

## **Vi skal fortsat tage mistriivsel alvorligt**

Af Alexander Sokol, ph.d.,  
dydsetisk rådgiver ved Tænketanken Prospekt  
mail@taenketankenprospekt.dk

### **Hurtigt resumé:**

- **Over de seneste år har både undersøgelser, bøger og medier rapporteret, at børn og unges mistriivsel er i kraftig stigning.**
- **Forskellige forskere har draget varierende konklusioner om mistriivslens omfang, og senest har de to danske forskere Lars Qvortrup og Karen Wistoft vurderet, at mistriivselsskrisen er overvurderet.**
- **Evidensen understøtter Qvortrup og Wistofts konklusion, men selv om vi ikke har endeligt bevis for en omfattende krise, så peger en række indikatorer på forhøjede risici for børn og unge, med klare kandidater for årsagerne til mistriivslen.**
- **Almindelig rettelig omhu tilsiger derfor, at vi som samfund bør skride til handling.**

Prospekt-notat, januar 2025

Alexander Sokol

## Trivslen findes, mistrivslen findes

---

**H**ar udbredelsen af smartphones og sociale medier omkodet børn og unge til en generation af ængstelige neurotikere, med en epidemi af psykisk lidelse og mistrivsel til følge? Eller har forskere og aviser bedrevet alarmisme ved at mistolke forskningsresultater og fremhæve de få, men markante eksempler på mistrivsel? Den efterhånden verdensberømte amerikanske psykolog Jonathan Haidt postulerede førstnævnte i bogen *Den ængstelige generation*<sup>1</sup>, mens de to danske forskere Lars Qvortrup og Karen Wistoft i deres bog *Trivsel og mistrivelse*<sup>2</sup> vurderer, at den almindeligt kendte offentlige sandhed om en omfattende mistrivselskrise er stærkt overdrevet.

Både Haidt, Qvortrup og Wistoft er erfarne forskere med dyb viden på deres områder, der har skrevet bøger med omhyggelige, saglige argumenter baseret på store mængder forskningsmateriale. Det er derfor bemærkelsesværdigt, at de når frem til så diametralt modsatte konklusioner, og uanset om man er forælder eller blot bekymret borger, kan man stå tilbage med en følelse af rådvildhed. Dette er en alvorlig sag, for som Qvortrup og Wistoft fremhæver, så kan det få store konsekvenser, hvis vi tager fejl om unges trivsel.

Hvis der *er* en mistrivselskrise, og den er opstået af de sociale mediers hastige udbredelse, så er det essentielt, at vi handler for at bekæmpe den. Men hvis der *ikke* er en krise, eller den ikke har at gøre med anvendelse af sociale medier, så risikerer vi at bekriige falske fjender med kræfter, der kunne være kommet andre til gode – herunder andre børn og unge.

Jeg vil i nærværende notat samle trådene fra Haidt samt Qvortrup og Wistofts bøger og vise, at begge deres konklusioner har substans, samt fremhæve, hvordan de samlet danner et billede af børn og unges tilstand og den måde, vi taler om den på.

### Mistrivslens vej gennem systemet

En første observation angående Qvortrup og Wistofts bog er, at den i væsentligt omfang ikke direkte handler om, hvorvidt børn og unge mistrives, men snarere om de mekanismer, hvorved vi opnår viden herom. Der er ca. 1,1 millioner mennesker i Danmark mellem 10 og 25 år, altså børn og unge i meget bred forstand, og formelt set er det umuligt for nogen af os at vide nøjagtigt, hvordan de alle sammen har det. Derfor har vi et lag af formidlede undersøgelser, der ligger

---

<sup>1</sup> Haidt, J. (2024). *Den ængstelige generation: hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabe en epidemi af mental sygdom*.

<sup>2</sup> Qvortrup, L. og Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivelse: mellem offergørelse og kompetencegørelse*.

mellem hver af os og de danske unge, og i det lag ligger risikoen for forvanskning og misforståelser. Hertil kommer, at mistrivelsbegrebet er et diffust begreb, og i enhver dialog om mistrivsel er der derfor risiko for, at partnerne ikke en gang taler om det samme.

