

Lilian Zøllner, Lone Rask og Agnieszka Konieczna

# Selvskadende adfærd blandt unge mellem 13-19 år

Del 2

Sociale medier, søvn og mistrivsel



Center for Selvmordsforskning



---

**Selvskadende adfærd blandt unge  
mellem 13-19 år. Del 2**

**Sociale medier, søvn og mistrivsel**

© Forfatterne og Center for Selvmordsforskning  
Odense, 2013



Lilian Zøllner

Lone rask



Agnieszka Konieczna

Forsidebillede: dr.dk

Det er tilladt at citere, kopiere m.v. fra denne  
rapport med tydelig kildehenvisning.

Udgivet af Center for Selvmordsforskning  
Søndergade 17  
5000 Odense C

Tlf. (+45) 66 13 88 11  
Fax: (+45) 65 90 81 74  
E-mail: [info@cfsmail.dk](mailto:info@cfsmail.dk)  
Hjemmeside: [www.selvmordsforskning.dk](http://www.selvmordsforskning.dk)

Med støtte fra Social-, Børne- og  
Integrationsministeriet

1. udgave, 1. oplag, december 2013

ISBN: 978-87-93124-01-1

---

Lilian Zöllner, Lone Rask og Agnieszka Konieczna

# **Selvskadende adfærd blandt unge mellem 13-19 år**

## **Del 2**

### **Sociale medier, søvn og mistrivsel**



# Indhold

Forord	1
1. Indledning	2
2. Definition af begreber	3
2.1 Indledning	3
2.2 Definitioner	3
3. Mål, metode, deltagere	6
3.1 Indledning	6
3.2 Mål	6
3.3 Metode	6
3.4 Deltagere	7
4. Brug af sociale medier	8
4.1 Samtaler ansigt til ansigt, brug af medier og sociale netværk	8
4.2 Facebook	10
4.3 Tidsforbrug	10
4.4 En del af fællesskabet	12
4.5 Facebook venner	12
4.6 Personligt kendskab til venner på Facebook	14
4.7 Sammenfatning	15
5. Søvn	16
5.1 Antal timers søvn	16
5.2 Træt inden skolegang	18
6. Mistrivsel i skolen	20
6.1 Uddannelsesinstitutioner	20
6.2 Holdning til skolen	20
Litteratur	23

## Forord

I foråret 2001 blev det med støtte fra Egmont Fonden muligt at igangsætte et forskningsprojekt om unges selvskadende adfærd. Målgruppe var dengang unge på 8. og 9. klassetrin i Fyns Amt.

Fra 2001 og frem er målgruppen udvidet til at omfatte unge i de gymnasiale uddannelser og projektet støttes af Social-, Børne,- og Integrationsministeriet.

Den foreliggende rapport handler om unges brug af Facebook, andre medier og sociale netværk, søvn, skole, mistrivsel, sårbarhed, tanker om selvskade og selvskadende adfærd. Vi ved, at der er en øget risiko for selvmordsadfærd blandt personer, som skader sig selv. Derfor er det vigtigt, at de personer, som omgiver de unge, får viden som grundlag for forebyggelse.

Resultaterne, som fremgår af denne rapport, er fremkommet gennem spørgeskemaundersøgelser. Vi har ikke tidligere gennemført et forskningsprojekt om unges brug af de sociale medier og søvn set i relation til deres sårbarhed, tanker om selvskade og selvskadende adfærd. Den viden, som nu fremlægges, er meget interessant set i et forebyggelsesperspektiv.

Der er grund til at takke de mange unge, som har bidraget til at få belyst problemer ud fra vidt forskellige synsvinkler på tværs af køn, alder og undervisningsinstitution. Tak til skolelederne og til lærerne for deres interesse for deltagelse.

Uden økonomisk støtte havde forskningsprojektet ikke kunne gennemføres. Der er derfor grund til at takke Social-, Børne- og Integrationsministeriet for støtte.

Lilian Zøllner

December, 2013

## 1. Indledning

Den foreliggende rapport er den seneste i en række af rapporter om unges sårbarhed, tanker om selvskade og selvskadende adfærd.

Den første undersøgelse blev gennemført i 2002 (Zøllner, 2002). I denne angav 18,6 % af drengene og 47,1 % af pigerne (sårbare såvel som ikke sårbare), at de alvorligt har overvejet at tage en overdosis eller skade sig selv på anden måde, uden at gennemføre det. I 2007 viste resultaterne (Zøllner og Jensen, 2009), at gruppen af sårbare unge udgør 23,2 % af samtlige unge (12,8 % af drengene og 33,3 % af pigerne), og 13,6 %, har skadet sig selv (4,8 % af drengene og 22,1 % af pigerne). Der er en signifikant overvægt af piger i forhold til drenge.

I 2012 forelå resultaterne af endnu en undersøgelse (Zøllner et.al., 2012). Heraf fremgår det, at 8,8 % af de unge i folkeskole (13,1 % af pigerne og 4,7 % af drengene) og 13,7 % af unge i de gymnasiale uddannelser (19,7 % af pigerne og 5,1 % af drengene) er sårbare. Knap hver femte af de unge i folkeskolen har alvorligt overvejet at skade sig selv uden at gennemføre det, og hver femte af pigerne i folkeskolen og i de gymnasiale uddannelser har skadet sig én eller flere gange.

Forud for den foreliggende rapport er der i 2013 udgivet "Selvskadende adfærd blandt unge mellem 13-19 år. Del 1. Medicinforgiftning, støtte, mistrivsel og forældres skilsmisse". I denne rettes fokus bl.a. mod unges brug af medicin. I foreliggende rapport rettes fokus mod unges brug af de sociale medier, deres søvn og mistrivsel.

## **2. Definition af begreber**

### **2.1 Indledning**

Inden for den internationale og nationale forskning har der gennem tiden været anvendt forskellige benævnelser for sårbarhed og selvskadende adfærd. Benævnelserne afspejler divergerende opfattelser af, hvordan centrale begreber skal defineres, og hvad selvskadende handlinger og selvmordshandlinger egentlig er.

### **2.2 Definitioner**

I det følgende defineres de begreber, som er relevante i forbindelse med den foreliggende undersøgelse.

#### **2.2.1 Sårbarhed**

Sårbare unge defineres i denne sammenhæng som "unge, der inden for det sidste års tid har haft alvorlige, personlige, følelsesmæssige eller psykiske problemer, hvor de følte, de havde brug for professionel hjælp." Sårbarheden udgør i sig selv en appel om hjælp, hvad enten den er udtrykt verbalt eller ej.

#### **2.2.2 Tanker om selvskade**

Tanker om selvskade er ikke strøttanker, som kan opstå af og til i et ungt menneskes liv. Det spørgsmål, de unge svarer på lyder: "Har du alvorligt overvejet at skade dig selv inden for det sidste år uden at gøre det?".

