



## Udviklingen i børn og unges mentale helbred går i negativ retning

*Den største kortlægning nogensinde om udviklingen i danske børn og unges psykiske symptomer og lidelser viser, at det går den forkerte vej. En ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse konkluderer, at i forbindelse med de fleste typer mentale helbredsproblemer, er andelen af børn og unge, der har dem, øget i de seneste 20 år.*

Der er børn og unge, som føler sig ensomme, har søvnproblemer, angst eller symptomer på stress. Nogle skærer i sig selv, og andre har diagnoser som ADHD, skizofreni eller autisme. Det er mange former for psykiske symptomer og lidelser, som Vidensråd for Forebyggelse har samlet viden om fra en lang række undersøgelser.

"Det er bekymrende, at mange børn og unge har et dårligt mentalt helbred. At have psykiske symptomer eller sygdomme tidligt i livet kan få store konsekvenser både for den enkelte, de nærmeste omgivelser og samfundet," siger Pernille Due, professor, dr. med. og formand for arbejdsgruppen bag rapporten.

Rapporten omhandler 10-24-årige, og blandt dem er psykiske symptomer udbredte, hvilket kan være udtryk for psykisk mistrivsel. Symptomerne er f.eks. at være ked af det, ensomhed, hovedpine, mavepine eller selvskade. Personer der har et psykisk symptom, har ofte også andre psykiske symptomer. Når det gælder de psykiske symptomer, går det f.eks. for alvor den forkerte vej med hensyn til medicinforbrug, stress og søvnproblemer. I løbet af knap tyve år er andelen af 11-15-årige, som tager medicin mod hovedpine, fordoblet, og der er undersøgelser, der viser, at mange børn og unge tager smertestillende medicin mod generelt ubehag, tidspres, stress og mobning. Næsten hver femte 10-24-årige føler sig ofte stresset. På knap tyve år er andelen af 16-24-årige, der har søvnbesvær og -problemer indenfor to uger, steget fra 4% til 16%.

Angående psykiske diagnoser, så er det et fåtal, der har dem, men antallet er steget markant med hensyn til ADHD, autisme, skizofreni og andre psykoser. Stigningen i diagnoserne kan til dels skyldes øget opmærksomhed og behandlingskapacitet. Der er behov for en mere systematisk monitorering på området. Når det gælder de såkaldte emotionelle lidelser, som for eksempel angst og depression, ser det ud til, at der også her er sket en stigning.

Antallet af selvmordsforsøg blandt 10-24-årige er steget, og blandt piger er det tredoblet. Antallet af selvmord har været det samme i flere år med omkring 30 selvmord årligt, hvilket dog er markant færre end for tyve år siden.

### Behov for effektiv forebyggelse

Overordnet kræver et godt mentalt helbred en god balance mellem individets ressourcer og belastninger. Balancen påvirkes bl.a. af familie-, institutions- og skoleforhold, ligesom genetisk disposition har betydning. Børn og unge fra lave socioøkonomiske grupper har en højere risiko for at få en række psykiske symptomer og lidelser end jævnaldrende i højere socioøkonomiske grupper. Desuden er børn og unge i større risiko, hvis der f.eks. er psykiske lidelser blandt forældre, misbrug, omsorgssvigt eller overgreb i familien.

”Der er behov for at alle, der beskæftiger med børns trivsel, sammen forsøger at vende udviklingen i positiv retning. Der findes eksempler på erfaringer med effektfulde indsatser både på individ, gruppe og samfundsniveau, men der er brug for meget mere viden om, hvordan vi kan sætte ind med forebyggende tiltag,” siger Pernille Due.

Der findes forskellige former for forebyggelse. En lang række brede forebyggelsesindsatser i skoler eller lokalsamfund har vist små til moderate effekter, og fordi de når så stor en gruppe af børn og unge, må de betragtes som både relevante og omkostningseffektive. Der er også dokumentation for at mere målrettede indsatser til udsatte børn, unge og deres forældre f.eks. tidlige hjemmebesøg og forældre støtte, har svag til moderat effekt på adfærdsforstyrrelser.

Endvidere viser undersøgelser, at jo tidligere i livet man støtter med en indsats, jo større effekt har det samfundsmæssigt.

#### For interview om:

- **Resultaterne:** Pernille Due, professor, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, formand for arbejdsgruppen bag rapporten, medlem af Vidensråd for Forebyggelse, mobil 2023 0908, [pdu@si-folkesundhed.dk](mailto:pdu@si-folkesundhed.dk)
- **Psykiske lidelser:** Carsten Obel, professor, Aarhus Universitet, mobil 2942 8405, [co@ph.au.dk](mailto:co@ph.au.dk)
- **Årsager og forebyggelse:** Finn Diderichsen, professor, Københavns Universitet, medlem af Vidensråd for Forebyggelse, mobil 2622 8400, [fidi@sund.ku.dk](mailto:fidi@sund.ku.dk)
- **Vidensråd for Forebyggelse:** Morten Grønbæk, formand i Vidensråd for Forebyggelse, mobil 2424 8165, [mg.vff@dabl.dk](mailto:mg.vff@dabl.dk)
- **Pressekontakt:** Iben Augustsen, mobil 6168 0511

*Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt råd etableret af Lægeforeningen og TrykFonden. Rådet består af 15 eksperter, der samler og formidler den nyeste forskningsviden om forebyggelse af sygdom og fremme af befolkningens sundhed.*