Det spørgsmål, som alle ønsker sig svar på, er: mistrives de unge mere end førhen, og er årsagen samfundets ydre faktorer – såsom de sociale medier? Men det spørgsmål, som vi har svaret på, er: fortæller medierne, at forskningen måler en større mistrivsel end førhen, og er det korreleret med forandringer i samfundet? Og svaret på dette sidste spørgsmål påvirkes af en række kilder, der alle forvirrer svaret, nemlig:

- Medierne kan misrepræsentere forskernes resultater
- Forskerne kan ændre deres måder at måle mistrivsel over tid og i forskellige undersøgelser
- Børn og unge kan ændre deres måder at tale om mistrivsel over tid og i forskellige kontekster
- Børn og unge kan ændre deres måde at opleve og reagere på samfundets ydre faktorer over tid

Når vi i aviserne læser, at børn og unge mistrives mere end førhen, så kan det altså være fordi, at samfundets ydre faktorer faktisk producerer mistrivsel, men det kan *også* være fordi, at medierne rapporterer forskningen på forsimplet måde, eller fordi forskerne har ændret deres definition af mistrivsel, eller fordi børn og unge har ændret deres måde at tale om mistrivsel på, eller fordi børn og unge oplever de samme samfundsforhold anderledes end de gjorde før<sup>3</sup>.