#### **2.2.3 Selvskade**

I det foreliggende forskningsprojekt (Hawton et al., 2006) defineres selvskade som følger:

En handling uden dødelig udgang, hvor en person med vilje foretog sig én eller flere af følgende ting:

1. tog initiativ til handling (fx snitte sig selv, springe fra højde) med den hensigt at skade sig selv
2. indtog et stof udover den foreskrevne eller generelt anbefalede terapeutiske dosis



3. indtog et afslappende (recreational) eller ulovligt stof (drug) som en handling, som personen anså for at ville være selvskadende

4. indtog et ikke-indtageligt objekt eller et stof

Selvskade ses i denne sammenhæng som et omfattende begreb. Definitionen er primært rettet mod det bevidst adfærdsmæssige (med vilje) uden at handlingen behøver at være gennemført (tog initiativ til handling). Endvidere skal hensigten med handlingen være at skade sig selv.

#### **2.2.4 Selvmordsforsøg**

I 1986 fremlagde WHO en definition af selvmordsforsøg, som i dansk oversættelse har følgende ordlyd:

”En handling uden dødelig udgang, hvor en person med vilje indtager en overdosis medicin eller lignende eller udviser anden ikke-vanemæssig adfærd, der vil være skadevoldende, hvis ikke andre griber ind, og hvor hensigten har været at fremme vedkommendes ønskede forandringer via handlingens forventede konsekvenser”.

(Sundhedsstyrelsen, 1998)

WHO's tager udgangspunkt i selve handlingen, idet begrebet 'skadevoldende' anvendes, hvorimod intentionen om at dø ikke nævnes. I internationale sammenhænge har forskere og behandlere søgt at fremkomme med definitioner, hvor intentionen indgår. Samtlige definitioner lider imidlertid under det faktum ikke at være helt dækkende for de mange forskellige slags intentioner og handlinger, som ligger til grund for et selvmordsforsøg.

WHO's definition af selvmordsforsøg stemmer overens med den definition, der bruges i forbindelse med registrering af selvmordsforsøg i Register for Selvmordsforsøg.

Definitionen dækker alle bevidst selvdestruktive handlinger, hvor der er en klar intention om at begå selvmord, såvel som handlinger, hvor intentionen er at komme væk fra en uudholdelig situation, at manipulere andre eller at få hjælp - ”et råb om hjælp” og endelig handlinger, hvor intentionen er uklar. Definitionen inkluderer også handlinger, hvor personen bliver forhindret i at foretage en selvmordshandling, men udelukker de tilfælde hvor der er tale om et hændeligt

uheld og tilfælde, hvor personen ikke er i stand at forstå meningen eller konsekvenserne af handlingen.

### **2.2.5 Selvmord**

Selvord er ifølge WHO's definition følgende:

”En handling med dødelig udgang, som afdøde, med viden eller forventning om et dødeligt udfald, havde foranstaltet og gennemført med det formål at fremkalde de af den døde ønskede forandringer.”

(Sundhedsstyrelsen, 1998)

Definitionen forudsætter ikke, at afdøde forud for sin handling havde et ønske om at dø, men ”kun at den afdøde skal have ønsket forandringer”. Begrundelsen herfor er, at det kan være meget vanskeligt at fastslå, hvad den afdøde klart havde forestillet sig resultatet af handlingen ville være. Derfor anvendes både begreberne viden og forventning.

## **3. Mål, metode og deltagere**

### **3.1 Indledning**

Som nævnt tidligere har Center for Selvmordsforskning siden 2001 spurgt unge om sårbarhed, alvorlige overvejelser om selvskade og selvskadende adfærd. I det spørgeskema, som udgør grundlaget for undersøgelserne, er der gennem årene desuden blevet taget nye temaer op med henblik på at rette fokus mod særlige aktuelle forhold i ungdomskulturen.

### **3.2 Mål**

Den foreliggende undersøgelses mål er at afdække og belyse unges sårbarhed, tanker om selvskade og selvskadende adfærd i 2012.

### **3.3 Metode**

Skolelederne kontaktes med henblik på at træffe beslutning om, hvorvidt eleverne må deltage i undersøgelsen. Når skolerne har givet tilsagn om at deltage, bliver de bedt om at oplyse, hvor mange unge, der forventes at deltage i undersøgelsen. Herefter genererer Center for Selvmordsforskning et tilsvarende antal log-ins til et elektronisk spørgeskema og sender dem til skolen. Centeret ved ikke, hvilke unge der bruger hvilke log-ins. På den måde er de unge sikret anonymitet.

Sammen med det nødvendige antal log-ins får skolerne en meget kort information om, hvordan man kommer på nettet og i gang med spørgeskemaet, samt hvad de unge skal være opmærksomme på rent teknisk, når de udfylder spørgeskemaet.

Skolerne og uddannelsesinstitutionernes ledere er på forhånd lovet en tilbagemelding om, hvor mange procent af de deltagende elever, der

- er sårbare
- har tanker om at skade sig selv
- har skadet sig selv

Når de unge er færdige med at besvare spørgeskemaerne, bearbejder Center for Selvmordsforskning data fra den enkelte skole eller uddannelsesinstitution.

Som udgangspunkt foregår al kommunikation via e-mail. Kun i meget få tilfælde har der været telefonisk kontakt. Enten i forbindelse med tekniske problemer eller en rykkerprocedure.

### **3.4 Deltagere**

I 2011 og 2012 modtog 1927 skoler og uddannelsesinstitutioner en invitation til at deltage i undersøgelsen. 46 skoledere sagde ja til at deltage, og 3249 unge mellem 13-19 år har efterfølgende besvaret et elektronisk spørgeskema.

Hovedparten af de unge deltagere går i folkeskole 63,2 % (n=2054). De øvrige fordeler sig med 11,4 % (n=370) fra fri grundskole, 15,5 % (n=503) fra gymnasial uddannelsesinstitution, 9,4 % (n=304) besvarelser fra erhvervsuddannelsesinstitution og 0,6 % (n=18) fra anden uddannelsesinstitution.

Begge køn er repræsenteret næsten ligeligt med 47,7 % piger og 52,3 % drenge. Knapt halvdelen (44,6 %) af deltagerne er mellem 13 og 14 år og resten fordeler sig således: 22,6 % (15 år), 25,3 % (16-17 år) og 7,5 % (18-19 år). Næste alle deltagere (92,3 %) er født i Danmark.

Langt de fleste unge deltagere bor sammen med begge forældre i en kernefamilie (62,7 %). 10,6 % bor sammen med mor, 9,7 % af de unge bor på skift hos mor og far, og 8,2 % bor hos en stedfamilie - mor og stedfar / papfar / mors kæreste. Blot 2,5 % bor hos faderen. De resterende bor alene eller hos andre.

