Unges Livskvalitet

Realdania

Unges Livskvalitet

Forfatter: Henrik Mahncke
Statistik: Kenneth Thue Nielsen
Interview: Morten Refsgaard

Fotos:
Omslag:
Claus Bjørn Larsen

Side 8:
Ida Guldbæk Arentsen

Side 12-13, 28-29, 46-47, 66-67, 104-105 og 114-115:
Steffen Stamp

Side 24-27, 43-44, 63-68, 85-87 og 88-89:
Bjarke Ørsted

Design og layout: Ida Nissen

Tryk: Dystan & Rosenberg

Copyright Realdania, 2026

Alle rettigheder forbeholdes.
Kopiering fra denne bog må kun
finde sted efter godkendelse fra Realdania

Realdania
Jarmers Plads 2
1550 København V
realdania.dk

ClimateCalc™
Denne tryksag er klimakompenseret i henhold til ClimateCalc.
Kompensation er købt hos:
Gold Standard
www.climatecalc.eu
CC-000062/DK

SVANEMÆRKET
Tryksag
5041 0504

FSC
www.fsc.org
MIX
Papir | Støtter ansvarligt skovbrug
FSC® C016433

TRYKT I DANMARK
Dystan & Rosenberg ApS

Realdania

Indhold

	Forord	4
	Essay	8
1	Den blomstrende ungdom	12
2	Fra barndomshjem til eget hjem	28
3	Vores lokalmilijø	46
4	Vi holder hinandens livskvalitet i hænderne	66
5	Drømmen om det gode liv	88
6	Håb er en strategi	104
7	Bag om undersøgelsen	114
	Litteraturliste	119
	Noter	126

Forord

Unges livskvalitet er kommet højt op på dagsordenen. Det diskuteres politisk både nationalt, regionalt og kommunalt. Det drøftes derhjemme hos forældrene, det debatteres i skolen og på ungdomsuddannelserne. Og unge taler om det indbyrdes.

Der kommer også stadig mere dansk viden om unges trivsel, og en række undersøgelser gennem de seneste år har vist både opmuntrende og bekymrende billeder af unges liv.[1] Grundlæggende er danske unges livskvalitet høj, når man sammenligner med unge i andre lande. Størstedelen er glade for deres liv, har tillidsfulde relationer til venner og familie og vurderer deres helbred som godt.[2]

Men som Trivselskommissionen peger på, har livskvaliteten blandt børn og unge været faldende, siden man med Skolebørnsundersøgelsen begyndte at måle børn og unges livskvalitet i 2002.[3] Udgangspunktet for unges livskvalitet i Danmark er altså højt, men tendensen er faldende.

Når Realdania ønsker at bidrage med viden og indsigt i denne debat, skyldes det, at vi søger at fremme livskvaliteten for alle danskere. Og da vi udgav den omfattende undersøgelse

Vores Livskvalitet i 2025, blev det klart, at der er stor forskel på unge og ældres livskvalitet.[4] Livskvaliteten blandt ældre danskere, er markant højere end blandt unge danskere og faktisk er Danmark det europæiske land, hvor forskellen er størst.

Samtidig er det Realdanias opfattelse, at der er for lidt fokus på de fysiske rammers betydning for vores trivsel. Det kan undre, for på vores breddegrader bruger vi op mod 90 procent af vores tid indenfor. Vores habitat er således næsten udelukkende menneskeskabt. Selv vores udendørsarealer er ofte designede og programmerede med en bestemt adfærd for øje.

Med andre ord skaber vi selv de rammer, hvor vores liv udfolder sig. Og vi har behov for at forstå samspillet mellem arkitektur og menneskers livskvalitet bedre. Hvordan påvirker vores omgivelser vores trivsel?

I Realdanias Filantropistrategi 2025-2031 har vi netop sat fokus på arkitekturens muligheder og potentialer i forhold til at styrke vores sundhed og trivsel.

Gennem det sidste halvandet år har vi mødt mange unge mennesker i debatter om livskvalitet. Det har været interessant at høre, hvilke spørgsmål og refleksioner de rejser, og nogle af deres input er taget med i denne undersøgelse.

Først og fremmest har vi sat fokus på de mange overgangsfaser, der er i ungdommen. Ikke mindst fra barndomshjem til første hjem. Danske unge flyver tidligt fra reden, og meget tyder på, at boligvalget hos unge påvirker de sociale relationer, trygheden og følelsen af at høre til.

Vi har også måttet inkludere sociale medier og skærmbrug. Unges opvækst i dag er om noget kendetegnet ved, at de har telefonen lige ved hånden. Og som undersøgelsen viser, har skærmen både gode og dårlige sider. De unge er bestemt

ikke i tvivl om, at skærmtid påvirker deres livskvalitet. Vi kan derfor ikke undersøge unges livskvalitet uden at have den dimension med.

Det samme gælder personlighedstræk som introvert og ekstrovert, altså i hvilket omfang man henter energi i ro eller i fællesskab. Vi lever i en ekstrovert tid, og ungdomslivet er måske den mest ekstroverte fase overhovedet. Her er mange sceneskift gennem uddannelsessystemet, mange forventninger til det sociale liv, mens nattelivet og jagten på kærligheden også favoriserer en ekstrovert kultur. Mange unge har påpeget, at arkitekturen også skal give ro og plads til genopladning af vores menneskelige batterier. Det er en dimension, som vi ikke har haft fokus på før i spørgeskemaundersøgelser. Og det viser sig at have en meget stor påvirkning af vores livskvalitet.

Samtidig ved vi fra hjerneforskningen, at vores hjerner bliver meget stimulerede af mange sanseindtryk. Så måske har vi brug for at gentænke arkitekturen for at sikre rum til ro og fordybelse? Det samme gælder brugen af natur, der viser sig at hænge kraftigt sammen med vores oplevede livskvalitet.

Endelig har vi undersøgt betydningen af håb og bekymring. Unge lever i en tid, hvor krig er rykket tættere på, hvor en sygdom som covid-19 pludselig kan ændre alle planer, og hvor klimakrisen er dybt bekymrende. Man kan godt have en høj livskvalitet i skyggen af disse udfordringer, men spørgsmålet er, hvordan det påvirker en ungdomsgeneration og deres forestilling om fremtiden.

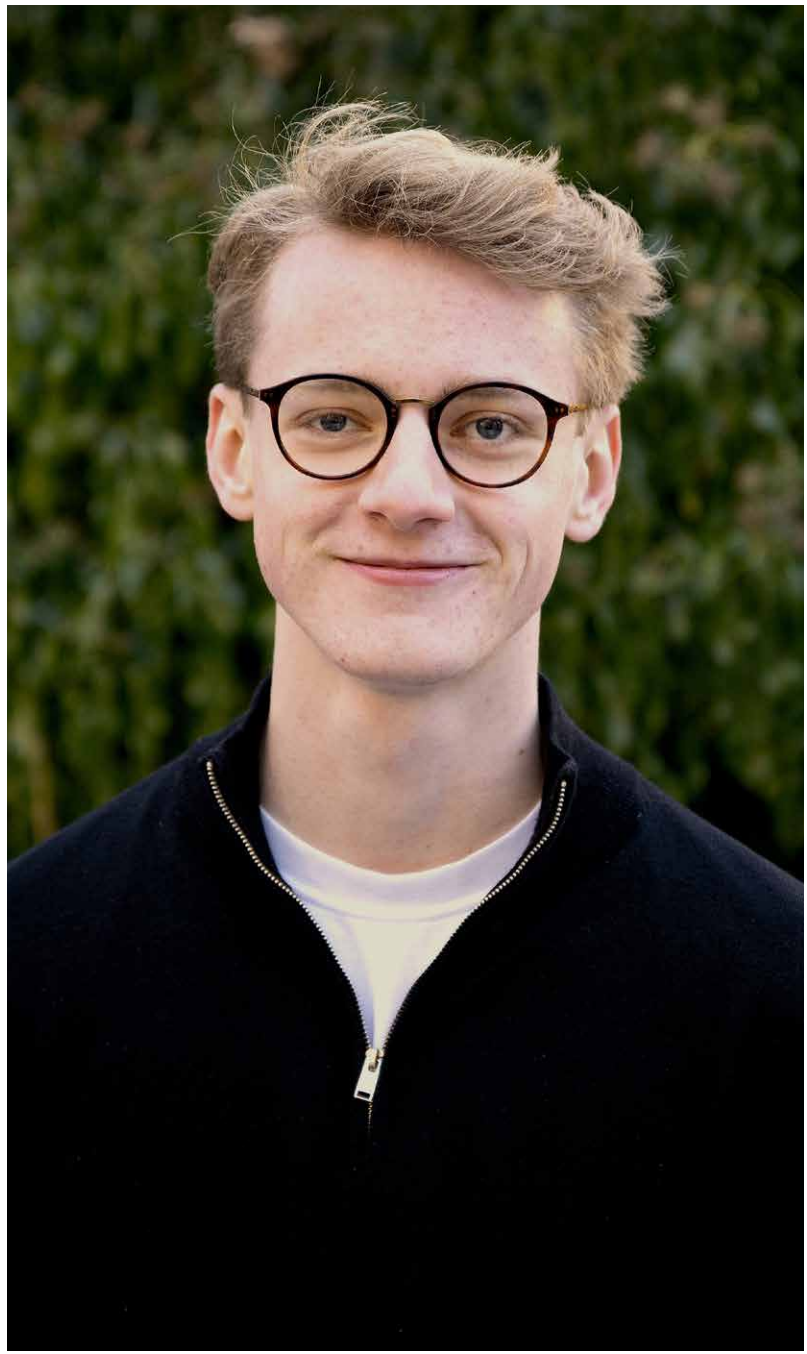
Det modsatte af håb er ikke bekymring, men apati. Derfor er det vigtigt at skabe muligheder for at handle. Muligheder for at kunne bidrage til verden. Måske bare helt lokalt.

Denne publikation rejser formentlig flere spørgsmål, end den giver svar. Vores håb er, at fremtiden vil give mere viden om livskvalitet og de fysiske omgivelser.

Vi indleder med at give ordet til de unge selv. Her repræsenteret af Mads Haugbølle Behrendsen, der skriver fra et helt personligt ståsted om at være ung.

God læselyst!

Stine Lea Jacobi
Filantropidirektør
Realdania



Mads Haugbølle Behrendsen
er tidligere formand for Erhvervsskolernes ElevOrganisation.

Han er udlært bygningssnedker fra Roskilde Tekniske Skole og vandt i 2023 danmarks-mesterskabet for snedkere.

Mads er p.t. ungdomsdelegat i FN for faglært uddannelse og jobskabelse.

Mellem det ene og det næste

22 år kunne jeg fejre, da jeg havde fødselsdag i juli.

Jeg har allerede nået flere ting, jeg for få år siden forestillede mig ville føles som at nå frem i livet. Jeg har vundet danmarksmesterskabet i mit fag som snedker. Jeg har været formand for danske lærlinge og erhvervsskoleelever. Jeg er blevet udpeget til ekspertgruppen, der fik til opgave at forme den nye ungdomsuddannelse EPX, og er aktuelt ungdomsdelegat til FN, hvor min opgave er at repræsentere Danmarks unge.

Det er store bedrifter for mig. Alligevel mærker jeg gang på gang, at jeg har svært ved at dvæle ved milepælene. Jeg er videre med noget helt andet, inden de er overstået. Og nu står jeg her og aner ikke, hvad jeg skal. Det er underligt. For jeg havde en forestilling om, at de store milepæle ville skabe mere retning.

Jeg har opdaget, hvor hurtigt en ny virkelighed bliver almindelig. Da jeg vandt DM, begyndte tankerne at kredse om, hvordan jeg kunne gøre det igen. Da jeg fik politisk ansvar, blev glæden hurtigt afløst af spørgsmålet om, hvad jeg skulle bruge det til. Hver gang noget lykkes, rykker blikket umærkeligt videre.

Måske er det bare sådan, jeg er. Men jeg tror også, at der er noget ved den livsfase, jeg står i lige nu, som forstærker det. Næsten alt omkring mig peger videre, og jeg bliver hele tiden spurgt: ”Hvad skal du så nu?”