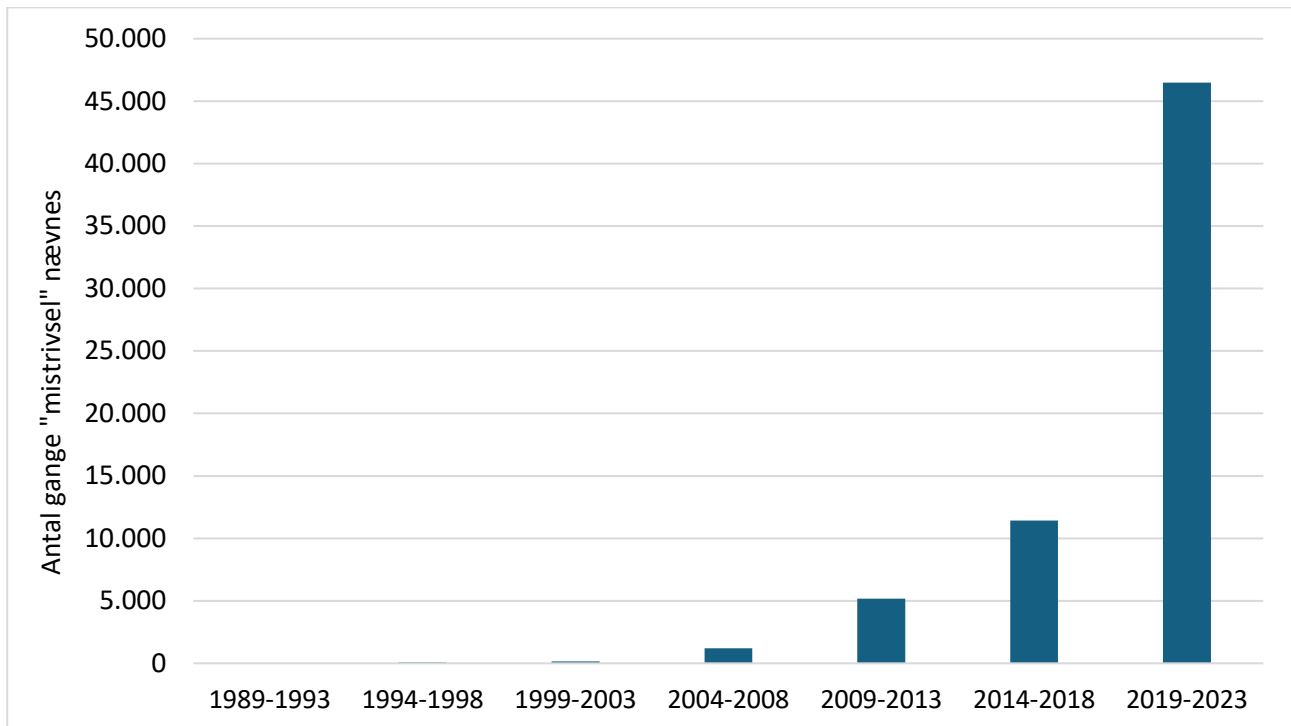
### Den danske mediedækning

Det er denne slags alarmisme, som Qvortrup og Wistoft undersøger i konteksten af den danske mediedækning af mistrivelskrisen. Mediernes dækning af mistrivsel har haft et langt optræk, som f.eks. målt efter forekomsten af ordet ”mistrivsel”, som ifølge Qvortrup og Wistofts tal optrådte sølle 11 gange i perioden 1989-1993, steg til 11.429 gange i perioden 2014-2018 og eksploderede til 46.486 gange i perioden 2019-2023 (figur 1).

---

<sup>3</sup> Sådanne effekter kan være betydelige. Et eksempel på, hvor galt det kan gå – som ikke handler om mistrivsel – opstod da VIVE tidligere i år publicerede resultaterne af en [undersøgelse af danskernes erfaringer med sexistisk adfærd](#), som bl.a. affødte et [indlæg](#) om, at kvinder er en ”jaget art”, samt en [udtalelse](#) fra ligestillingsministeren om, at hun var ”rystet”. Men det nøgletal, der gjorde kvinder til en jaget art, var at 72% af kvinder havde oplevet uønsket seksuel opmærksomhed i løbet af et år. Den seksuelle opmærksomhed, som VIVE’s tal målte, var alt fra uønskede berøringer til beskeder og bevægelser samt flirtende blikke. Tallet betyder, at 72% af kvinder har oplevet mindst én af disse mindst én gang på et år. Med andre ord, så tæller man som havende oplevet uønsket seksuel opmærksomhed, hvis man har modtaget blot ét uønsket flirtende blik på et år, og således kunne man tro, at det rette tal faktisk lige så vel kunne have været 100%. Uønsket seksuel opmærksomhed er en alvorlig sag, men der er forskel på en uønsket berøring og et uønsket flirtende blik, og eksemplet viser, hvordan indlæg i medierne kan skabe en alarmisme, der misrepræsenterer virkeligheden.

**Figur 1: Udvikling i forekomsten af ordet "mistrivsel" i danske medier i femårsperioder**



Kilde: Qvortrup, L. og Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse*. Tabel 2, s. 19.

Omtalen af mistrivsel ramte dog for alvor medierne efter publikationen i 2021 af en akademisk artikel<sup>4</sup> om unges mistrivsel udarbejdet af CEFU (Center for Ungdomsforskning), baseret på en undersøgelse fra 2019 af 2.080 unge. En af undersøgelsens centrale konklusioner var, at der blandt de unge var 16% med pres og bekymringer, 17% med psykiske udfordringer, og 11% med komplekse udfordringer. De to andre grupperinger var 29% unge med høj trivsel og 27% unge med trivsel under pres. De tre første grupperinger blev i medierne lagt sammen til 44% og dannede grundlag for en konklusion om, at næsten halvdelen af unge mistrivedes. Qvortrup og Wistoft dokumenterer overbevisende, hvordan medier og forskere i løbet af uger og måneder dramatiserer resultatet med overskrifter om hårtab, angst og søvnmangel samt sammenligninger med klimakrisen. Men i sidste ende er mediedækningen misvisende. Gruppen af unge med psykiske udfordringer klarer sig godt eller middelfgodt i undersøgelsens fem ud af seks områder, mens gruppen af unge med pres og bekymringer klarer sig pænt eller godt på fire parametre og dårligt på to. Der er altså tale om grupper, der har visse problemer, men som ikke nødvendigvis oplever noget, man som det første vil kalde decideret mistrivsel. Men den nuancering gik tabt i medierne.