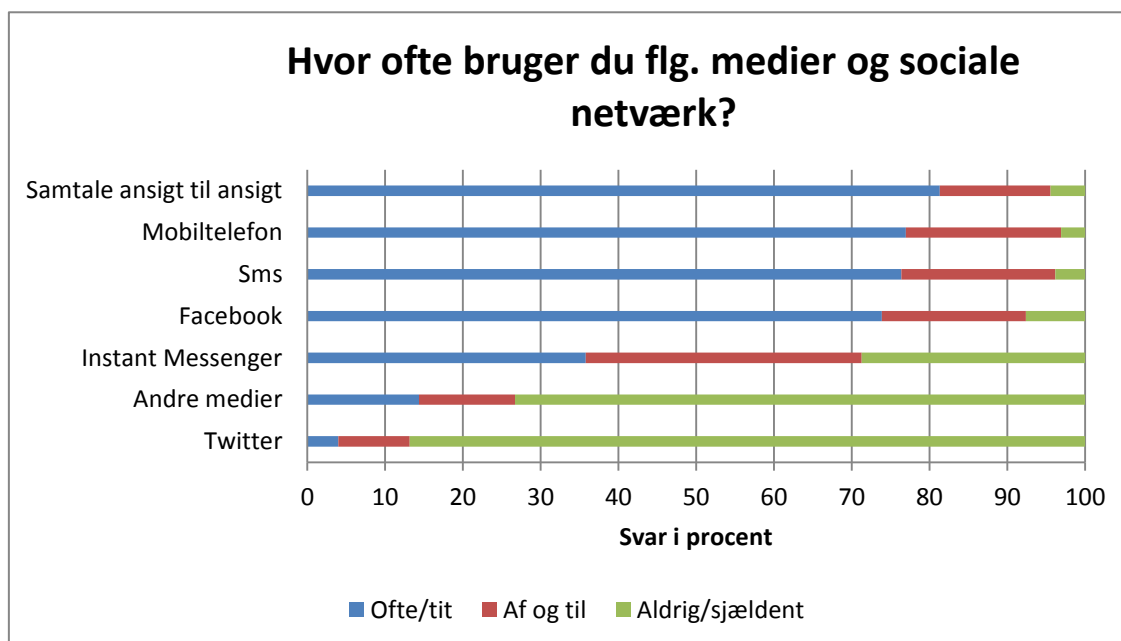
## 4. Brug af sociale medier

### 4.1 Samtaler ansigt til ansigt, brug af medier og sociale netværk

Som det fremgår af Figur 4.1 er samtale ansigt til ansigt den mest populære måde at kommunikere på blandt undersøgelsens deltagere. Mobiltelefoner, herunder både tale og sms er også populære, idet næsten 80 % af de unge anvender denne kontaktform. Facebook er imidlertid næsten lige så populært som mobiltelefonen, og i dag bruger mange unge netop mobilen til at tjekke Facebook. Ingen andre sociale netværk, som fx Twitter, kommer i denne undersøgelse i nærheden af Facebooks popularitet.

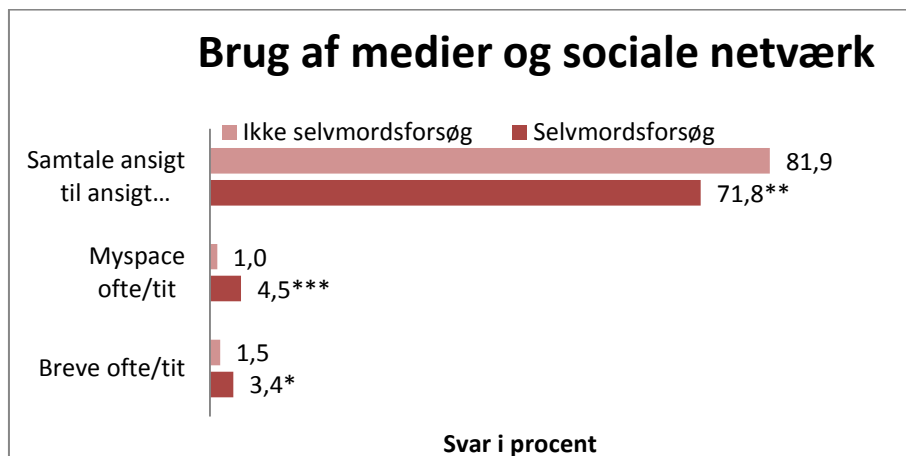
De unge, som har forsøgt at begå selvmord, taler signifikant mindre ansigt til ansigt med andre, end unge, som ikke har haft et selvmordsforsøg.

Fig.4.1



De unge, som har forsøgt at begå selvmord, taler signifikant mindre ansigt til ansigt med andre, end unge, som ikke har haft et selvmordsforsøg. Som det fremgår af fig. 4.2 er der 71,8 % af denne gruppe unge, som har svaret, at de "ofte/tit" taler ansigt til ansigt med familie eller venner. Det er signifikant færre end unge, som ikke har haft et selvmordsforsøg (81,9 %). Derudover er det karakteristisk, at de unge, der har forsøgt selvmord, udgør den største andel, der bruger Myspace.

Figur 4.2



\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,0001$

#### 4.1.2 Unge med alvorlige tanker om selvskade og selvskadende adfærd

I forhold til brug af mobiltelefoner er der ingen signifikante forskelle mellem de unge, der trives, og de unge, der mistrives. Det er der til gengæld i forhold til sms, hvor de unge med alvorlige tanker om at skade sig selv markerer sig i forhold til dem, der ikke har alvorlige tanker, ved at bruge sms "ofte/tit". Det samme gælder Facebook og Twitter.

De unge, der har skadet sig selv, adskiller sig fra unge, der ikke har, ved *ikke* at bruge fastnet telefon så ofte. Derimod bruger de oftere Myspace.

#### 4.1.3 Generelt for alle deltagere

Der er store forskelle på, hvordan de to køn bruger medier og sociale netværk. Piger bruger signifikant "ofte/tit" sms 85,4 % ( $p < 0,0001$ ), mobiltelefon 84,5 % ( $p < 0,0001$ ), Facebook 80,3 % ( $p < 0,0001$ ), samtale ansigt til ansigt 86,7 % ( $p < 0,0001$ ) og e-mail 15,01 % ( $p < 0,01$ ). Kun Instant Messenger (43,3 %) og Myspace (1,8 %) bruges mere af drengene.

Samtale ansigt til ansigt er den førende måde at kommunikere på for alle aldersgrupper, men de 16-17-årige skiller sig ud ved at være den aldersgruppe, der kommunikerer mest "ofte/tit" ansigt til ansigt. Det samme gælder brug af mobiltelefon og i forhold til brug af sms. Brug af e-mail topper også i denne aldersgruppe.