Nogle gange føles det, som om jeg befinder mig i transithallen i Charles de Gaulle-lufthavnen. Med tasken over skulderen og blikket flakkende mellem gatenumre og afgangstavler. Man er allerede på vej mod det næste, før man rigtigt er landet i det, man kom fra.

Folkeskole bliver til ungdomsuddannelse. Ungdomsuddannelse bliver til videreuddannelse eller arbejde. Man flytter hjemmefra, får nye venner, nye kolleger og nye roller. Og når man er blevet fortrolig med én verden, står man allerede på tærsklen til den næste.

Der er noget rastløst over denne konstante bevægelse. For hvad sker der med fordybelsen og gentagelsen, når alt omkring os peger fremad? Måske er vi blevet så fortrolige med fremdriften, at gentagelsen kommer til at ligne stilstand. Og paradoksalt nok er flere af de bedrifter, jeg er mest stolt af, blevet til gennem den slags gentagelser og fordybelse.

Til DM kunne det betyde at lave en træsamling igen og igen, til den var perfekt på en tiendedel millimeter. I FN kan det betyde at blive siddende i forhandlinger hele natten, fordi verdens lande skal være enige om ordlyden i en enkelt sætning.

Fordybelse kræver tid. Den kræver, at man fastholder sin opmærksomhed, også når den første fascination har fortaget sig. Måske kræver det også, at man for en stund slutter fred med alle de muligheder, man kunne have valgt i stedet. At man kan give den virkelighed, man faktisk står i, sin fulde opmærksomhed.

Måske handler det også om en forestilling om, at mulighederne skal gribes i en bestemt rækkefølge. At nogle erfaringer hører ungdommen til, mens andre må vente. Og det får mig til at tænke på begreberne "ungdom" og "dannelse".

Vi taler om ungdommen som et afgrænset kapitel med nogle bestemte ting, der skal klares. Vi skal uddanne os, flytte hjemmefra, prøve os selv af, rejse, forelske os, finde retning og blive klar til voksenlivet. Men sådan oplever jeg jo ikke mit eget liv.

Jeg oplever ikke en ungdom, som på et tidspunkt begynder og siden slutter. Jeg oplever bare mit liv, mens det foregår. Først bagefter kan jeg, på kierkegaardsk manér, dele det op i perioder og sige, at dér var jeg lærling, dér var jeg formand, dér skete det ene og det andet. Skabe orden i det, der er sket.

Måske er problemet, at vi forsøger at skabe den samme orden i det, der endnu ikke er sket. Vi prøver at gøre livet så forudsigeligt som muligt ved at dele det op i kapitler og give det overskrifter. Men dannelse lader sig ikke så let ordne på forhånd.

Det er noget af det, der fascinerer mig ved den gamle dannelsesrejse. Unge fra Europas privilegerede lag rejste ud for at se verden, mødte andre mennesker og opsøgte kunst, arkitektur og nye tanker uden på forhånd at kunne vide, hvad mødet med verden ville gøre ved dem.

I dag har vi sabbatåret, hvor unge arbejder, rejser, forelsker sig, møder mennesker, bliver inspireret, skifter mening og opdager noget om sig selv. Men selve ordet sabbatår placerer det som en pause mellem de ting, man egentlig burde være i gang med. Pause fra hvad?

Måske har vi for let ved at gøre dannelsen – sabbatåret – til overskriften på et kapitel, der skal gennemføres. Og så videre til noget andet. Til det rigtige. Hvad det så end er. Men hvorfor skulle dannelse overhovedet være noget, vi skal have gennemført, mens vi er unge?

Jeg kan sagtens forestille mig 50- eller 70-årige, der kunne have glæde af at rejse ud og få deres forestillinger om verden forstyrret. Og jeg håber egentlig også, at jeg selv stadig vil gøre det til den tid.

Måske er dannelse mindre et spørgsmål om at nå frem til et bestemt sted, finde den rigtige gate, og mere et spørgsmål om gennem hele livet at blive ved med at lære og udvikle sig. Eller måske handler det om at træde ud af Charles de Gaulle. Hanke op i sin taske og begynde at gå ud ad vejen. For jeg er begyndt at tænke på, hvad vi mon har så travlt med.

Og måske behøver jeg ikke allerede at vide, hvad jeg en dag skal kalde den periode, jeg står i nu. For jeg skal jo lige leve livet forlæns først.

Kapitel 1

Den blomstrende ungdom

Danske unge har det generelt godt, og langt hovedparten trives i hverdagen. Udgangspunktet er således godt, men unges livskvalitet er lavere end ældre danskeres livskvalitet, og herved adskiller vi os fra mange andre lande.

I dette kapitel ser vi på unges livskvalitet og sammenhængen mellem livskvalitet og tillid til andre mennesker.

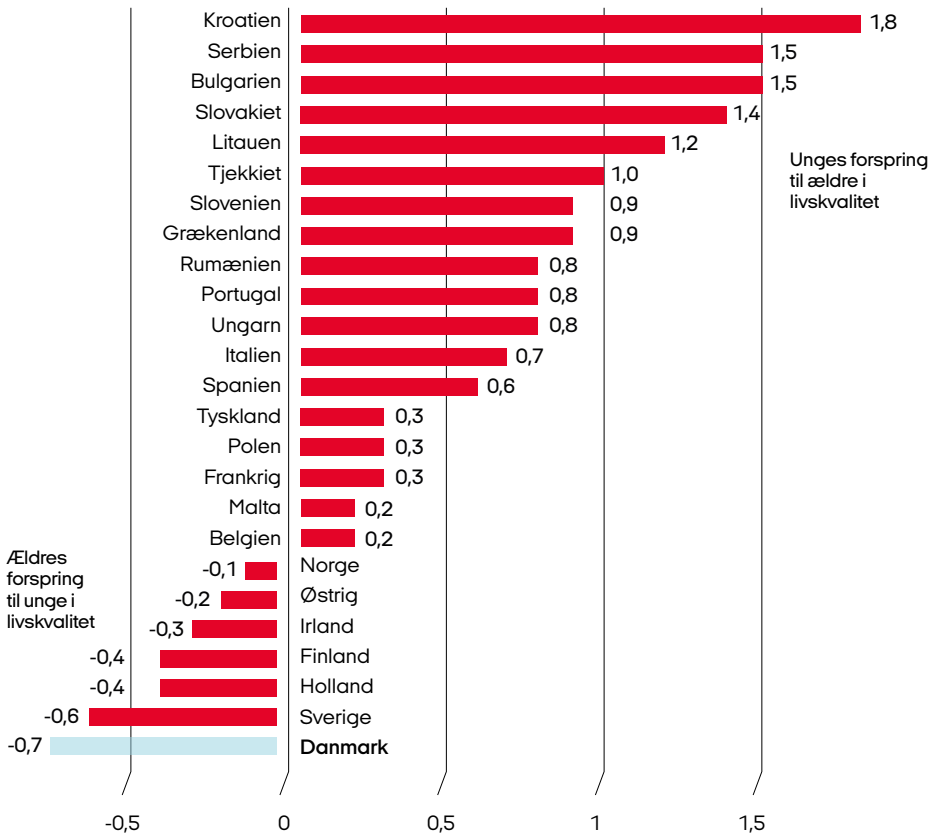
Mange ældre mennesker fremhæver ungdomsårene, når man spørger dem, hvilken tid de mindes som den mest ubekymrede periode i deres liv. Ungdommen er sorgløs og lykkelig. I hvert fald set i bakspejlet.

Kigger vi rundt i verden, rummer ungdommen da også en høj livskvalitet sammenlignet med andre aldersgrupper. Man starter voksenlivet fuld af optimisme, frihed og boblende gåpåmod. Livet ligger foran, helbredet er i top, og forpligtelserne få. Så får man børn og bekymringer, manglende nattesøvn og mindre nærvær, knokler på jobbet og ser andres succes, får knas i parforholdet eller panik, hvis man ikke har et. Derfor finder vi i mange undersøgelser et lavpunkt i livskvaliteten omkring 40-årsalderen. Lidt før for kvinder, lidt senere for mænd. Herefter, når børnene bliver store, arbejdslivet stabiliseres og økonomien forbedres, øges livskvaliteten igen frem mod den sene alderdom. Dette karikerede billede af livskvalitet gennem livet kaldes ofte for U-kurven.

Ser man internationalt på sammenhængen mellem alder og livskvalitet, er de unge generelt mere tilfredse med livet end den øvrige befolkning, særligt dem midtvejs i livet. Forskellige internationale studier viser ofte denne U-kurve, idet mennesker under 30 år og over 60 år statistisk set har en højere livskvalitet end mennesker midt i livet. Det er dokumenteret i undersøgelser foretaget i 65 forskellige lande.[1]

Ifølge World Happiness Report, som måler lykkeniveauet i alle verdens lande, er unge den lykkeligste gruppe i 105 ud af 143 lande. Kun i få lande tilhører de unge den mindst lykkelige gruppe, og Danmark er et af dem – sammen med Finland, Sverige, Holland, Norge og Canada. Andre undersøgelser fra Eurostat bekræfter dette billede. I flertallet af de europæiske lande har unge den højeste livskvalitet. Dog ikke i Danmark. Faktisk viser de seneste statistikker, at Danmark er det land i EU, hvor der er den største forskel mellem unges og ældres trivsel

[figur 1.1].[2] De ældres livskvalitet i Danmark er markant højere end de unges. Når de unge er den mindst lykkelige gruppe, står det også klart, at U-kurven ikke findes i Danmark.



Figur 1.1
Forskellen i gennemsnit på skalaen fra 0-10. Et negativt tal viser at ældres livskvalitet er højere end unges.

Vi måler livskvalitet ved hjælp af *Cantrils Stige*, som er en metode til at måle menneskers livstilfredshed, der bl.a. anvendes i forbindelse med den årlige World Happiness Report, i Gallup World Poll og af OECD's Better Life Initiative.[3] Metoden er udbredt, velafprøvet og suppleres i denne undersøgelse af en række uddybende spørgsmål, der knytter sig til menneskers trivsel.

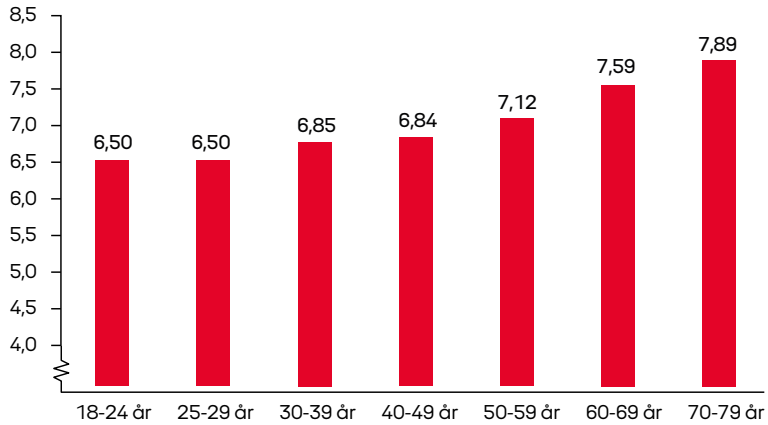
Men det er helt bevidst, at metoden ikke siger noget om, *hvilket liv* man skal leve for at have en høj livskvalitet. For det afhænger af den enkelte persons præferencer. Man kan ikke opstille et ideal for det gode liv, som passer til alle. Det vil skabe bias, forkerte antagelser, og det vil være umuligt for os alle at passe ind i idealet. Derfor er skalaen fast (fra 0 til 10), men subjektiv i forhold til, hvad der repræsenterer det gode liv.

Forestil dig en stige med trin nummereret fra 0 i bunden til 10 øverst. Toppen af stigen repræsenterer det bedst mulige liv for dig, og bunden af stigen repræsenterer det værst mulige liv for dig. Hvor på stigen vil du sige, at du befinder dig lige nu?

