%
Total	1.870	100,0%

Alder	Antal	Andel
15-17 år	623	33,3%
18-20 år	728	38,9%
21-23 år	209	11,2%
24-26 år	194	10,4%
27+ år	102	5,5%
Ønsker ikke at oplyse	14	0,7%
Total	1.870	100,0%

Uddannelsestype	Antal	Andel
Ungdomsuddannelse	1.187	63,5%
Erhvervsuddannelse	56	3,0%
Kort videregående uddannelse	59	3,2%
Mellemlang videregående uddannelse	59	3,2%
Lang videregående uddannelse	341	18,2%
Andet/har pt. pause fra uddannelse	159	8,5%
Ønsker ikke at oplyse	9	0,5%
Total	1.870	100,0%

Region	Antal	Andel
Nordjylland	64	3,4%
Midtjylland	375	20,1%
Syddanmark	591	31,6%
Sjælland	270	14,4%
Hovedstaden og Bornholm	507	27,1%
Ønsker ikke at oplyse	63	3,4%
Total	1870	100,0%