De 13-14-årige er knapt så aktive brugere af de mest populære medier og sociale netværk. 66,6 % bruger fx Facebook "ofte/tit". Til gengæld bruger 9 % "ofte/tit" fastnet telefon og 5,1 % Twitter.

## 4.2 Facebook

I alt 95,9 % af alle undersøgelsens deltagere er på Facebook, og 92,4 % bruger "ofte/tit" eller "af og til" Facebook til at kommunikere med. Der er ingen signifikante kønsforskelle, og den eneste aldersmæssige forskel er, at lidt færre 13-14-årige er på Facebook 94,6 %.

### 4.2.1 Facebook – en del af hverdagen

De unge er blevet spurgt om, hvorvidt de mener, at Facebook er en del af deres aktiviteter i hverdagen. Signifikant flere af de unge, som har alvorlige tanker om selvskade, skriver, at Facebook er en del af deres aktiviteter i hverdagen i forhold til de unge, som ikke alvorligt har overvejet at skade sig selv. Førstnævnte gruppe er det knapt 80 %, der angiver at Facebook er en del af hverdagen. Det samme gælder unge, der har skadet sig selv i forhold til unge, der ikke har skadet sig selv. Det er især piger (76,9 %), der er enige i, at Facebook er en del af deres aktiviteter i hverdagen. Der er til gengæld ingen signifikante aldersforskelle.

## 4.3 Tidsforbrug

47,9 % af undersøgelsens deltagere bruger mellem 1 og > 3 timer om dagen på Facebook. Heraf bruger 23,3 % > 3 timer (Tabel 4.1).

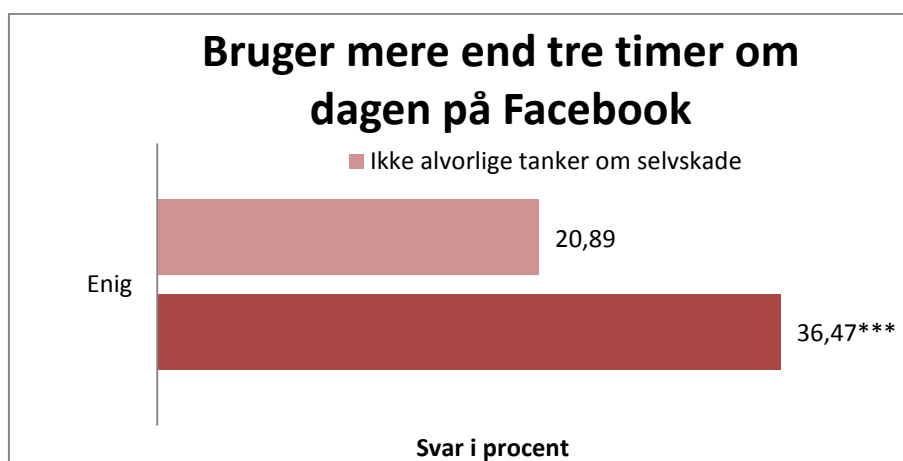
**Tabel 4.1 Tidsforbrug på Facebook**

	I alt
Hvor meget tid har du i gennemsnit brugt på Facebook om dagen inden for den sidste uge?	
Har ikke været på Facebook i sidste uge	2,81 %
Mindre end 10 min.	6,98 %
10-30 min.	16,51 %
31-60 min.	15,89 %
1-2 timer	19,74 %
2-3 timer	14,79 %
Mere end 3 timer	23,32 %

De sårbare unge bruger mere end tre timer om dagen på Facebook, og sammenligner vi de sårbare brug af Facebook i forhold til de ikke sårbare, viser der sig en signifikant forskel. Det

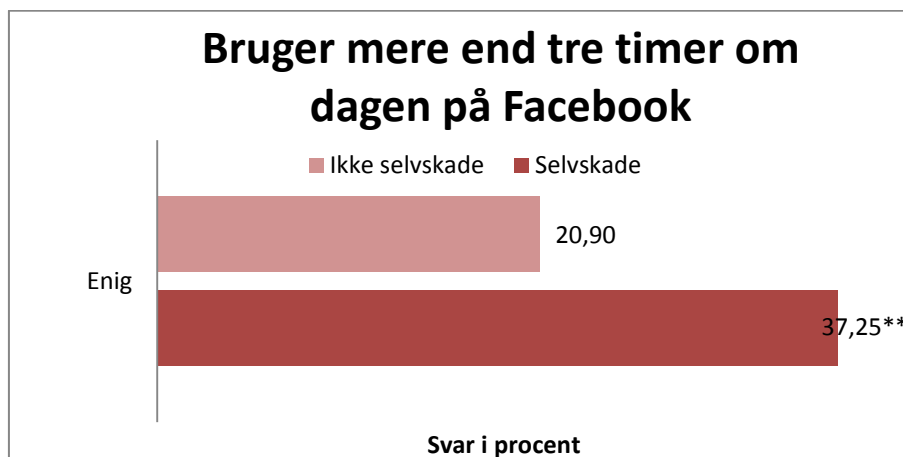
samme gælder *ikke ved* for et forbrug mellem 1-2 timer eller 2-3 timer. Grænsen går evident ved mere end gennemsnitligt 3 timer om dagen. Unge med alvorlige tanker om selvskade bruger i langt større udstrækning mere end tre timer om dagen på Facebook end andre unge. Det samme gør sig gældende blandt unge, som skader sig selv (Fig. 4.3), eller som har forsøgt at begå selvmord (fig. 4.4).

**Figur 4.3**



\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,0001

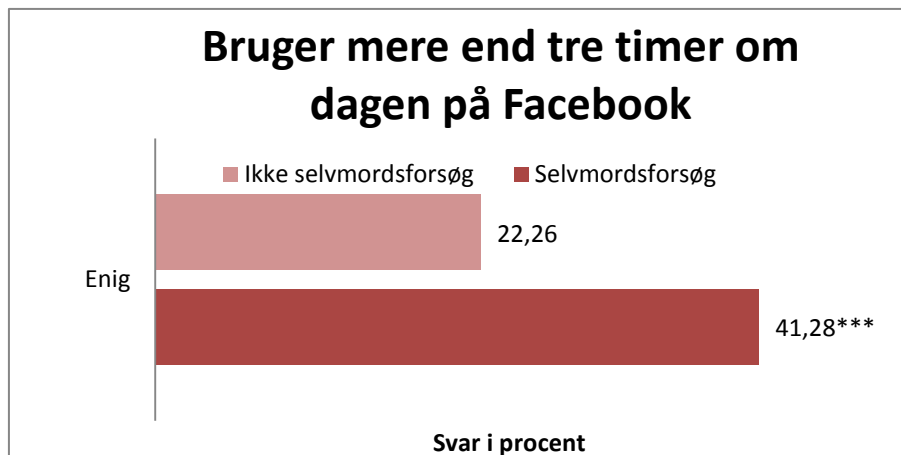
**Figur 4.4**



\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,000



Figur 4.5



\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,0001$

Piger bruger sammenlignet med drenge signifikant mere tid på Facebook, når det gælder 2-3 timer og mere end 3 timer om dagen.