Fordelen er, at man reducerer den bias, der ville være, hvis man opstillede et helt bestemt og fast mål for livskvalitet. Det ville nok ikke være helt korrekt at sige, at ét menneskes drøm kan være et andet menneskes mareridt. Men tæt på. Vi er som mennesker meget forskellige, og derfor fungerer det bedst med en fælles skala, som vi hver især knytter vores egne idealer til. Det er en stabil målemetode, der undgår at opstille bestemte definitioner af det gode liv.

Ser vi på vores tal fra 2026, er det tydeligt, at unge danskere har en lavere livskvalitet end ældre danskere (figur 1.2).[4] Forskellen er betydeligt større, end data fra Eurostat indikerer.[5] I gennemsnit har unge en livskvalitet på 6,50 på skalaen fra 0 til 10, mens livskvaliteten for voksne generelt er 7,51. Med andre ord en ganske betydelig forskel.

Da vi målte de 18-29-åriges livskvalitet sidste gang i 2022, var gennemsnittet 6,35.[6] Vi skal være forsigtige med at sammenligne de to undersøgelser, men vi kan konstatere, at der ikke er tale om et fald i unges livskvalitet siden 2022.[7]



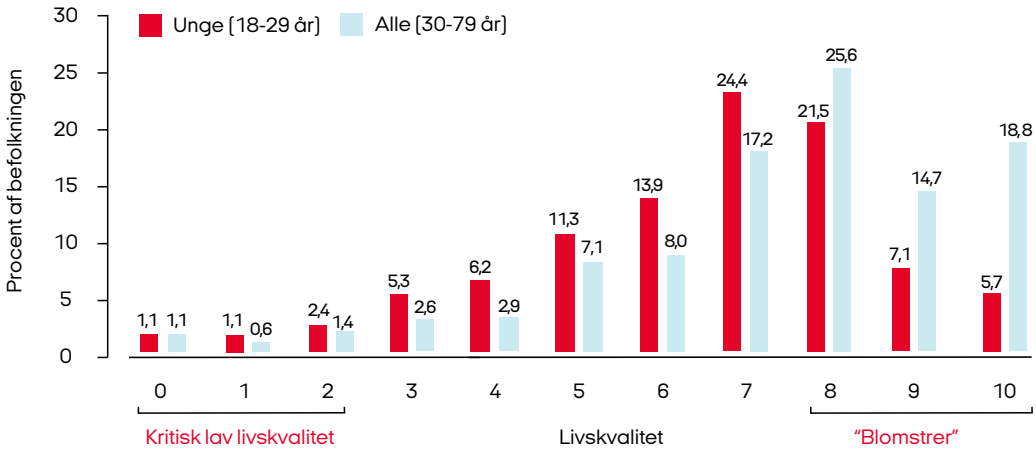
Figur 1.2
Livskvalitet i Danmark fordelt på alder

Når vi anvender en målemetode baseret på subjektive opfattelser af livskvalitet, kan vi sammenligne livskvaliteten mellem aldersgrupper, selvom forskellige generationer måske ikke har samme forventninger og opfattelser af, hvad det gode liv indebærer.

Færre unge "blomstrer"

Livskvalitet kan som ovenfor gøres op som et samlet gennemsnit, så vi kan sammenligne livskvaliteten mellem forskellige aldersgrupper. Men det kan også være interessant at se på, hvordan livskvaliteten fordeler sig på skalaen mellem 0 og 10. For skyldes de unges lavere livskvalitet, at nogle unge har det meget skidt, eller at færre har det rigtig godt?

I figur 1.3 har vi sammenlignet de 18-29-årige med ældre voksne i alderen 30-79 år i forhold til, hvordan de fordeler sig på livskvalitetsskalaen fra 0 til 10.



Figur 1.3
Færre unge "blomstrer"

Normalt taler man om, at en selvoplevet livskvalitet på mellem 0 og 2 er kritisk lav. Det er lavere end gennemsnittet i de fleste udviklingslande og korrelerer ofte med sundhedsmæssige eller sociale udfordringer. Andelen af unge med kritisk lav livskvalitet er større, end vi finder hos den ældre befolkning. Hos de ældre voksne har 3,1 procent af befolkningen en kritisk lav livskvalitet, mens det gælder for 4,6 procent af de unge.

Omkring 1 ud af 20 unge har altså en meget lav livskvalitet. Men tilstanden er ikke nødvendigvis permanent. Man kan godt komme videre i livet, og der er faktisk en betydelig udskiftning i gruppen med lav livskvalitet over tid. Nok er vores livskvalitet stabil, men den er ikke støbt i beton.

Den største og vigtigste forskel mellem unge og ældre voksne ser vi imidlertid i den anden ende af skalaen. En selvoplevet score på 8-10 beskrives ofte som "blomstrende"[8]. Her leves et liv, der i store træk opfattes som godt og velfungerende. Seks ud af ti blandt de 30-79-årige "blomstrer", mens det kun gælder hver tredje unge.

Forskere, politikere og meningsdannere har mange forskellige bud på, hvad der er årsag til den lavere trivsel blandt unge.

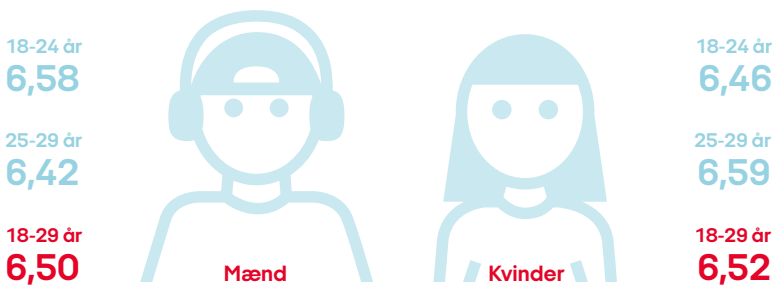
Nogle peger på øget digitalisering, flere stimuli i vores hjerner, økonomiske forhold (stigende boligpriser, der favoriserer ældre generationer), pandemier (effekterne af covid-19), ensomhed og social isolation, afkobling fra naturen, ydre trusler som klimakrise og militære konflikter, der rykker tættere på mv. Der er helt sikkert ikke ét svar, men flere. Nogle af dem kommer vi ind på i denne publikation, men mere håndfaste svar kræver flere og større undersøgelser, gerne foretaget over tid som panelstudier.

Ingen forskel mellem køn

Man kunne forvente, at der ville være betydelig forskel på livskvaliteten, når vi ser på køn. Der har været meget debat om forventningspres, kropsusikkerhed, sociale medier og andre forhold, der presser unge kvinders trivsel. Der er skrevet talrige artikler, der fremhæver unge kvinder som særligt sårbare.

Omvendt skorter det heller ikke på artikler om unge mænds udfordringer med ensomhed, risikoadfærd, gambling, misbrug, vold, marginalisering og andre forhold, hvor unge mænds livsførelse fremhæves negativt.

Der er dog ingen forskel i livskvaliteten, når vi kigger statistisk på tværs af køn.[9] Livskvaliteten for unge mænd og kvinder i Danmark er tilsyneladende næsten helt ens. Der kan dog være betydelig variation mellem kønnene i forhold til, hvad der henholdsvis trækker livskvaliteten op og ned.



Figur 1.4
Livskvalitet for unge (18-29 år) fordelt på køn

Vi ser små forskelle mellem kønnene i nogle af de supplerende spørgsmål omkring trivsel.[10] Der er lidt flere mænd (57 procent) end kvinder (52 procent), der i høj grad gør noget aktivt (f.eks. at bevæge sig fysisk eller noget, der kræver koncentration). Og lidt flere mænd (52 procent) end kvinder (47 procent) gør i høj grad noget meningsfuldt, mens der er flere kvinder (64 procent) end mænd (58 procent), der laver aktiviteter sammen med andre. Det er små, men dog signifikante forskelle, der viser, at der bag en ensartet samlet livskvalitet findes mange nuancer.

Tillid er den vigtigste enkeltfaktor for unges livskvalitet

Af alle faktorer, vi har spurgt til i undersøgelsen, er det graden af tillid til andre mennesker, der er bedst til at forudsige et ungt menneskes livskvalitet.[11] Altså i hvilket omfang vi tror på, at man "generelt kan stole på andre mennesker".

Det er faktisk overraskende, for normalt finder vi i livskvalitets-undersøgelser, at sociale relationer er den vigtigste faktor, men for 18-29-årige rummer tillid til andre mennesker den højeste forklaringskraft, blandt de variable, som vi anvender i undersøgelsen.

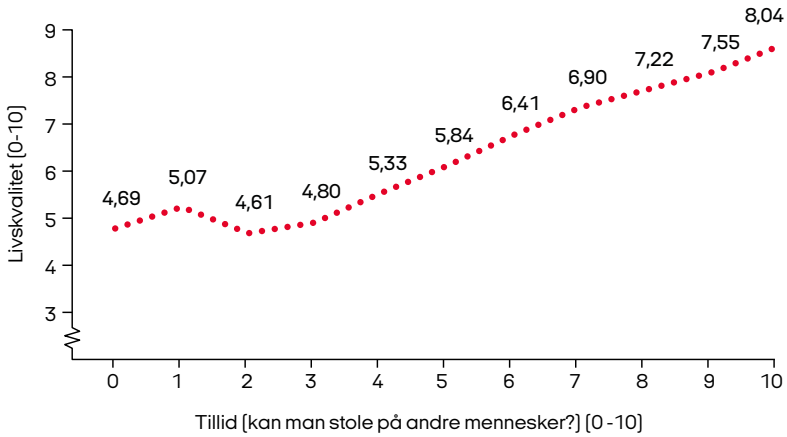
Teologen og filosoffen K.E. Løgstrup (1935-81) mente, at mennesker fødses med fuld tillid. Derfor er tillid til andre mennesker et grundlæggende træk ved mennesket, som er medfødt og naturligt. Løgstrups pointe er, at uden tillid ville livet slet ikke være muligt at leve. Hvis ikke vi var udstyret med tillid til andre mennesker, ville vi leve i en paranoid tilstand, hvor vi aldrig turde stole på hinanden. På den måde ville livet blive uudholdeligt. Men på trods af alt det onde og destruktive i tilværelsen, som vi med rette bekymrer os om, sætter tilliden os i stand til at engagere os i livet.[12]

Barnet fødes altså i tillid, mens mistillid derimod skal erfares gennem livet. Mistillid til andres hensigter vinder f.eks. frem i

os, hvis vi vokser op i dysfunktionelle familier eller i utrygge nabolag, hvis vi oplever sociale nederlag og føler os udenfor, eller hvis vi udsættes for kriminalitet, bedrages eller oplever anden svigt.

Vores tal viser en klar sammenhæng mellem tillid til andre mennesker og unges livskvalitet (figur 1.5). Det er baseret på en skala fra 0 til 10, hvor 10 repræsenterer, at "man generelt kan stole på andre mennesker", mens 0 repræsenterer det modsatte synspunkt, at man generelt ikke kan have tillid til andre.

Som figur 1.5 viser, er livskvaliteten markant lavere i gruppen med lavest tillid (0-3), som rummer 11 procent af de unge. Her er livskvaliteten i gennemsnit 4,77. Gruppen med højest tillid til andre mennesker (8-10) udgør 29 procent af de 18-29-årige og har en gennemsnitlig livskvalitet på 7,43. Det er en massiv forskel.



Figur 1.5
Sammenhæng mellem livskvalitet og tillid

Livskvalitet og tillid hænger altså tæt sammen, hvilket en lang række forskningsstudier også understreger.[13] Et metastudie af forholdet mellem tillid og livskvalitet konkluderer, at:

"Tillid er det lim, der holder relationer, fællesskaber og samfund sammen. Forskning viser, at støttende og sunde relationer er afgørende for trivsel – og tillid spiller en central rolle i at opbygge og vedligeholde disse bånd. Det er med til at forklare, hvorfor mennesker, der nærer tillid til andre mennesker, ofte har en højere livskvalitet".[14]

På den måde hænger tillid og sociale relationer sammen. Tillid til andre er både med til at udvide vores bekendtskabskreds og vedligeholde vores venskaber.