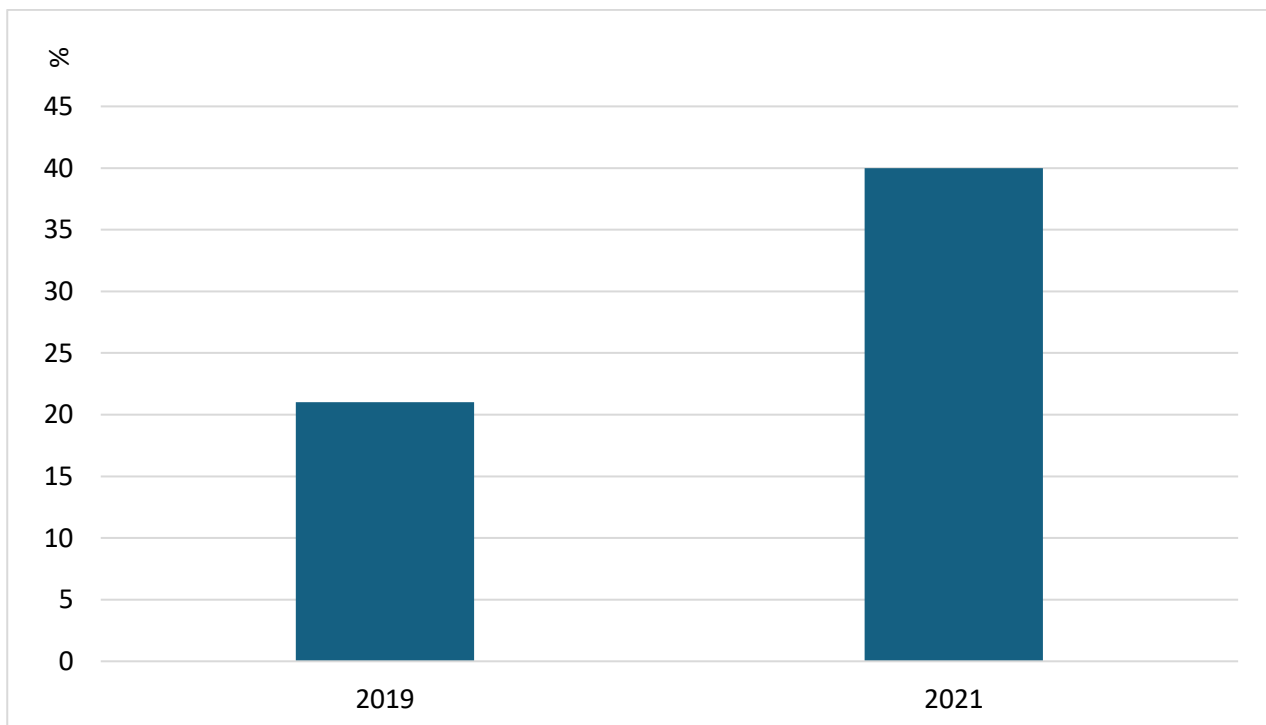
<sup>4</sup> Katznelson, N. et al. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*.

### Som man spørger, får man svar

Sætter vi mediernes dækning til side, så foreligger der stadig spørgsmålet om, hvorvidt selve forskningen måler det samme, når den i forskellige undersøgelser beskæftiger sig med mistrivsel, for hvis det ikke er tilfældet, så vakler en del af grundlaget under mistrivselkrisen også. Her fremlægger Qvortrup og Wistoft også nogle tankevækkende resultater. Som nævnt viste CEFU's undersøgelse alvorlig mistrivsel blandt 11% af unge og moderate eller milde udfordringer blandt 33% af unge. Det er ved at lægge disse tal sammen, at man når frem til, at 44% af de unge mistrives.

Andre undersøgelser opnår andre resultater. En af de store er VIVE's genkommende undersøgelse *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel*, hvor den seneste er fra 2022. Her kan man i kapitlet om subjektiv trivsel f.eks. se en stigning i andelen af 19-årige kvinder, der har haft en psykisk lidelse, fra 21% i 2019 og til 40% i 2021 (figur 2). Det er dramatisk. Omvendt ses i Børne- og Undervisningsministeriets nationale trivselsmålinger, at andelen af folkeskoleelever med højeste generelle trivsel ligger på mellem 92,4% og 87,4%, hvor førstnævnte er fra 2018 og sidstnævnte fra 2023<sup>5</sup>, hvilket jo er et fald, men overordnet set særdeles udramatisk.

**Figur 2: Andelen af 19-årige kvinder, der har en psykisk lidelse**



Kilde: Ottosen, M. H. et al. (2022). *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*.