#### 4.4 En del af fællesskabet

66,3 % af alle undersøgelsens deltagere er enige i, at de føler sig som en del af fællesskabet på Facebook. Der er ingen nævneværdig sammenhæng mellem, hvorvidt man føler, man er en del af fællesskabet på Facebook eller ej i forhold til unges sårbarhed, alvorlige tanker om selvskaade, selvskaade eller selvmordsforsøg.

Flere piger (68,2 %) end drenge er enige i, at de føler sig som en del af fællesskabet på Facebook. De 18-19-årige er mindst enige i denne opfattelse, således oplyser 60,3 %, at de er enige.

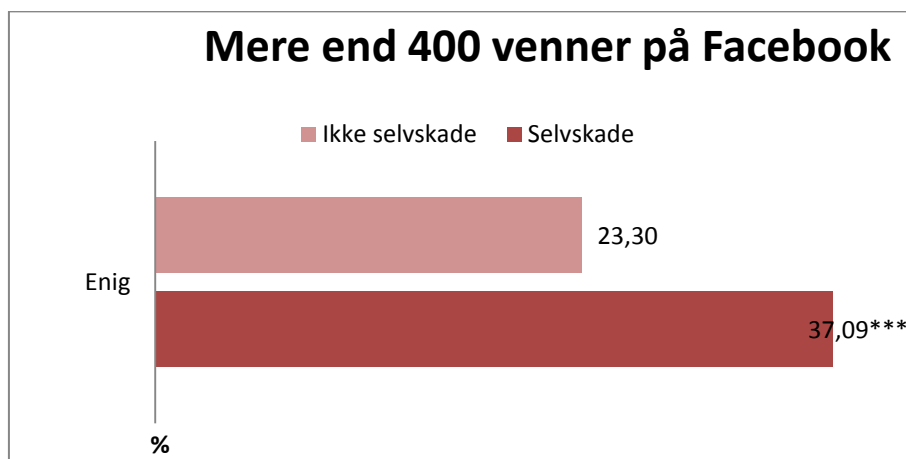
#### 4.5 Facebook venner

Den store andel af unge, der er på Facebook, har mange venner på Facebook. 89,4 % har mere end 100 Facebook-venner. Heraf har mere end hver fjerde over 400 venner (Tabel 4.2)

**Tabel 4.2: Antal venner på Facebook**

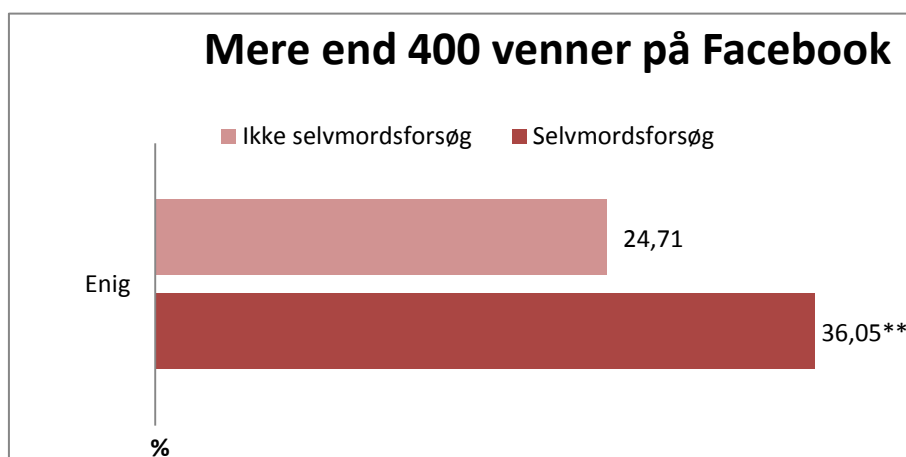
	I alt
Hvor mange venner har du på Facebook?	
Under 10	0,32 %
11-50	2,57 %
51-100	7,68 %
101-150	11,75 %
151-200	12,14 %
201-250	11,59 %
251-300	11,56 %
301-400	17,05 %
Over 400	25,34 %

**Figur 4.5**



\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,0001$

**Figur 4.6**



Som det fremgår af tabel 4.3 har pigerne signifikant flere venner end drengene.

**Tabel 4.3: Køn og antal venner på Facebook**

	Dreng	Piger	OR
Hvor mange venner har du på Facebook?			
Under 10	0,61 %	0,06 %	<b>0,10*</b>
11-50	3,52 %	1,71 %	<b>0,48**</b>
51-100	9,81 %	5,75 %	<b>0,56***</b>
101-150	13,94 %	9,78 %	<b>0,67**</b>
151-200	12,04 %	12,22 %	
201-250	11,64 %	11,55 %	
251-300	9,34 %	13,57 %	<b>1,53**</b>
301-400	15,22 %	18,70 %	<b>1,28**</b>
Over 400	23,88 %	26,65 %	

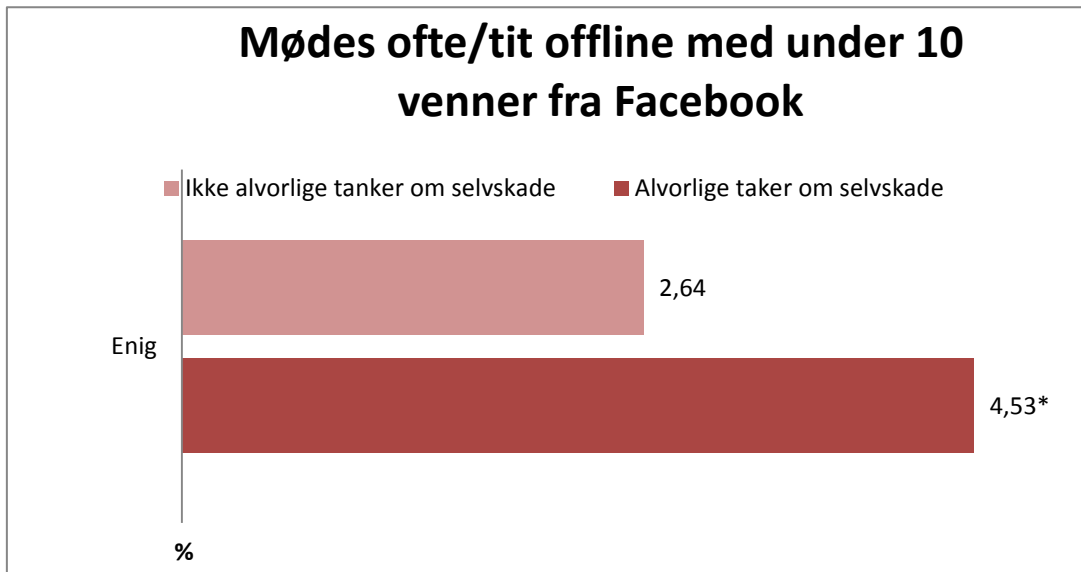
Antallet af venner stiger med få ubetydelige undtagelser med alderen. De 13-14-årige har færre venner end de 15-årige. 15,5 % af de 13-14-årige har mere end 400 venner på Facebook, hvor de 15-årige har 26,4 %, 37,8 % af de 16-17-årige, og 37,2 % af de 18-19-årige har til gengæld mere end 400 venner på Facebook.