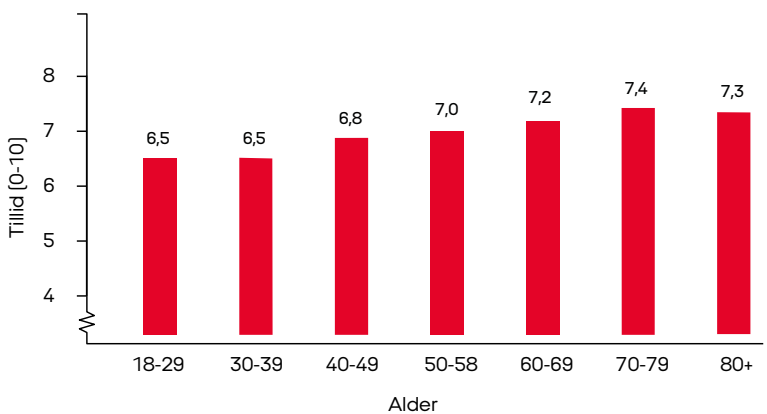


Fig 1.6
Tillid til andre mennesker

Det er derfor umiddelbart bekymrende, at unge generelt har lavere tillid til andre mennesker, når vi sammenligner på tværs af generationer. Ældre generationer har generelt en højere tillid (figur 1.6).[15] Forskningen peger dog på, at nok skal mistillid erfares, men at vi samtidig bliver bedre med alderen til at møde andre med åbenhed og en positiv indstilling. På den måde tjener livserfaring måske til at genopbygge tillid.[16]

Vores data bekræfter, at tillid kan hænge sammen med opvæksten. Unge, der kan regne med hjælp fra deres forældre, har en markant højere tillid til andre mennesker end dem, der ikke kan. Manglende social kontakt korrelerer også kraftigt med øget mistillid. Unge, der er berørt af ensomhed, har en lavere grad af tillid til andre mennesker, og vi finder også en sammenhæng mellem naboskab og tillid. Jo flere naboer man kender, jo højere tillid har man til andre mennesker. Det understreger, at tillid både kan styrkes og svækkes i relation til andre mennesker.

Den gode nyhed er samtidig, at vi har verdensrekord i tillid i Danmark. Et internationalt forskningsprojekt har kortlagt tilliden hos 25.000 mennesker i 21 lande. Konklusionen er bl.a., at en høj grad af tillid i befolkningen er af stor nationaløkonomisk betydning, og at der derfor er brug for meget mere forskning i, hvordan tillid bevares og styrkes.[17]

Tillid ligger i de små handlinger, der gør os trygge. Og tillid kan ses på de mange ubemandede boder rundtom i landet, hvor tøj til genbrug eller hjemmedyrkede grøntsager stilles frem med et skilt, så man selv kan overføre betalingen. Tillid mellem mennesker i et samfund er nemmere, billigere og godt for vores livskvalitet.

Karoline Pedersen

→

Karoline Pedersen er 24 år og er under uddannelse til sygeplejerske. Hun har tidligere boet i Karlslunde og Trekroner, men efter en sygemelding flyttede hun tilbage til sit barndomshjem, et parcelhus i Greve, hvor hun bor sammen med sine forældre og familiens gravhund på 15 år.

Kan du fortælle lidt om det sted, hvor du bor?

Mine forældre fik det her hus, omkring to uger før jeg blev født. De var først klar til sådan at flytte rigtig ind i det en uge før, så min mor sad og var i gang med at sætte CD'er på plads, da hun sagde til min far: "Jeg tror måske, det er nu", og så var det også nu.

Jeg har haft den perfekte opvækst i det her hus. Jeg var dog ekstremt bange for vores stue, da jeg var yngre. Vi har en glasdør, og da jeg var yngre, fik jeg mange mareridt, så når jeg vågnede og skulle ned på toilettet, som er nede i den anden ende af huset, så jeg jo en skikkelse i døren, og Einstein på fem år kunne jo ikke rigtig lige helt finde ud af, at det var hende selv, hun så.

Men jeg har været så glad for at vokse op her. Jeg ved ikke, om man siger provins eller forstad, men det er lidt væk fra storbyen, og der er roligt herude. Der er ikke rigtig nogen

THE TIKTOK SENSATION
Caught Up
TOMFORDE

skove, men der er en strand. Det er det vigtigste.

Der er jo nogle dage, hvor jeg tænker: "Okay, nu skrider jeg, nu gider jeg ikke mere". Mine forældre er gode til at udfordre mig, men på samme tid understøtte mig, og min mor og jeg kan skændes, så det brager. Men hvis jeg siger, der er noget, jeg ikke kan overskue, så er de sådan "Okay, så må vi jo lægge en plan for, at du kan gøre det på et andet tidspunkt", eller "Så gør vi det den her gang, men så må du gøre det næste gang". Når jeg ikke betaler for at bo hjemme, så skal jeg jo selvfølgelig også hjælpe til.

Er Greve et godt sted at bo i midt-20'erne?

Nej, det er virkelig kedeligt. Det er virkelig, virkelig kedeligt. Altså mange af mine veninder bor jo inde mod byen, og ellers så bor de omkring studiet, så det kan godt være lidt ensomt en gang imellem. Det er også irriterende i forhold til offentlig transport at skulle forskellige steder hen. Jeg kan komme til København, jeg kan komme til Køge, men skal jeg til Roskilde, så begynder jeg at tænke på, at jeg ikke behøver at drikke den dag, og så må jeg tage bilen.

Der er ikke så meget i Greve for mennesker i 20'erne, medmindre de er gift og har børn, og de er klar til at slå sig

Karoline Pedersen kalder sig selv sine forældres største fan, og selvom Greve med hendes ord er "virkelig, virkelig kedelig" for en på hendes alder, så drømmer hun om også at bo i Greve og tæt på forældrene, hvis hun en dag stifter familie.

På sit værelse har Karoline Pedersen sin "gode råd-tavle". Her skriver hun små påmindelser til sig selv om ting, der gør hende glad.

ned. Jeg tror mere, det er en slå sig ned-by.

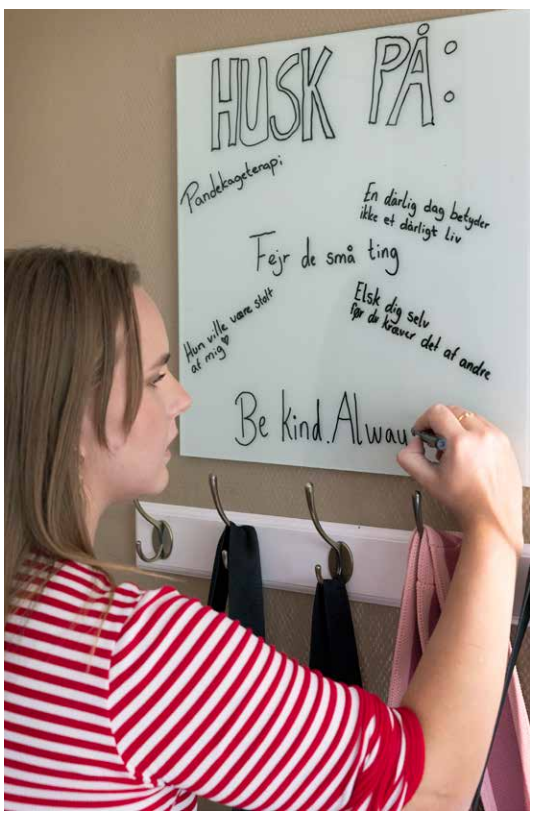
Men mine veninder er rigtig gode til at komme til Greve, ligesom jeg også godt kan tage den anden vej. Man får det til at fungere. Og så er det jo også heldigt, at der jo tit og ofte bare er en sofa, man lige kan smide sig på.

Min ene bror bor i nærheden, og det er det skønneste. Jeg elsker, han bor i nærheden, men min anden bror bor jo så også inde imod København, og det kunne da være rart, at man bare kunne hoppe på cyklen, og så så man lige alle dem, man havde kært.

Selv på de værste dage skal du tro på, at der er gode dage på vej til dig.

Selvom du ikke har råd til at tage i byen med dine venner, så kommer den første (i måneden, red.) igen. Det hele skal nok blive godt.

Karolines råd til andre unge



Hvor drømmer du om at bo?

Jeg skal lige være færdiguddannet, og så vil jeg gerne se, hvorhenne jeg får et arbejde, og ud fra det finder jeg jo lidt ud af, hvor jeg gerne vil bo henne. Jeg tænker ikke, at jeg smutter ind til København, sådan Vesterbro og alt det der. Det er ikke lige mig at bo så centralt.

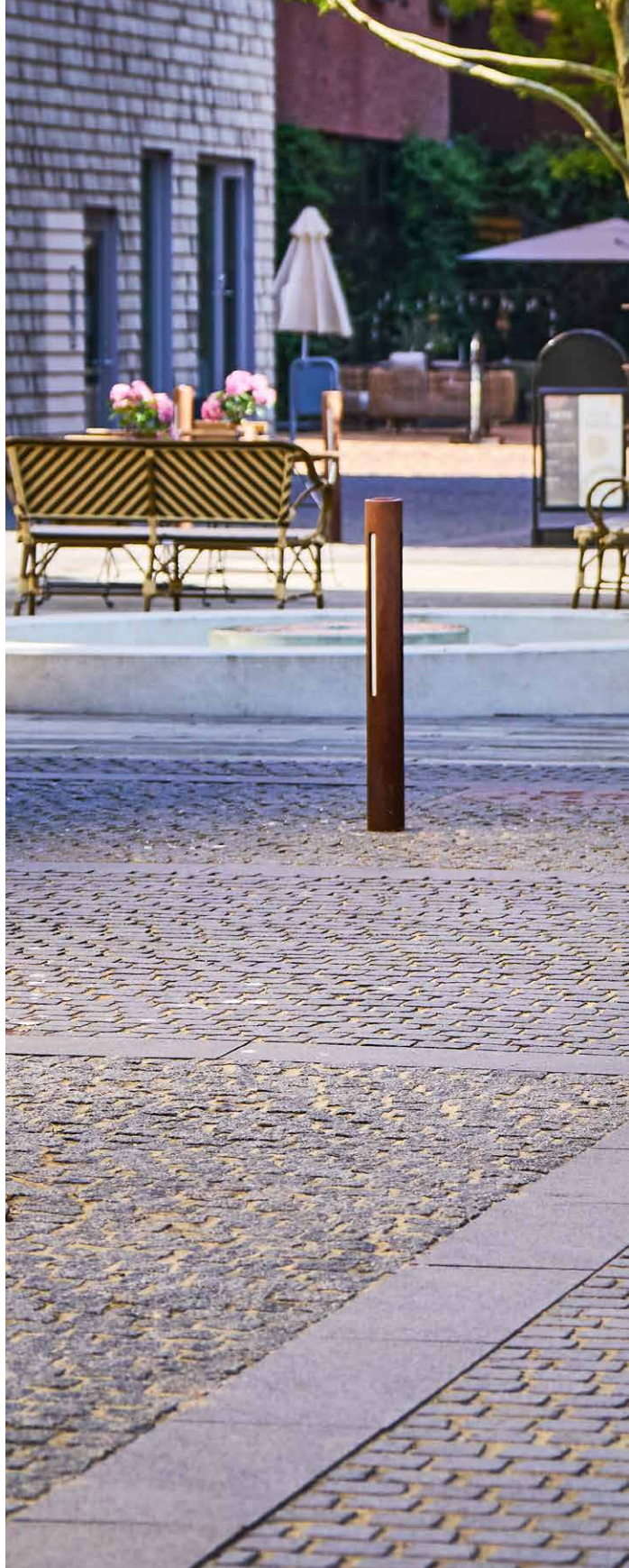
Jeg drømmer jo lidt om at være i Greve og omegn. Mest af alt i forhold til fremtiden, hvis jeg selv en dag skulle få en familie, så kunne jeg godt tænke mig at være i nærheden af mine forældre. Men ellers så har min mor altid snakket meget godt om Valby. Der boede hun, min far og brødre i nogle år, og min mor har altid bare sagt, det var det mest fantastiske. Og ellers så kunne jeg jo også godt tænke mig måske at søge imod fastlandet (Jylland, red.). Men jeg ved ikke, om jeg er klar til at lave sådan et ryk. Mine søskende flytter jo ikke med derover, og chancen for, at mine forældre flytter med, er også minimal.