<sup>5</sup> Qvortrup, L. og Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse*. Tabel 11, s. 84.

Hertil kommer et påfaldende eksempel, nemlig TrivselsLUP-undersøgelsen udført i 2023 af Center for Gymnasieforskning på SDU<sup>6</sup>. Denne undersøgelse, der dækker 12.000 gymnasieelever, skiller sig ud ved i højere grad end andre undersøgelser at bede om vurderinger af positive, umiddelbare udsagn som ”Jeg er glad” og ”Jeg er i godt humør”, om end undersøgelsen tillige indeholder vurderinger af negative udsagn som ”Jeg er ked af det” samt ”Jeg bliver holdt udenfor”. Resultaterne er blandt andet, at 84,2% er enige eller meget enige i, at de er glade, og kun 5,2% er enige i eller meget enige i, at de er kede af det. 70,7% er enige eller meget enige i, at de føler sig forstået, og 80,0% er enige eller meget enige i, at de har gode klassekammerater. Sølle 3,8% er enige eller meget enige i, at de bliver holdt udenfor (figur 3).

Overordnet set viser denne undersøgelse altså betryggende og positive resultater, og Qvortrup og Wistoft spekulerer i, at dette har at gøre med, at eleverne ikke tilskyndes til at mærke efter eller at reflektere eksistentielt over sig selv. En sådan tilbøjelighed til eksistentiel refleksion er naturligvis blevet normen i vor tid, og i det omfang, at vores spørgeskemaundersøgelser afspejler vores kulturelle miljø, er det således en rimelig hypotese, at vores forskning er tilbøjelig til at producere kunstigt negative svar.

Det er et åbent spørgsmål, i hvor høj grad forskningsresultaterne simpelthen afspejler en forandring i vores sprogbrug. Det er i sagens natur svært at undersøge, hvordan sprogets anvendelse har forandret sig, men eksperter har allerede fremsat hypoteser om, at almindelige reaktioner på livets dagligdags udfordringer nu om dage bliver diagnosticeret som psykiske lidelser<sup>7</sup>. Ord såsom stress, depression og mistrivsel, der tidligere har haft karakter af kliniske psykologtermer, er blevet folkeeje og bruges i dag også om dagligdags udfordringer<sup>8</sup>. Stress og depression er dermed i dag ikke kun alvorlige, lammende sygdomme, men tillige en hverdagsbetegnelse for i en periode at have mere travlt end man bryder sig om, eller for i nogle dage at være særligt ked af det.

I det omfang, at denne faktor er vægtig, så vil den være tilbøjelig til at forstørre og ikke formindske de officielle statistikker for mistrivsel. Det samme gælder vores faktiske psykiske diagnoser, hvor stigningen i psykiske lidelser for unge kvinder som set i VIVE's undersøgelse både kan afspejle en radikal og hastig forøgelse af alvorlig mistrivsel, eller at vi har fået øget opmærksomheden på psykisk helbred samt sænket barriererne for, hvornår man kan modtage en diagnose. Igen er det uvist, hvor stor denne faktor er, men i det omfang at den findes, så vil den have en effekt i retning af at forøge og ikke formindske statistikkerne for mistrivsel.