#### **4.6 Personligt kendskab til venner på Facebook**

67,1 % kender personligt mere end 100 af deres venner på Facebook. Imidlertid er det i denne sammenhæng interessant om de unge, som har det svært, mødes med andre unge.

De unge, som har alvorlige tanker om at skade sig selv, mødes ikke så tit fysisk med deres venner, som de unge, der ikke tænker på at skade sig selv. De unge kan sagtens have mange venner på Facebook, men det betyder ikke, at de tit mødes med få nære venner (Fig. 4.7).

Fig. 4.7



\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,0001$

## 5. Søvn

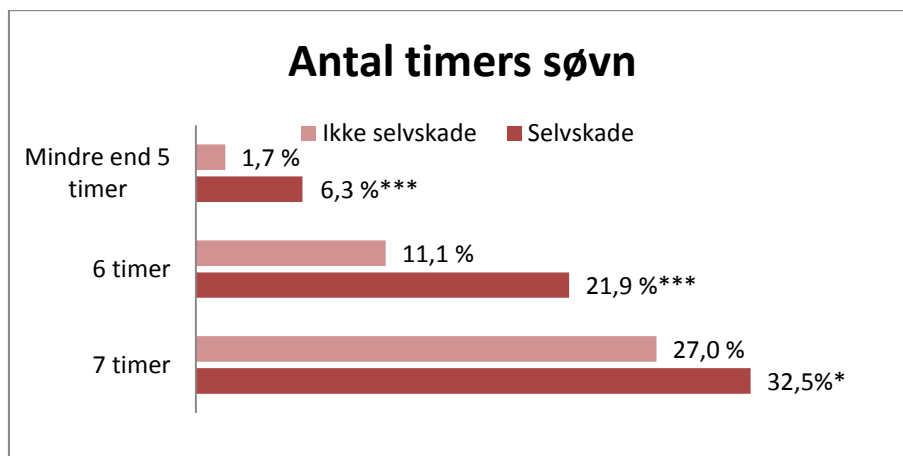
Unge har ligesom mange andre svært ved at få den søvn, de selv synes, de har brug for, og man er de senere år blevet klar over, at den udbredte mangel på søvn kan udvikle sig til et problem. Af samme grund er der meget fokus på søvn, herunder børn og unges søvn.

Ikke overraskende understøtter den foreliggende undersøgelse tidligere forskning, der har vist en udbredt mangel på søvn blandt unge. Undersøgelsen adskiller sig imidlertid fra andre undersøgelser ved at have særligt fokus på søvn i forhold til sårbarhed, alvorlige tanker om selvskaade, selvskaade og selvmordsforsøg blandt 13-19 årige i Danmark i 2011-2012.

### 5.1 Antal timers søvn

De unge, som har alvorlige tanker om selvskaade, sover signifikant mindre end de unge, som ikke tænker på at skade sig selv. Næsten fem gange så mange sover mindre end fem timer. Det samme er tilfældet blandt unge, som skader sig selv (Fig. 5.1).

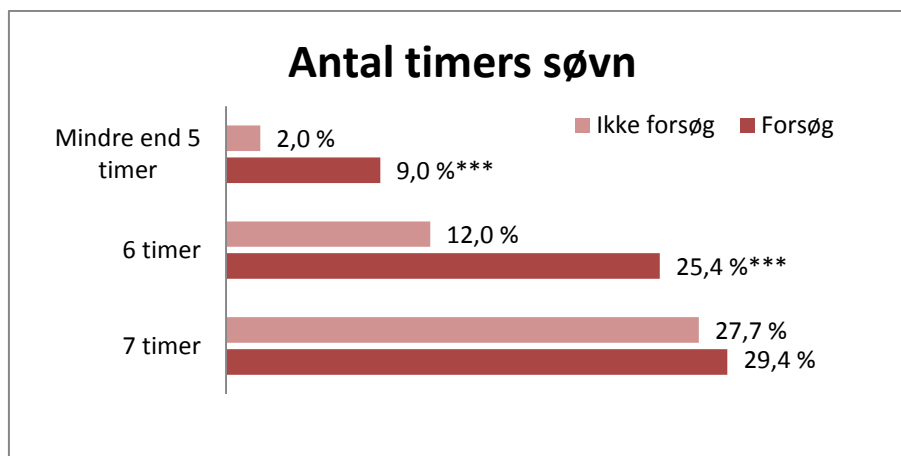
Fig.5.1.



\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,0001$

Det samme mønster gør sig gældende, når vi se på unge, som har forsøgt at begå selvmord (Fig. 5.2).

**Fig. 5.2**



\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,0001

Mere end fem gange så mange af de unge, som sover mindre end seks timer, føler sig trætte inden de skal i skole (Tabel 5.1). Med hensyn til køn er der ikke signifikante forskelle, men jo ældre deltagerne er, jo mindre sover de.