Kapitel 2

Fra barndomshjem til eget hjem

Ungdomslivet er præget af mange overgange. Fra barn til voksen, fra folkeskole til ungdomsuddannelse og fra barndomshjem til eget hjem.

I dette kapitel undersøger vi unges boligsituation og sammenhængen mellem boligformer for unge og livskvalitet.



Hvert år flytter knap 90.000 danske unge hjemmefra. For de fleste unge er det et stort skridt at pakke flyttekasserne, låne en trailer og begynde et hverdagsliv for sig selv, og det kan vække mange forskellige følelser på én gang. Nogle oplever en stor frihed i processen med at danne sit eget hjem uden forældrenes indflydelse. Andre oplever en blanding af stolthed over at klare sig selv og perioder med præstationspres eller ensomhed. Det er helt normalt at savne den daglige tryghed i barndomshjemmet, mens man finder fodfæste og bygger sin egen base.

Ungdomslivet rummer nemlig mange overgangsfaser. Fra barn til voksen. Fra folkeskole til arbejde eller uddannelse. Og fra barndomshjem til eget hjem. I dette kapitel ser vi på, hvordan unge bor, og hvordan det at flytte hjemmefra påvirker livskvaliteten.

Danske unge forlader reden tidligt

Indledningsvis kan vi konstatere, at der er meget store forskelle på, hvornår unge flytter hjemmefra i Europa. I Sydeuropa er gennemsnitsalderen typisk over 30 år, før barndomshjemmet forlades, mens EU-gennemsnittet er 26 år (figur 2.1).

Danske unge er i gennemsnit kun 21,7 år gamle, når de flytter hjemmefra.

Danske og nordiske unge har således europarekord (og formentlig verdensrekord) i at flytte hjemmefra tidligt. Faktisk har danske unge i gennemsnit boet knap ti år i eget hjem, før de unge i Kroatien og Slovakiet forlader barndomshjemmet. Det er en massiv forskel.

Forskellen skyldes flere faktorer, herunder især traditioner og kulturelle forskelle mellem nord og syd, hvor man i Sydeuropa oftere flytter hjemmefra i forbindelse med ægteskab.[1]

Land	Alder
Finland	21,4 år
Danmark	**21,7 år**
Sverige	21,9 år
Norge	22,7 år
Holland	23,2 år
Frankrig	23,5 år
Tyskland	23,9 år
Irland	26,8 år
Ungarn	27,1 år
Tyrkiet	28,2 år
Portugal	28,9 år
Spanien	30,0 år
Italien	30,1 år
Grækenland	30,7 år
Slovakiet	30,9 år
Kroatien	31,3 år
EU-snit (27 lande)	**26,2 år**

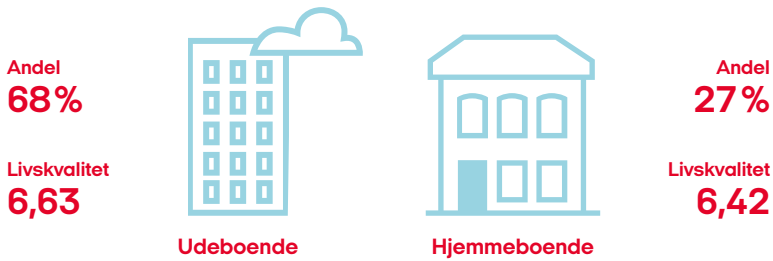
Figur 2.1
Gennemsnitsalder for unge, når de flytter fra barndomshjemmet

Hertil kommer de økonomiske vilkår, hvor vi i Danmark bl.a. har større udbredelse af kollegier, ungdomsboliger og lignende betalbare boliger.

Langt de fleste unge i undersøgelsen er således i gang med livet uden for barndomshjemmet. To tredjedele af de 18-29-årige (67 procent) er udeboende, mens godt hver fjerde (28 procent) bor hjemme. En mindre andel befinder sig i midlertidige boligformer, f.eks. i forbindelse med efterskole eller højskole (5 procent).

Først og fremmest kan vi konstatere, at der generelt ikke er forskel i unges livskvalitet i forhold til at bo hjemme eller bo ude

(se figur 2.2). Der er dog en forskel, hvis vi kontrollerer for alder. De hjemmeboende 25-29-årige har en signifikant lavere livskvalitet end de udeboende.



Figur 2.2
Livskvalitet efter boligform

Selvom de danske unge er blandt de tidligste til at flytte hjemmefra, så er der faktisk sket en stor forandring i flyttemønstret i de seneste 15 år.

Flere unge bor hjemme

Andelen af hjemmeboende unge i aldersgruppen 18-29 år er stigende i Danmark. I 2004 viste en undersøgelse, at 22,6 procent af de unge mellem 18 og 29 år boede hjemme.[2] I dag er det steget til 28 procent.

Tal fra Danmarks Statistik viser desuden, at det særligt er de yngre voksne, der bliver boende hjemme i længere tid. Tager vi f.eks. specifikt udgangspunkt i de 21-årige, boede 32 procent hjemme i 2011, mens det var steget til 57 procent af de 21-årige kun 14 år senere i 2025 (figur 2.3). Det er en stor udvikling over ganske få år, der viser, at danske unge støt bliver ældre, inden de flytter hjemmefra.

Figur 2.3
21-åriges boligsituation set over tid[3]

Tid	Bor hjemme	Flyttet hjemmefra
2011	32 %	68 %
2016	38 %	62 %
2021	42 %	58 %
2025	57 %	43 %

Andelen af hjemmeboende 21-årige varierer kraftigt i Danmark, og særligt omkring de store byer ser vi et stort antal unge, der bor hjemme længere end gennemsnittet. Lavest er det i kommunerne Læsø (14 procent), Fanø (28 procent) og Lolland (29 procent), og flest hjemmeboende 21-årige finder vi i Albertslund (61 procent), Ishøj (54 procent) og Ballerup (53 procent) kommuner.[4] En væsentlig forklaring er ifølge en analyse fra Danmarks Statistik nærhed til uddannelsessteder, hvor en større afstand til ungdomsuddannelser og videregående uddannelser medfører en større fraflytning.[5] Hertil kommer kulturelle forhold, hvor unge med ikke-vestlig baggrund flytter væsentligt senere end andre unge, samt mere lokale forhold som boligudbuddet og boligpriserne.[6]

	Andel	Livskvalitet
Begge mine forældre	59 %	6,5
Lige meget hos min mor og far (deleordning)	9 %	6,2
Mest hos min mor	25 %	5,9
Mest hos min far	6 %	5,8
Plejefamilie	1 %	5,1

Figur 2.4
Hvem bor du sammen med?

Blandt de hjemmeboende bor over halvdelen sammen med begge forældre (59 procent) eller i en deleordning (9 procent), mens knap hver tredje bor mest hos én forælder (31 procent) (figur 2.4).

Det er velkendt fra forskningen, at unge, hvis forældre ikke bor sammen, har en lidt lavere livskvalitet end andre unge.[7] Det er ifølge Danmarks Statistik ca. hvert tredje barn, eller 350.000 børn og unge i Danmark, der vokser op med forældre, der bor hver for sig. Antallet af skilsmisser er relativt stabilt i Danmark, men langt flere unge bor i dag lige meget hos begge forældre.[8] I 2009 levede 15 procent af børn af fraskilte forældre i Danmark i en deleordning, der enten bød på en uge skiftevis hos hver forælder eller seks dage hos den ene og otte dage hos den anden. I 2021 var det tal steget til 41 procent. Om det er

den bedste ordning for den enkelte, afhænger af situationen, men der er en lidt højere livskvalitet hos de unge i deleordning, hvilket dog til en vis grad kan skyldes sociale forskelle mellem grupperne ifølge et studie fra Rockwool Fonden.[9]

Samtidig viser svarene, at det at bo hjemme sjældent kan forklares med én enkelt årsag. Flertallet angiver, at de trives med at bo hjemme, mens fire ud af ti peger på økonomi som en barriere for at flytte. Derudover angiver mange, at de enten ikke føler sig klar til at flytte hjemmefra, eller at boligmarkedet gør det vanskeligt at finde en passende bolig (figur 2.5). Her er der et klart mønster, hvor der er to årsager til at bo hjemme som korrelerer med lavere livskvalitet:

Hvis man ikke har råd til at flytte, eller hvis man bor hjemme, fordi forældrene synes, det er bedst. Med andre ord er livskvaliteten lavere, hvis der ikke er tale om et tilvalg at bo hjemme.

Unge i hovedstadsområdet har markant sværere ved at finde en egnet bolig. 24 procent af de unge hjemmeboende i hovedstadsområdet angiver, at de er hjemmeboende, fordi de ikke kan finde en egnet bolig. Det er dobbelt så mange som gennemsnittet af resten af Danmark (13 procent).

Årsager til at bo hjemme	Livskvalitet	Hoved-stad	Stoby-kommune	Oplands-kommune	Provins-kommune	Land-kommune
Jeg trives med at bo hjemme	6,65	45 %	55 %	52 %	38 %	48 %
Jeg føler mig ikke klar til at flytte hjemmefra	6,40	25 %	37 %	30 %	32 %	33 %
Jeg har ikke råd til at flytte hjemmefra	6,19	48 %	37 %	37 %	40 %	35 %
Jeg har ikke kunnet finde en passende bolig	6,45	24 %	9 %	17 %	14 %	9 %
Jeg bor hjemme af praktiske årsager	6,47	20 %	27 %	34 %	26 %	30 %
Mine forældre synes, at det er bedst sådan	6,24	5 %	6 %	7 %	6 %	2 %

Figur 2.5
Hvad er årsagerne til, at du bor hjemme? *(flere svar muligt)*

De udeboende unge

Flytteprocessen er en prisme, der kan give os indblik i nogle overordnede tendenser i ungdomslivet:
Hvad nutidens unge forstår ved et godt liv, hvad det indebærer at blive voksen i dag, og hvad der kendetegner unges overgangsprocesser i nutidens samfund.

Sådan beskrives det at flytte hjemmefra i afrapporteringen fra et stort forskningsprojekt om unges overgang til voksenlivet fra Aalborg Universitet.[10] Pointen er, at flytteprocessen giver os indblik i, hvordan sociale og kulturelle udviklingstræk i samfundet sætter sig igennem i unges liv. Det kan være ændrede normer, udsving i boligpriser og forskellige muligheder for at uddanne sig i forskellige dele af Danmark.

En af flere forklaringer bag, at mange unge i Sydeuropa først forlader barndomshjemmet i en høj alder, er, at de venter med at flytte, til de bliver gift. Den tradition er ikke udbredt i Danmark. Men alligevel er der et mønster i forhold til unges civilstand.

Udeboende unge	Boligform	Andel	Livskvalitet
Bor med kæreste (51 procent)	Egen bolig (med kæreste)	90 %	6,92
	Med andre (kollegium, roomies etc.)	10 %	6,63
Single (eller har kæreste, men bor ikke sammen) (49 procent)	Egen bolig (bor alene)	71 %	6,27
	Med andre (kollegium, roomies etc.)	29 %	6,62

Figur 2.6
De udeboende unges boform og livskvalitet (0-10)

Blandt de hjemmeboende er 37 procent i et parforhold, mens 66 procent af de udeboende unge er i et parforhold. 51 procent af de udeboende 18-29-årige bor sammen med deres kæreste eller ægtefælle, mens yderligere 15 procent har en kæreste, som de ikke bor sammen med. De resterende 34 procent er singler.

Den mest hyppige boligform for udeboende unge er at bo sammen med kæresten/ægtefællen i egen bolig (leje eller eje). Kun 5 procent af de unge, der bor sammen med kæresten, bor i en kollektiv boligform sammen med andre.