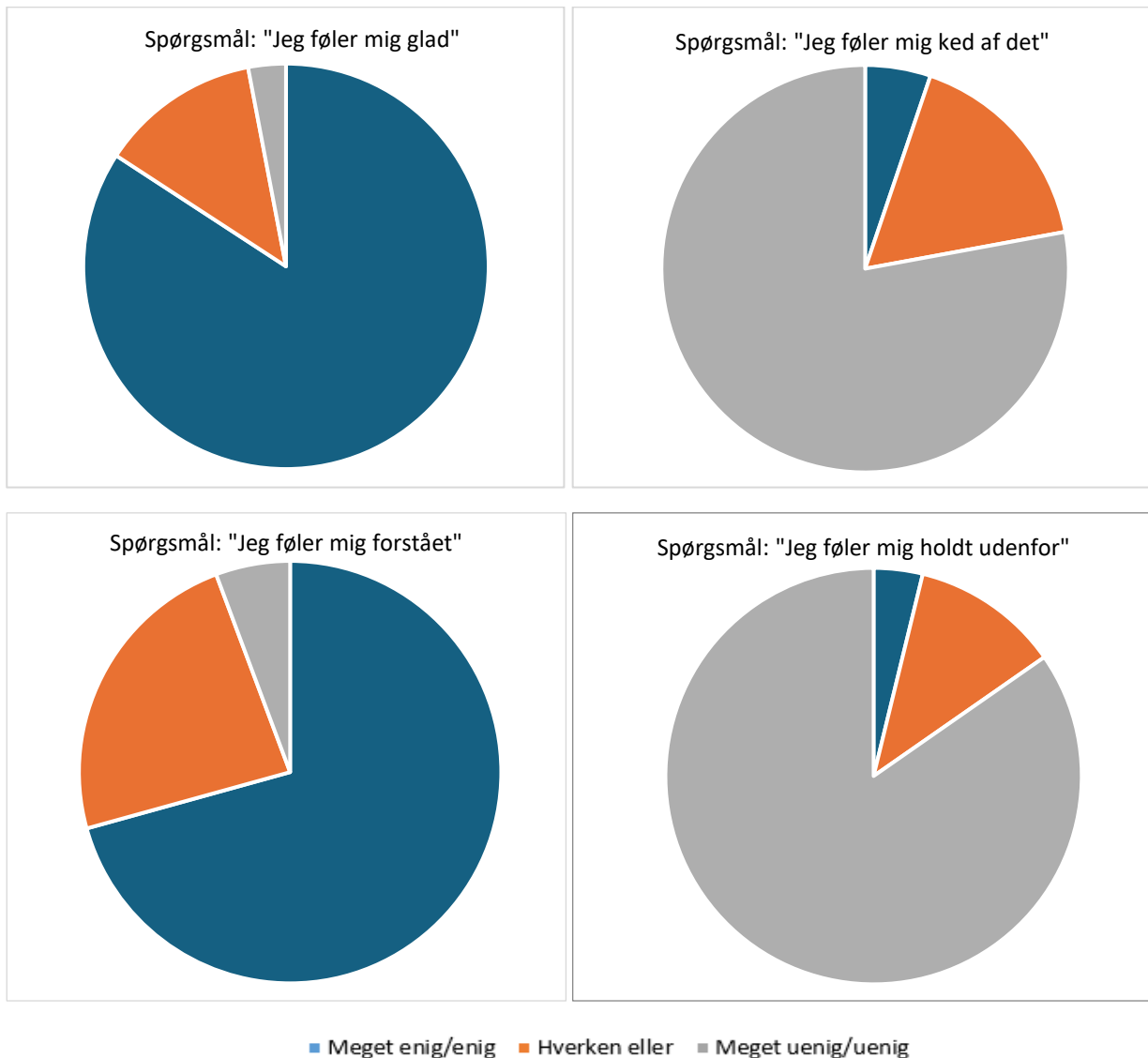
---

<sup>6</sup> Qvortrup, A. og Lykkegaard, E. (2023). *TrivselsLUP 2023: Datarapport og generel rapport fra projektet*.

<sup>7</sup> Se f.eks. udtalelser fra Sundhedsstyrelsens direktør, Søren Brostrøm, i ”Danmark er et diagnosesamfund”, Politiken d. 27. marts 2016, eller psykologiprofessor Svend Brinkmann, i ”Hvad er din diagnose?”, Berlingske d. 25. september 2015.

<sup>8</sup> Se herom f.eks. ”Svær mistrivsel bliver en selvpfyldende profeti, når unge selvdiagnosticerer”, Information d. 3. maj 2023.