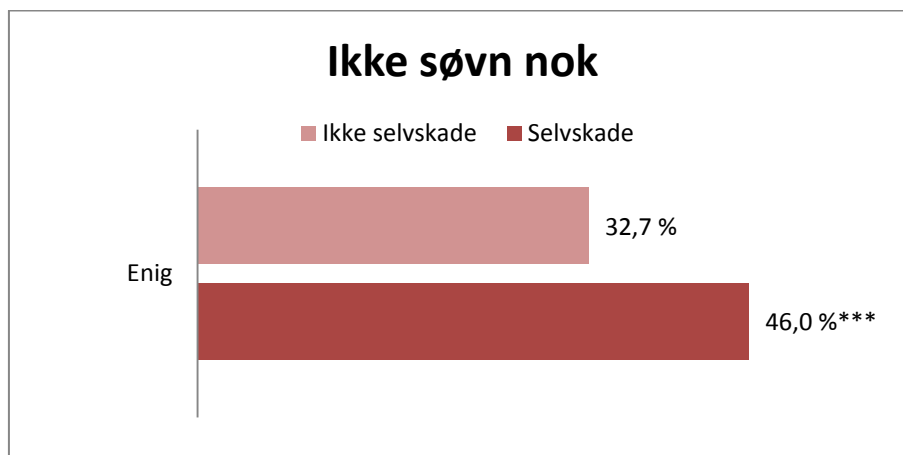
**Tabel: 5.1** Søvn i forhold til træthed

	Mindre end 5 timer	6 timer	7 timer	8 timer	9 timer	Mere end 10 timer
Jeg føler mig træt, inden jeg skal i skole						
Ofte/tit	67,95%	50,85%	43,41%	28,75%	22,59%	23,53%
Aldrig/sjældent	8,97%	4,84%	7,20%	14,66%	19,69%	38,24%
OR	<b>3,86**</b>	<b>5,36***</b>	<b>3,08***</b>	<b>1</b>	<b>0,59**</b>	<b>0,32**</b>

\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,0001

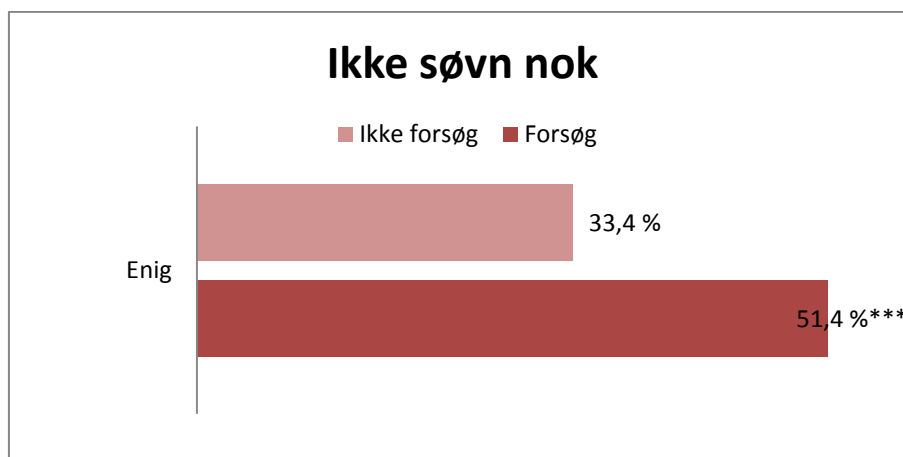
De unge er blevet bedt om at vurdere, hvorvidt de selv synes, de normalt får søvn nok, og her viser der sig forskelle. Dobbelt så mange unge med alvorlige tanker om selvskade mener ikke de får søvn nok. Det samme billede ses for unge, der har skadet sig selv og unge, som har forsøgt at begå selvmord (Fig. 5.3 og 5.4).

Fig. 5.3



\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,0001

Fig. 5.4



\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,0001

Det er især pigerne, som ikke synes de får søvn nok, og resultaterne viser, at jo ældre deltagerne er, jo mere giver de udtryk for, at de ikke får søvn nok.

## 5.2 Træt inden skolegang

Undersøgelsens deltagere er også blevet bedt om at svare på, hvorvidt de føler sig trætte, inden de skal i skole. Der er tre gange så mange unge med alvorlige tanker om at skade sig selv, som har skadet sig selv og som har forsøgt at begå selvmord, der giver udtryk for, at de er trætte inden de skal i skole i forhold til andre unge. Der er ingen nævneværdige kønsforskelle blandt de unge, der føler sig trætte, inden de skal i skole.

Med hensyn til alder synes de ældre deltagere ikke, at de får søvn nok. Af samme grund kan man forestille sig, at de ofte/tit føler sig trætte, inden de skal i skole. Af de unges svar fremgår det da også, at jo ældre undersøgelsens deltagere er, jo flere er enige i, at de ofte/tit føler sig trætte om morgenen. Det er især unge fra erhvervsuddannelserne, som giver udtryk for træthed efterfulgt af de unge i gymnasiet.

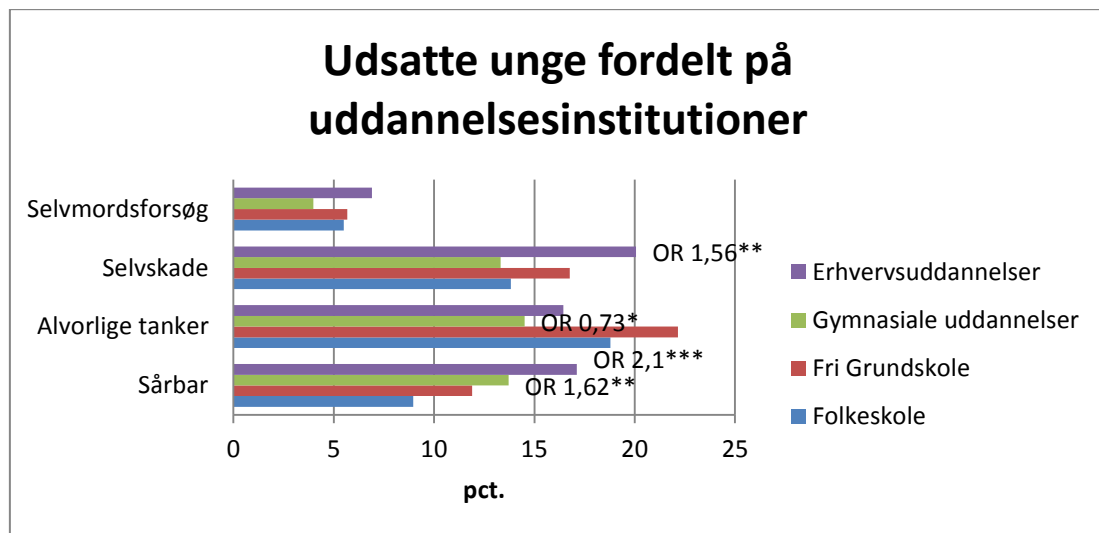


## 6. Mistrivsel i skolen

### 6.1 Uddannelsesinstitutioner

Som det fremgår af fig. 6.1 er det især unge fra erhvervsskolerne, som har skadet sig selv.

Fig. 6.1



\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,0001$

### 6.2 Holdning til skolen

I forhold til unge, som ikke har skadet sig selv viser det sig, at dobbelt så mange af de unge, som har skadet sig selv, ikke kan lide skolen for tiden og keder sig i skolen. De får mindre ros af lærerne, og fire gange så mange bliver ofte mobbet, og godt halvdelen føler sig trætte inden de skal i skole (fig. 6.2).