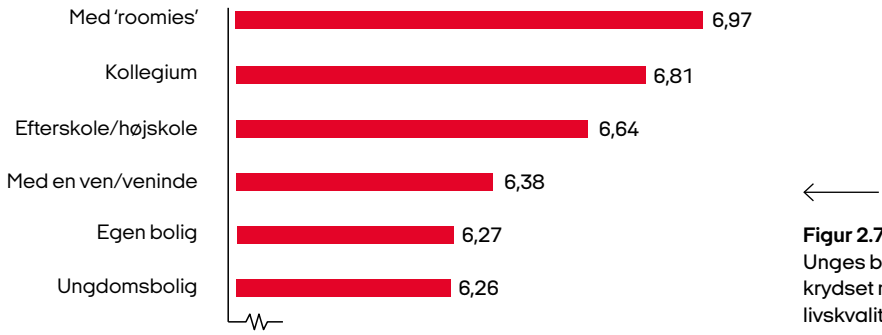
Når det gælder gruppen af unge, som enten er singler eller har en kæreste, de ikke bor sammen med, er billedet lidt anderledes. Her bor flere unge med andre mennesker i en eller anden form, f.eks. kollegium eller med roomies (28 procent). Men den mest udbredte boligform for singler er egen bolig, hvor man bor alene (72 procent).

At bo alene er et relativt nyt fænomen. Man boede sjældent alene på landet før industrialiseringen, og tager man en tur på Arbejdermuseet og ser billeder af, hvordan danskerne boede i begyndelsen af 1900-tallet, var der ofte klemt en hel familie sammen i en etværelses lejlighed. Den kraftige vandring fra land til by gjorde, at mange byer havde mangel på boliger, og folk boede ekstremt tæt målt efter nutidens standard. Der var bogstaveligt talt børn, der sov i kommodeskufferne.[11]

I dag ligger Danmark helt i toppen af lande, hvor flest mennesker bor alene. Inden for de sidste 50 år er andelen, der bor alene, steget kraftigt, så det i dag gælder mere end 40 procent af danskerne. Det er blevet både almindeligt og kulturelt acceptabelt at bo alene i Danmark.[12]

Danmark har langt flere singler, der bor alene, end andre europæiske lande som f.eks. Portugal, Spanien og Grækenland, hvor kun omkring 12 procent bor alene. Ser vi længere ud i verden til lande som Filippinerne, Jordan, Guatemala og Pakistan, er det nærmest utænkeligt at bo alene. Her udgør andelen, der bor alene, kun ca. 1 procent, så der er meget store kulturelle forskelle rundtom i verden. Men på verdensplan stiger antallet af singlehusstande, og særligt i den vestlige verden er der sket en voldsom acceleration af at bo alene.[13]

Der er tilsyneladende en sammenhæng mellem unges boform og deres livskvalitet. I figur 2.7 har vi taget de unge ud, der bor sammen med deres kæreste eller ægtefælle, og fokuserer således på dem, der er single eller ikke bor sammen med kæresten.



Figur 2.7
Unges boformer krydset med livskvalitet

Tallene indikerer, at det tilsyneladende er forbundet med en højere trivsel at bo sammen med andre unge enten i en delebolig, på kollegium eller på en skole (f.eks. efterskole/højskole/kostskole). Det at bo sammen med "roomies", altså typisk at dele en lejlighed med andre unge, korrelerer således med den højeste livskvalitet.[14]

Det er vigtigt at understrege, at vi er forskellige som mennesker, og at figuren viser gennemsnittet. Nogle trives bedst alene og andre bedst ved at bo sammen med andre.

Men alt andet lige ser det ud til, at det kan have betydning for trivslen, hvordan unge vælger at bo i overgangsfasen fra børnehjem til eget hjem. Forskningen peger på en række fordele ved at dele en bolig med andre unge:

- Stærkere sociale relationer og reduceret risiko for ensomhed
- Bedre økonomi ved at kunne dele udgifter
- Øget tryghed, når der er andre hjemme
- Flere til at deles om de praktiske opgaver (f.eks. madlavning)

Der er meget at forholde sig til i overgangsfasen, når man flytter hjemmefra – og særligt i så ung en alder, som danske unge i gennemsnit flytter ud. Det at flytte helt for sig selv kan være et brat og pludseligt skifte. Med andre unge omkring sig er der mulighed for at møde "venners venner" og derved udvide den sociale kontakt, ligesom det kan føles mere trygt, når der er lys i lejligheden, når man kommer hjem. Økonomisk og praktisk kan der også være fordele, når der er nogle til at dele udgifterne og opgaverne med.

I undersøgelsen spørger vi de unge, hvor tit de savner nogen at være sammen med. Her kan vi se et mønster, hvor det er meget hyppigere at savne selskab hos unge, der bor alene, sammenlignet med dem, der bor sammen med "roomies" eller på kollegium (figur 2.8).

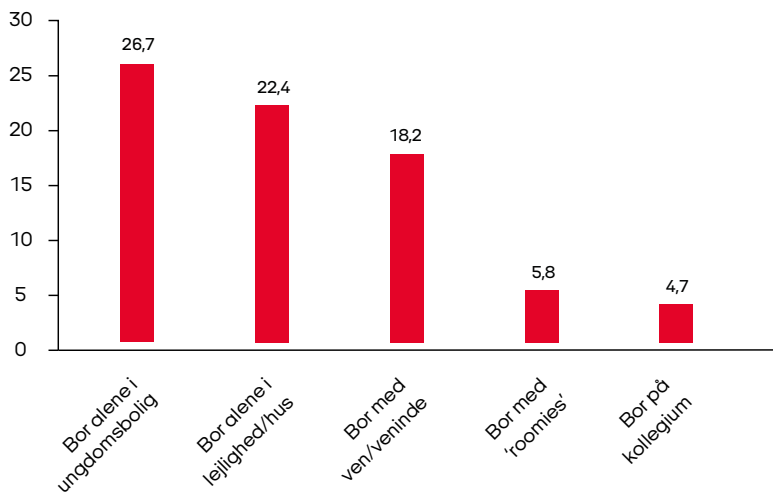


Fig 2.8
Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?
(andelen af unge i procent, der svarer "ofte")

At savne nogen at være sammen med er mere udbredt blandt dem, der bor i ungdomsbolig eller bor alene, mens det er mindre hyppigt for dem, der deler en bolig med en ven/veninde, og væsentligt lavere for dem, der bor med "roomies" eller kollegium.[15]

Her skal man være opmærksom på, at det formentligt ikke er helt tilfældigt, hvem der søger mod forskellige boformer, men det kan tyde på, at de mere kollektive boformer kan være forebyggende mod ensomhed blandt unge, der er flyttet hjemmefra.

Stabile boligforhold hos de fleste unge

Langt hovedparten af de udeboende unge bor i stabile boligforhold. Det gælder 74 procent af de 18-29-årige. Det er normalt for unge at have en højere flyttefrekvens end ældre generationer, så vi ser også en del unge, der har flyttet flere gange over de seneste to år. Dét behøver bestemt ikke at være negativt, og 16 procent angiver, at de faktisk trives med at have flyttet meget.

For nogle unge er det imidlertid en udfordring at flytte meget, og det påvirker deres trivsel negativt. Det kan tydeligt aflæses i deres livskvalitet, som er betydeligt lavere end hos unge med en mere stabil boligsituation (figur 2.9).

Hyppige flytninger kan også være en indikator på, at der er andre sociale forhold, der er ustabile eller problematiske. Det er derfor formentlig ikke flyttemønstrene alene, der er årsag til den væsentligt lavere livskvalitet hos de 10 procent af unge, som er negativt påvirkede af den ustabile boligsituation.

	Andel	Livskvalitet
Jeg har en stabil boligsituation	74 %	6,64
Jeg er flyttet flere gange, men trives med det	16 %	6,41
Jeg er flyttet flere gange, og det har været udfordrende for mig	7 %	5,71
Jeg har en ustabil boligsituation, og det påvirker mig negativt	3 %	4,99

Figur 2.9
Hvilket udsagn passer bedst på din boligsituation, de seneste 2 år?

Der er dog også forskning, der viser, at hyppige boligskift kan hænge sammen med lavere mental sundhed.[16] Et forskningsprojekt fulgte en gruppe menneskers livskvalitet over tid. Selvom gruppen socialt set var ensartet, fandt forskerne en signifikant forskel i livskvalitet ud fra, om de var ejere eller lejere. Over tid ændrede billedet sig imidlertid, og studiet viste, at forskellen i livskvalitet mellem lejere og ejere blev reduceret betragteligt, når lejere havde boet fem-seks år i lejeboligen.[17] Det kunne tyde på, at boligstabilitet har en betydning for vores livskvalitet.

Kun få børnefamilier

Historiske data viser, at antallet af nyfødte børn toppede i Danmark i 1946, hvor gennemsnitsalderen var 23 år for førstegangsfødende. I dag ligger Danmark midt i feltet af europæiske lande med en fertilitetskvotient på 1,51 børn pr. kvinde. For 20 år siden var den på 1,85, så fødselsraten har været faldende. Samtidig er gennemsnitsalderen for danske førstegangsfødende steget til 30,4 år.[18]

Har du børn?	Andel	Livskvalitet
Nej	86 %	6,53
Ja, som bor hjemme	10 %	6,91
Ja, som bor hjemme noget af tiden	3 %	5,02
Ja, men de bor ikke hjemme	<1 %	4,52

Figur 2.10
Forældreskab og livskvalitet

Ifølge et forskningsprojekt fra SDU handler det om ændret adfærd og perspektiver på fremtiden. Det handler i mindre grad om, at børnefamilierne får færre børn, men mere om, at flere vælger det at få børn helt fra. Fravalget af at få børn er ifølge studiet den vigtigste forklaring. Hertil kommer biologiske faktorer i form af højere gennemsnitsalder for førstegangsfø-

dende, og miljøfaktorer, der medfører, at flere unge har fertilitetsudfordringer.[19] Det er derfor ikke mærkeligt, at de fleste unge i undersøgelsen ikke har børn. Det gælder for 86 procent af de unge.

Ti procent af unge mellem 18 og 29 år har børn, der bor hjemme, og deres livskvalitet er høj. Derimod er det tilsyneladende mere vanskeligt for de unge, der har børnene hjemme på skift. Den laveste livskvalitet finder vi for den lille gruppe, der ikke har deres børn hjemme overhovedet.[20]

At få børn ændrer vores liv og påvirker vores livskvalitet. Som vi skal se i næste kapitel, betyder det også noget for unges naborelationer og engagement i lokalområdet.

Omar Lafta og Morten Nielsen

Omar Lafta på 22 år og Morten Nielsen på 23 år kommer begge fra Nykøbing Falster, har kendt hinanden siden 6. klasse og gået på handelsskolen sammen.

I dag læser de på henholdsvis Copenhagen Business School og Erhvervsakademi København, og så bor de i en lejlighed i Københavns Sydhavn.

Hvornår flyttede I ind i lejligheden her?

OMAR: Jeg flyttede, inden jeg overhovedet fik svar på, om jeg kom ind på studiet.

MORTEN: Jeg startede med at bo ude i Ørestaden i en lille etværelses på 30 kvadratmeter. Der boede jeg i otte måneder, og det var lidt federe at komme herind, end det var derude, vil jeg sige. Det var meget dyrt. Jeg gav næsten 8.000 kr. for sådan en lille en. Det er voldsomt, når man kommer fra ikke at have boet ude før, og man bare havde boet hos sine forældre helt gratis og tjente sine penge.

Er I glade for at bo her?

OMAR: Jeg er meget glad for at bo her. Det er et dejligt område, og for mig er det mit hjem. Det er ikke et område med alle de store butikker og åbent til sent om aftenen. Der er jo lukket og slukket efter 17-18-tiden, men der er stadig liv med folk, der går rundt. Og der er rigtig pænt ude ved havnebadet. Der kan man snildt bare gå en tur og nyde det. Det synes jeg også er dejligt, især når vi kommer fra Nykøbing Falster, der er en stille by og også er helt slukket efter 17.

STFU
Arsenal
Emirates
FLY BETTER

Morten Nielsen og Omar Lafta er glade for livet som roomies, hvor man sjældent skal gå længere end ud i køkkenet eller stuen for at finde en at snakke med.