**Figur 3: Danske gymnasieelever adspurgt om deres mentale helbred**



*Noter: I diagrammet øverst til venstre blev 12.000 gymnasieelever adspurgt, om de føler sig glade. I diagrammet øverst til højre blev samme gymnasieelever adspurgt, om de føler sig kede af det. I diagrammet nederst til venstre blev gymnasieeleverne adspurgt, om de føler sig forstået. I diagrammet nederst til højre blev gymnasieeleverne adspurgt, om de føler sig holdt udenfor.*

*Kilde: Qvortrup, A. og Lykkegaard, E. (2023). TrivselsLUP 2023: Datarapport og generel rapport fra projektet, tabellerne 7, 9, 13 og 16.*

### Klarhed i et mudret billede

Når vi som samfund skal beslutte os for, hvordan vi skal handle og prioritere, så ville det give mere sikkerhed om vejen fremad, hvis verden var simpel og fjenderne præcist optegnet. Det er blandt andet derfor, at Jonathan Haidts bog *Den ængstelige generation* har så stor appel. Han præsenterer en fortælling om vores tid, der kun består af to store faktorer: vi har beskyttet børn

for meget i den virkelige verden og beskyttet dem for lidt i den virtuelle verden, og derfor er det gået så galt.

Hans medicin mod sygdommen er derfor også tilsvarende klar: ingen smartphones før gymnasiet, ingen sociale medier før 16-års alderen, mobilfri skoler og mere leg uden overvågning<sup>9</sup>. Analysen i Qvortrup og Wistofts bog underminerer delvist denne skråsikre fortælling og konkluderer også eksplicit om Haidts bog, at den præsenterer et forsimplet budskab<sup>10</sup>. Skal det sættes helt skarpt op, så er Haidts fortælling strengt taget nok forkert og ikke fuldt underbygget af forskningen. Dette er en vigtig konklusion, for hvis vi tog Haidts bog for alvorligt, så kunne vi bare forbyde sociale medier og læne os tilbage.

Men det betyder ikke, at Haidts bog ikke har værdi eller at den er uinteressant. Haidt har muligvis nok spillet sin hånd lidt for aggressivt, men det betyder ikke, at han ikke har nogen kort på hånden. For selv om mange forskningsresultater peger i forskellige retninger og sløres af tvetydighed i sprog og begreber, så er der også resultater, der vedrører så konkrete dele af de unges virkelighed, at de er mere beskyttet fra tvivl. Her er et par eksempler for amerikanske børn og unge:

- Alvorlig depression er steget 145% blandt piger og 161% blandt drenge siden 2010<sup>11</sup>
- Skadestuebesøg grundet selvskade er steget 188% blandt piger og 48% blandt drenge siden 2010<sup>12</sup>
- Selvmordsrater er steget 167% blandt piger og 91% blandt drenge siden 2010<sup>13</sup>

Man kan diskutere længe, hvornår man præcist mistrives, men selvskade og selvmord er ikke upræcise begreber. Ovenstående tal er dog ikke danske, men amerikanske. Umiddelbart er danske statistikker ikke tilstrækkelige til entydigt at etablere samme udvikling i Danmark<sup>14</sup>, men faresignaler har vist sig i de seneste år<sup>15</sup>. Uanset hvad er Haidts konklusion instruktiv.

Hvis Haidts geografiske felt tages som USA, så kan han, grundet den kritik som Qvortrup og Wistoft udøver, ikke entydigt etablere at krisen er så stor som hans tal antyder. Men han kan etablere, at der blandt de mest udsatte synes at foregå noget særdeles alvorligt, for hvis man udøver selvskade

---

<sup>9</sup> Haidt, J. (2024). *Den ængstelige generation: hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabe en epidemi af mental sygdom*, s. 27.

<sup>10</sup> Qvortrup, L. og Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse*, s. 118-125.

<sup>11</sup> Haidt, J. (2024). *Den ængstelige generation: hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabe en epidemi af mental sygdom*, Figur 1.1.

<sup>12</sup> Haidt, J. (2024). *Den ængstelige generation: hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabe en epidemi af mental sygdom*, Figur 1.4.

<sup>13</sup> Haidt, J. (2024). *Den ængstelige generation: hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabe en epidemi af mental sygdom*, Figur 1.5.

<sup>14</sup> Se f.eks. Jeppesen, P. et al (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder*. Afsnit 5.10 og 5.11.

<sup>15</sup> Se f.eks. "Eksperter bekymrede over udvikling i selvmordsforsøg blandt børn – her er deres råd", TV2 Nyheder d. 27. december 2022, samt "Flere og flere unge udøver selvskade – nu vil psykiater gerne mane fordom til jorden", TV2 Nyheder d. 14. februar 2024.



eller forsøger selvmord, så må man sige at være alvorligt psykisk udsat. Dette er ingen epidemi, men det behøver det heller ikke at være for at være vigtigt. Det er for den sags skyld også en af Qvortrup og Wistofts observationer vedrørende de danske børn og unge: der *er* en procentuel mindre gruppe af børn og unge, der mistrives, og dem er vi ikke lykkedes med at hjælpe<sup>16</sup>.