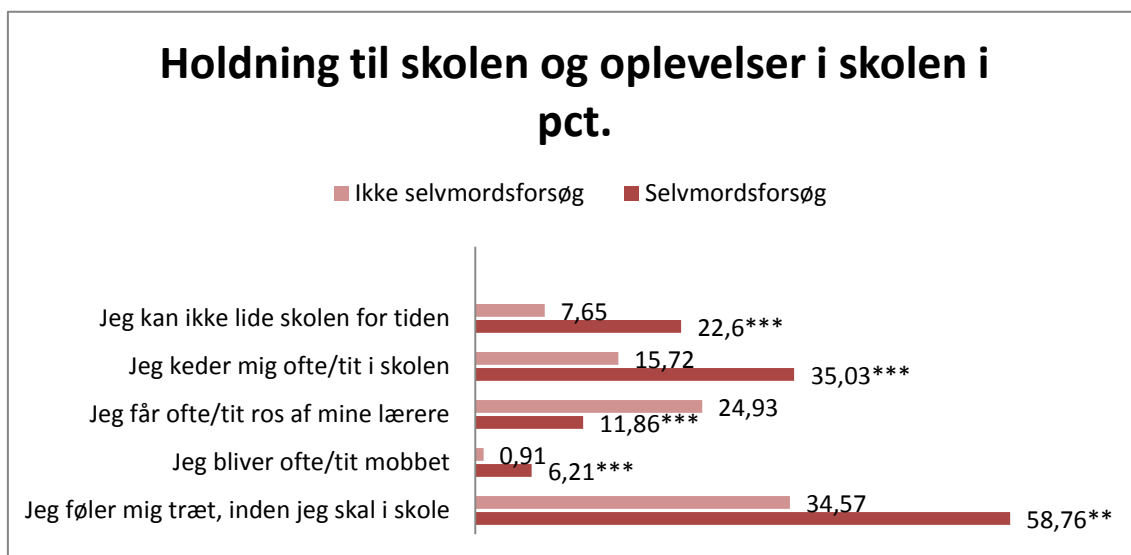
Fig. 6.2



\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,000

Tre gange så mange af de unge, der har forsøgt selvmord, kan ikke lide skolen for tiden (Fig. 6.2). Et af de mest fremtrædende resultater i hele undersøgelsen er, at de unge, der har forsøgt selvmord, angiver mere end syv gange oftere, at de oplever mobning "ofte/tit" og knapt tre gange så mange føler sig trætte, inden de skal i skole (Fig. 6.3).

Fig. 6.3



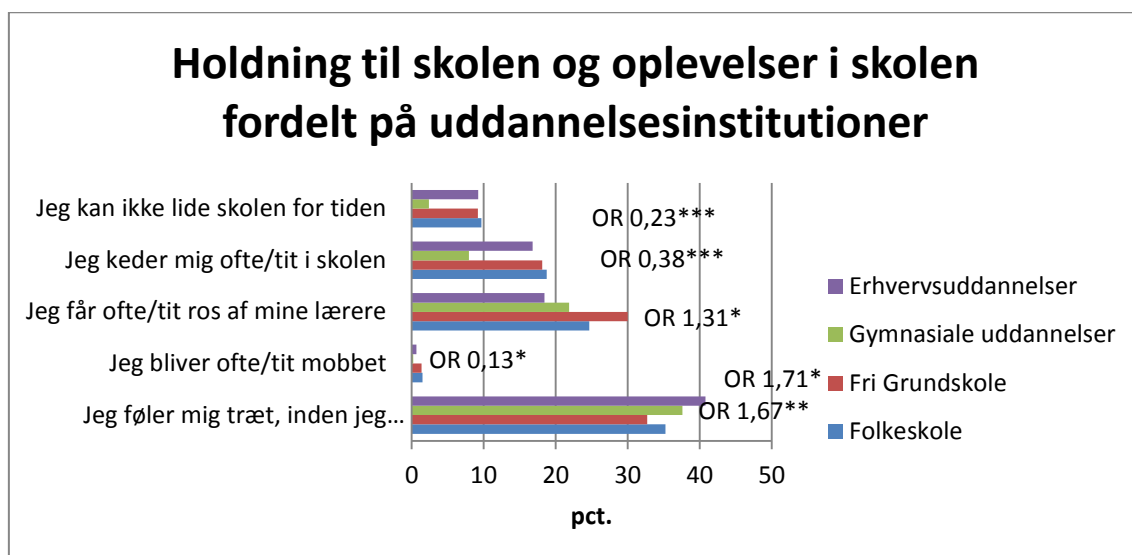
\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,0001

Der er ingen signifikante kønsforskelle, når de unge bliver spurgt om, hvad de synes om skolen, og den eneste forskel, der findes i forhold til oplevelser i skolen, er, at pigerne sjældnere end drengene keder sig "ofte/tit" i skolen.

Sammenlignet med folkeskolen er der flest gymnasieelever (52,1 %), der giver udtryk for, at de virkelig godt kan lide skolen. Kun 2,4 % kan ikke lide den. Også erhvervsskoleeleverne er mere positive end folkeskoleeleverne. 31,2 % kan virkelig godt lide den, mens 9,2 % ikke kan lide den.

En signifikant størst andel af eleverne på de frie grundskoler giver udtryk for, at de "ofte/tit" får ros af deres lærere (30 %). Modsat forholder det sig med de unge på erhvervsuddannelserne, hvor (18,4 %) oplyser, at de "ofte/tit" får ros af deres lærere (Fig. 6.4).

**Fig. 6.4**



\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,0001

## Litteratur

Hawton, K., Rodham, K. with Evans, E.: *By Their Own Young Hand: Deliberate Self Harm and Suicidal Ideas in Adolescents*. Jessica Kingsley Publishers: London, 2006

Konieczna, A., Zøllner, L. og Rask, L.: *Selvskadende adfærd blandt unge mellem 13-19 år. Del 1. Medicinforgiftning, støtte, mistrivsel og forældres skilsmisse*. Center for Selvmordsforskning, 2013

Sundhedsstyrelsen: *Forslag til handlingsplan til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord i Danmark. Udvalget til udarbejdelse af forslag til handlingsplan til forebyggelse af selvmordsforsøg i Danmark*. Sundhedsstyrelsen, 1998

Zøllner, L.: *Unge (Mis)trivsel*, Center for Selvmordsforskning, 2002

Zøllner, L; Jensen, B.: *Sårbarhed og (Mis)trivsel blandt unge i folkeskolens ældste klasser*. Center for Selvmordsforskning, 2009

Zøllner, L; Jensen, B.: *Selvskadende adfærd blandt unge i de gymnasiale uddannelser*. Center for Selvmordsforskning, 2010

Zøllner, L.; Konieczna, A. og Rask, L.: *Unge sårbarhed, tanker om selvskade og selvskadende adfærd*, Center for Selvmordsforskning, 2012



ISBN: 978-87-93124-01-1