For mig var det virkelig vigtigt at komme et sted hen, hvor jeg ikke sov lige ud til Nørrebros mest larmende gade. Det ville jeg slet ikke kunne holde ud, så jeg synes, det er dejligt, der er nogenlunde stille herude. Så kan man altid tage ind til byen og hygge sig, hvis det er, man vil det.

MORTEN: Jeg kan virkelig godt lide at være sammen med mennesker, men jeg kan også godt lide at lade op, når jeg er alene. Men når jeg er frisk og klar til at være sammen med folk, så vil jeg også gerne have nogle at snakke med. Nu bor jeg her sammen med to roomies, og hvis jeg vil lave et eller andet, så går jeg ud fra mit værelse, så sidder vi i sofaen eller laver et eller andet. Det er bare det med, at der er et eller andet rundt omkring en, så man ikke bare går i sine egne tanker hele tiden. Det første halve år, jeg boede ude i Ørestad, var lidt hårdt, fordi jeg var lige flyttet hjemmefra for første gang, så jeg skulle vænne mig til alting på samme tid med, at jeg var alene, så generelt er jeg bare blevet gladere, efter jeg er flyttet ind her.

OMAR: Bare det at være alene hen over en weekend, det kan jo nærmest gøre en skør. Jeg skal jo også bruge min alenetid, jeg har også noget socialt batteri, men jeg kan så også godt mærke, at jeg kan blive hurtigt ensom nogle gange. Det er jeg slet ikke i tvivl om, og jeg ville have svært ved at bo alene i dag. Jeg ved, der er mange mennesker, der er introverte og bare gerne vil have sit eget sted, men det at have en person ved siden af sig, om det er min kæreste, eller det er Morten, det gør bare, man føler sig lidt mere tryg.

Har han dårlige vaner?

MORTEN: Ja, det har han. Når først han er på badeværelset, så er han derude i en time. Hvis jeg også skal bruge det til det ene eller det andet, så går der lige fem minutter, så åbner han døren op, og han står bare og nusser om sit eget ansigt derude i spejlet, eller står og sætter hår i 20 minutter for så at gå ind i badet og vaske det, fordi han synes, det var grimt.

OMAR: Morten har det med at efterlade ting rundtomkring, og det er, som om Morten ikke ved, det er hans. Det ligger og ligger og ligger bare. Altså hans cap kan ligge i sofaen i flere uger, og sandaler kan ligge lidt til højre og venstre, og nogle gange glemmer du bare, at det er dine ting, og du er gået forbi det 5.000 gange. Men det er ikke noget dybt. Det er mere det basale, og så laver vi lidt sjov med det. Man kan godt blive lidt *pissed*, gå ind på værelset, komme tilbage igen, og så er der en, der siger et eller andet dumt, og så griner man sammen igen.

MORTEN: Man skal jo bare lade være med at tage det personligt, hvis der bliver sagt et eller andet. Man kan sige tingene hårdere nogle gange, hvis man er lidt stresset i en periode. Vi kender jo hinanden, så vi ved også, hvordan man kan sige tingene til hinanden.

Omar og Mortens råd til andre unge

MORTEN: Hold fast i dine venner, for de er vigtige.

OMAR: Bo sammen med roomies i et par år. Få det her fællesskab, og tag ud sammen, og bare nyd det. Lav mad sammen.

Lad være med at bo sammen med nogle, som du ikke engang gider komme hjem at kigge på.

Kapitel 3

Vores lokalmiljø

Vores nabolag har betydning for vores trivsel ifølge mange undersøgelser. Dette kapitel viser, at unge generelt har svagere naborelationer end ældre voksne, men at det også i høj grad afhænger af deres livssituation.

Kapitlet undersøger unges brug af forbindelser til nabolaget, dets traditioner og kobling til natur og grønne områder.

Hvornår er man egentlig ung? Er ungdommen mest en følelse, en bestemt aldersgruppe, eller er det at have en bestemt adfærd?

Den klassiske måde er at anvende alder som markør, hvilket vi også gør i denne undersøgelse. Her har vi fokus på de 18-29-årige. Men ulempen er, at man kommer til at tænke på unge som en homogen gruppe, der lever meget ensartet eller deler særlige fælles værdier.

Variationen er nemlig stor, når vi ser på de 18-29-årige. Nogle unge vil gerne til storbyen, mens andre unge foretrækker mindre byer og tæthed til naturen. Mens knap hver tredje 18-29-årige stadig bor hjemme, har 7 procent købt deres første hus, 8 procent er blevet gift og bor sammen med ægtefællen, og 14 procent er selv blevet forældre. Der er med andre ord stor forskel på, hvor unge er i deres liv, selvom de tilhører samme generation.

Ud over alder som definition på ungdom kan man derfor supplere med en optik, hvor ungdommen knytter sig til bestemte livsfaser.[1] Her ser man på bestemte markører, der kan belyse, hvilken livssituation man befinder sig i. Er man i lære eller under uddannelse? Er man gift? Har man fået børn? Eller har man købt hus?

Når det gælder unges forhold til deres lokalområde og naboskab, betyder livsfasen mere end alderen. I dette kapitel ser vi på det, der foregår lige uden for vores hjem. Altså vores nabolag, naborelationer og lokale traditioner.

For hvad betyder lokalmiljøet egentlig for unges livskvalitet?

Geografisk lighed i unges livskvalitet

I mange lande er der betydelige forskelle i befolkningens livskvalitet, afhængigt af hvor i landet man bor. Særligt i mange udviklingslande trækker storbyerne livskvaliteten op, mens fattige landområder ofte halter bagefter. Storbyen byder på mange uddannelsesmuligheder, flere vellønnede jobs og ofte bedre boligforhold. Det er blot nogle af årsagerne til, at mange prøver lykken i byen.[2]

Ser vi på Danmark, er der imidlertid kun en meget begrænset geografisk forskel i voksne danskeres livskvalitet. Og modsat, hvad vi normalt ser rundtom i verden, er der generelt en lidt højere livskvalitet udenfor de store byer, særligt i oplandskommunerne og i landkommunerne.

Når vi fokuserer på vores tal for de 18-29-årige i Danmark, er billedet lidt anderledes. Her er livskvaliteten umiddelbart lidt højere i hovedstads- og storbykommunerne og de andre storbyer, mens den er lavest på landet. Det skyldes formentlig, at mange ressourcestærke unge flytter ind til storbyen for at uddanne sig.

Generelt er forskellen dog ikke så stor, og hvis vi kontrollerer for uddannelsesniveau, forsvinder forskellen helt. Med andre ord er unges livskvalitet relativt ens på tværs af landet, når vi tager højde for, at unge med lange videregående uddannelser oftere bor i storbyerne. På den måde kan man sige, at vi er lykkedes med at fordele livskvaliteten godt i Danmark, selvom ungdommen flytter mere og søger mere mod de store byer.

Det er nemlig i ungdommen, at vi statistisk set flytter oftest og længst væk.[3] Ifølge Danmarks Statistik er andelen af unge, der flytter fra barndomshjemmet til en anden kommune, vokset kraftigt (figur 3.1).[4] Ser vi alene på de sidste 20 år, har vi således fået et nyt mønster, hvor knap to ud af tre unge nu flytter til en anden kommune end den, hvor barndomshjemmet ligger.

Flertallet af unge flytter altså hjemmefra til egen bolig i en anden kommune end den, de er opvokset i. I dag bor hovedparten (54 procent) af alle unge mellem 18 og 29 år stadig uden for de fire største byer. Men ser vi over tid, er danske unge flyttet til storbyerne i en grad, der har medført, at Aarhus og Københavns kommuner nu har landets yngste befolkninger.[5]

Figur 3.1
Unge, der flytter fra barndomshjemmet

	2007	2016	2025
Flytter indenfor kommunen	50 %	43 %	39 %
Flytter til en ny kommune	50 %	57 %	61 %

For mange unge er flytningen fra barndomshjemmet derfor også mødet med en ny kommune og et helt nyt nabolag.

Mange unge kender ikke deres naboer

En central del af vores livskvalitet er knyttet til vores lokalmiljø og det naboskab, der udspiller sig her. Naboskabet er vigtigt for vores livskvalitet, for det styrker vores sociale relationer, tryghed og følelsen af at høre til et bestemt sted i verden.

Vi tænker her på naboskab som mere end de helt umiddelbare naboer i lejligheden ved siden af eller i huset overfor. Naboskab er knyttet til hele kvarteret og kan sagtens rumme naboer, der bor på en anden vej i kvarteret eller i den anden ende af gården. Naboer er også dem, vi møder lokalt i butikker, på biblioteket, cafeer eller lignende steder, man føler hører til sit kvarter eller lokalområde.

Selvom vi selv kan bestemme, hvor vi vil bo, kan vi ikke styre, hvem der bor på matriklen ved siden af eller i opgangen. Derfor fortæller et godt forhold til naboer en del om, hvordan vi møder verden som mennesker. Har vi et godt naboskab,

fordi vores livskvalitet i forvejen er høj? Har glade mennesker nemmere ved at få gode naborelationer?[6]

Det er formentlig noget af forklaringen, men der er også meget forskning, der peger på nærhedsprincippet – altså "hellere en god nabo end en fjern ven" – der vægter den fysiske nærhed i sociale relationer. Det er derfor vigtigt at understrege, at kausaliteten ikke er helt klar. I virkeligheden er det måske ikke så afgørende, hvad der kommer først, for gode naborelationer bidrager til øget livskvalitet for langt de fleste mennesker.

For de 18-29-årige er der en tydelig sammenhæng mellem tilfredshed med naboskabet i lokalområdet og den oplevede livskvalitet (figur 3.2). De mest tilfredse unge har en livskvalitet tæt på gennemsnittet blandt alle voksne i Danmark, mens de utilfredse, der trods alt udgør en begrænset gruppe, har en livskvalitet, der er langt under.

	Andel af 18-29-årige	Livskvalitet
Meget tilfreds	16,8 %	7,44
Ret tilfreds	41,4 %	6,80
Hverken-eller	34,1 %	6,25
Ret utilfreds	6,4 %	6,00
Meget utilfreds	1,3 %	4,42

Figur 3.2
Hvor tilfreds er du med naboskabet i dit lokalområde?

Vores tal viser samtidig, at unge har langt svagere naborelationer end ældre generationer. Halvdelen af alle unge har slet ingen naboer, de taler med (figur 3.3).[7] Det er ikke et helt ukendt fænomen slet ikke at have kontakt med naboerne, da det gælder hver sjette voksne generelt. Men der er altså tre gange så mange uden nabokontakt, når vi zoomer ind på aldersgruppen 18-29 år.

	18-29 år		30-79 år	
	Andel	Livskvalitet	Andel	Livskvalitet
Nej, der er ingen, jeg taler med	50 %	6,47	17 %	6,42
Ja, jeg taler jævnligt med 1-2 naboer	40 %	6,80	48 %	7,15
Ja, jeg taler jævnligt med 3-6 naboer	8 %	6,90	28 %	7,66
Ja, jeg taler jævnligt med 7 eller flere naboer	2 %	6,51	7 %	8,03

Figur 3.3
Har du naboer i dit lokalområde, som du jævnligt taler med?

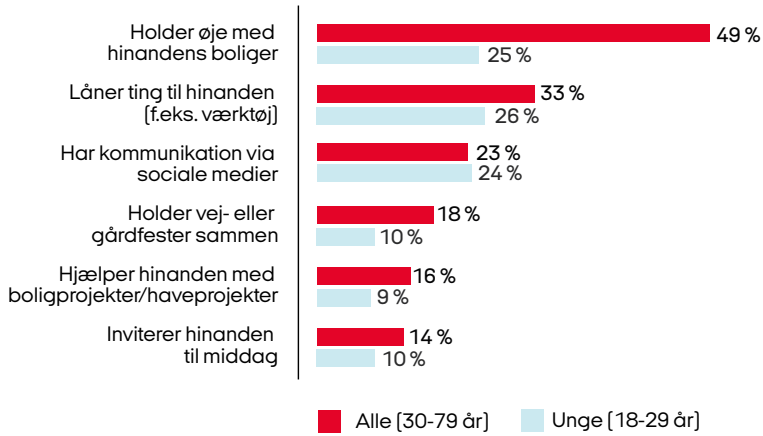
Unge kender deres naboer i mindre grad end ældre og deltager samtidig i markant færre aktiviteter sammen med deres naboer. I figur 3.4 ses en oversigt over nogle af de hyppigste aktiviteter, vi danskere har sammen med vores naboer.