Hertil kommer et yderligere væsentligt forhold. Det er muligvis nok sandt, at vi strengt taget ikke kan etablere, at der findes en omfattende krise i børns og unges psykiske helbred i Danmark. Men det betyder ikke, at vi med sikkerhed ved, at alt er, som det skal være, og at vi kan læne os trygt tilbage. Hvis man er tilbøjelig til klimaskepticisme (hvilket jeg forresten ikke er), så kan man sammenligne med klimasituationen. Man kan mene, at vi strengt taget ikke ved med sikkerhed, hvor store klimaproblemerne præcist er, og hvor de kommer fra. Men det er også en alt for høj barre at sætte for at skride til handling. Hvis vi har gode grunde til at tro, at vi blot er i risikozonen for et globalt klimakollaps, så er det en rigelig årsag til at handle. Og selv, hvis vi ikke var i risikozonen for et sådant klimakollaps, så har vi årsager til at prioritere at producere et samfund, der er i balance med naturen. Således også med børn og unge i Danmark. Vi behøver ikke at vente på et totalt og endeligt dokumenteret kollaps i de unges helbred, før vi skrider til handling.

Vi ved med sikkerhed, at der er en gruppe af unge, der mistrives. Det viser alle de ovenfor nævnte undersøgelser, og vores forskere har artikulert en række faktorer, der sandsynligvis medvirker hertil<sup>17</sup>. Vi ved også, at der *er* indikatorer, som viser en dramatisk forværring af børns og unges psykiske helbred, f.eks. VIVE's måling af stigningen fra 21% til 40% af 19-årige kvinder, der har haft en psykisk lidelse. Måske er det et tegn på noget alvorligt, måske er det et tegn på at vi friere etiketterer unge med psykiske diagnoser, måske er det et tegn på noget imellem de to ekstremer. Det ved vi ikke, men der er tydeligvis en *risiko* for, at de unges psykiske helbred er i forværring. Vi kan ikke vurdere med sikkerhed, om vi står på en brændende platform, men vi ved, at der er børn og unge iblandt os, og måske langt flere end vi tror, der har behov for voksnes hjælp. Deres problemer har ikke en enkelt monolitisk årsag, men de spekulative årsager er jævnligt de samme og kan samles under følgende overskrifter:

- Økonomisk udsathed i et samfund, hvor der er stor forskel på rig og fattig
- Pres for at præstere i et konkurrencepræget samfund
- Pres for at skabe sig selv i et individualistisk samfund
- Pres for at opnå social accept i et prestigedrevet samfund

Sidstnævnte er den store faktor i Haidts fortælling. Han fremlægger evidens for, at den del af sociale medier, der får børn og unge til at hige efter accept – likes, følgere og deslige – er skadelig.

---

<sup>16</sup> Qvortrup, L. og Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse*, s. 155.

<sup>17</sup> Se f.eks. Görlich, A. et al. (2019). *Ny udsathed i ungdomslivet: 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt unge*.

Både almindelig anekdotisk erfaring og sund fornuft synes at give ham ret. Haidt spiller altså i sidste ende et stærkt kort, men simplificerer bare situationen lidt vel meget.

Mange unge formår – måske faktisk en imponerende præstation – at trives på trods af ovenstående. Men for dem, der ikke gør – og de findes – behøver vi ikke vente med at handle. Vi kan arbejde for at sikre, at de familier, der er svagest økonomisk stillede, får mere hjælp. Vi kan arbejde for at skabe et mere trygt arbejdsmarked. Vi kan arbejde for et samfund, der i større omfang er retningsgivende for unge mennesker, der ville have gavn af fastere normer. Og vi kan regulere brugen af sociale medier – ligesom Haidt foreslår – for at undgå, at børn og unge systematisk eksponeres for urealistiske livsidealer og gøres afhængige af den digitale offentligheds anerkendelse.