Igen er billedet, at danskere over 30 år har væsentligt flere fælles naboaktiviteter end de unge. Det gælder f.eks. at holde øje med hinandens boliger eller deltage i vejfester eller spise sammen med naboerne. De unge er dog lige så aktive som den ældre gruppe, når det gælder dialogen på sociale medier.

En del af forklaringen på de svagere naborelationer blandt unge er formentlig, at det afhænger af den livsfase, man befinder sig i.

Som ung har man ofte travlt med at møde nye mennesker på arbejdet, lærepladsen eller studiet. Der er mange overgangsfaser i ungdommen og mange nye relationer at pleje. Det

kan måske forklare det mindre fokus på de nære omgivelser end hos ældre generationer, der slår rødder i et nabolag. Mange ældre mennesker kan nok genkende fra deres eget liv, at værdien af naboskab vokser med alderen.

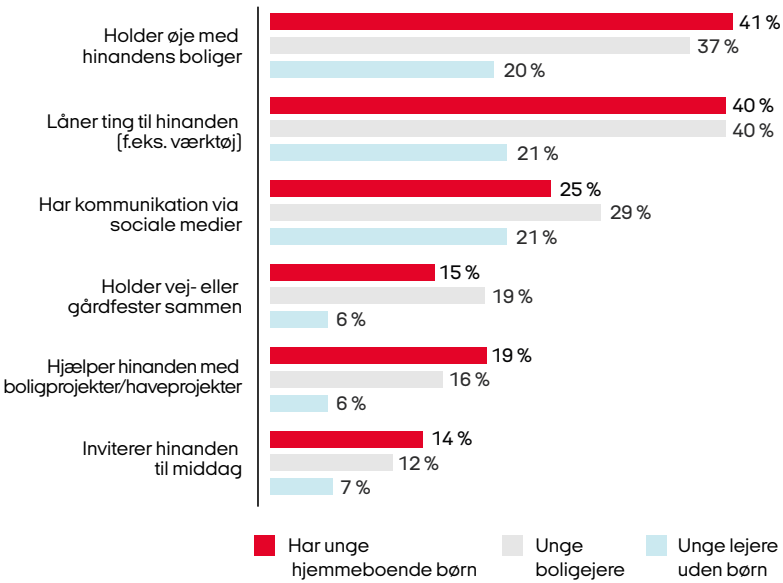


Figur 3.4
Unge og ældres aktiviteter med naboerne

Vi ved også fra andre undersøgelser, at naboskab tager tid. Jo længere tid man har boet samme sted, jo højere er sandsynligheden for, at man har gode relationer til naboerne. Og det hænger også sammen med boligejerskab, idet boligejere oftere er mere opsøgende i forhold til naboer og de civilsamfundsforeninger, der er lokalt, end f.eks. lejere i privat udlejning.[8] Hertil kommer, at forældreskab ofte er vejen til at engagere sig mere lokalt, når man opsøger legepladser, kender andre familier fra daginstitutionen eller bliver aktiv i foreningslivet på sine børns vegne. Den lavere nabokontakt blandt unge kan derfor skyldes, at de unge flytter oftere, at de i mindre grad er boligejere, og at kun få i aldersgruppen er blevet forældre.

I figur 3.5 har vi netop opdelt de unge i tre grupper, unge boligejere, unge forældre og unge lejere uden børn, hvilket tyde-

ligt viser, at naboskabet er markant mere til stede i de unges liv, hvis der er børn i familien. Det samme gælder for unge boligejere, der også har en tættere nabokontakt sammenlignet med de øvrige udeboende unge.



Figur 3.5
Unges naborelationer (lejere, ejere, børnefamilier)

I det lys kan man forvente, at det mere er et udtryk for den livsfase, unge befinder sig i, end et udtryk for, at naboskab er på retur hos de yngre generationer.

I betragtning af hvor meget forskning der findes i, hvilken rolle et nabolag spiller for børns opvækst, er der besynderligt få studier, der kigger på nabolagets betydning, når vi forlader barndomshjemmet og skal stå på egne ben.

Nogle studier peger på, at unge som en mere digitalt orienteret generation bliver mindre afhængige af geografi, og at de sociale bånd derfor er mindre knyttet til fysisk nærhed og mere til online kontakt.[9] Det vil potentielt reducere naborelationerne

over tid, hvis det er tilfældet. Et mere præcist svar kræver, at vi følger de samme mennesker gennem hele deres liv.

Men måske skal vi have flere lokale traditioner at mødes om i lokalområderne?

Traditioner fremmer vores livskvalitet

Når man glæder sig til en ferie, en date, det første barn, en fredag med vennerne eller en strandtur med veninden stiger livskvaliteten.

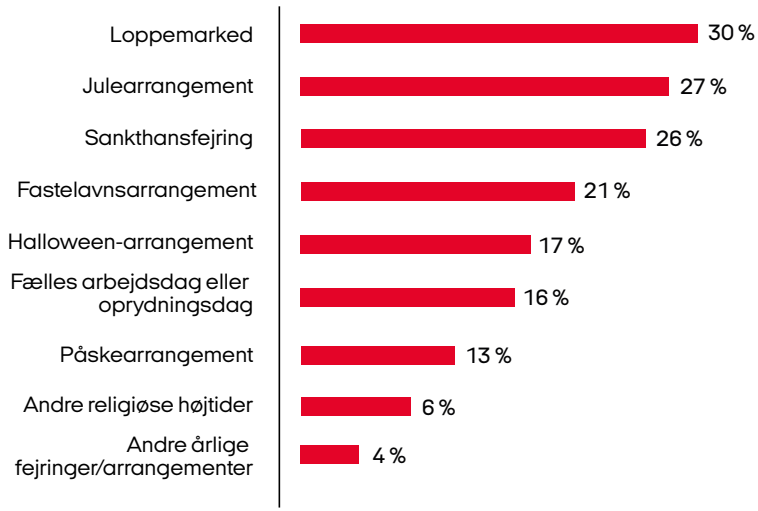
Forventningens glæde kan måles i hjernen.[10] Her udløses dopamin, og man kan se øget aktivitet de steder i hjernen, som har med glæde og livskvalitet at gøre. Alene forestillingen om, at der i fremtiden skal ske noget positivt, kan altså på forhånd øge vores livskvalitet.[11]

Nogle forskere taler endda om "fredagseffekten", altså at der sker en lille stigning i livskvaliteten sidst på ugen, hvor mange begynder at glæde sig til forskellige aktiviteter i weekenden. Andre forskere beskriver, hvordan forventningens glæde kommer, når vi bryder rutinerne. Det kan være, når vi glæder os til en rejse, en familiefest eller en filmaften med veninderne, altså store og små begivenheder, som vi kan se frem til.[12] Vi bryder også hverdagen i løbet af året, når vi har traditioner i forbindelse med helligdage, eller når vi selv har faste traditioner med venner eller familie.

Nogle traditioner markerer overgangen til noget nyt. Det kan være bryllupper, sidste skoledag eller baby-showers, som markerer enden på noget eller starten på noget andet. Andre traditioner er mere faste og gentager sig. Det er påskefrokosten, oprydningsdagen i andelsforeningen den første lørdag i maj, eller når gamle klassekammerater fra nær og fjern mødes i byen 2. juledag.

Forventningens glæde er altså en knap, som vi kan skrue på. Det kommer ikke udelukkende til os udefra som pludselige invitationer. Vi kan sagtens glæde os til egne initiativer, særligt hvis det involverer andre mennesker.

Undersøgelser peger på, at vores humør styrkes, når vi har traditioner med hinanden. Traditioner kan styrke familiebånd (f.eks. når vi ses omkring højtider), fremme venskabelige relationer (f.eks. gamle klassekammeraters årlige frokost) eller lokalområdet (f.eks. når vi holder fælles oprydningsdag). Traditioner gør, at vi prioriterer vores tid til at være sammen med familie og venner. Samtidig styrker traditioner vores "kollektive fortælling", når vi mødes gennem mange år og derigennem får fælles minder.[13]

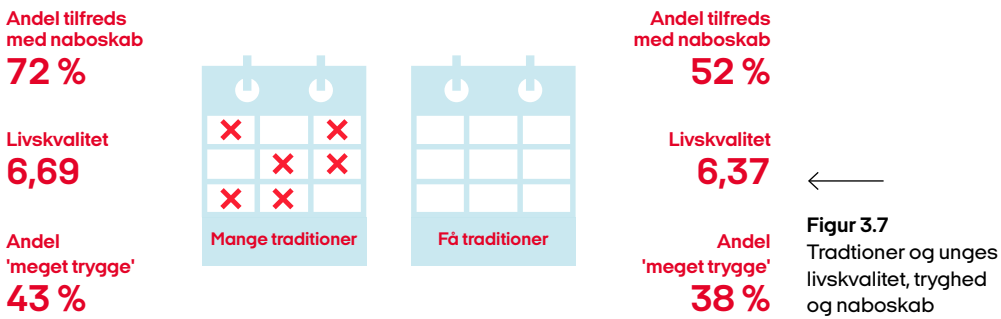


Figur 3.6
Hyppigste traditioner i lokalområdet

De gentagne små og store traditioner er altså med til at styrke vores sociale bånd, og samtidig er de – fordi de netop er traditioner – noget, der kræver lidt mindre af os. Det velkendte kan være nemmere at arrangere og deltage i end helt nye begivenheder.

Ser vi rundtom i de forskellige nabolag i Danmark, er der stor forskel på, hvor mange traditioner vi har (se figur 3.6). I nogle nabolag er der både fastelavnsfest, loppemarked, sankthansbål og halloween-traditioner. Andre steder er der ingen traditioner. Undersøgelsen viser, at der generelt er færre traditioner i lokalområder i storbyerne, end der er i provinsen og i landområder.

Vores data viser en mulig sammenhæng mellem traditioner i lokalområder og naboskab, tryghed og livskvalitet. Som figur 3.7 viser, er livskvaliteten alt andet lige højere hos dem, der bor i et område med mange lokale traditioner (6,69), end hos dem, der bor i områder med få traditioner (6,37). Her opleves naboskabet bedre, idet 72 procent af de 18-29-årige er tilfredse med naboskabet, mens det gælder 51 procent i områder med få eller ingen traditioner lokalt.



Figur 3.7
Tradtioner og unges livskvalitet, tryghed og naboskab

Vi ser også, at trygheden opleves lidt højere i disse boligområder. 43 procent af de unge er "meget trygge" i de lokalområder, hvor vi finder flere lokale traditioner end landsgennemsnittet, mens det gælder for 38 procent af de unge i områder med få eller ingen traditioner. Tryghed i lokalområder handler både om de fysiske rammer og om de relationer til naboerne, som skabes lokalt.

Koblingen mellem livskvalitet og vores lokalmiljø handler imidlertid ikke kun om sociale relationer. Det handler også om byplanlægning og lokalområdernes nærhed til naturen. Om at kunne finde ro og lade op.

Er vi overstimulerede?

Menneskets levevis har ændret sig kraftigt gennem evolutionen, men på intet tidspunkt så hurtigt som de seneste 300 år. Vores oprindelige habitat har gradvist ændret sig fra skov og slette til mere permanent bosættelse og agerbrug. Helt frem til starten af 1800-tallet var hovedparten af danskerne bosat på landet i gårde eller i landsbyer. Ifølge hjerneforsker Troels W. Kjær svarer det til, at vi har boet i byen i 0,01 procent af den tid, mennesket har eksisteret på jorden.

Ifølge hjerneforskeren tilpasser vores hjerne sig meget langsomt til forandringer. Mens vi pludselig er omgivet af biler, fabrikker, bygninger og menneskelig travlhed midt i storbyen, så er hjernen stadig tilpasset livet på landet og i naturen.[14]

Det betyder for det første, at vi ser forskning, der viser, at risikoen for mentale sygdomme er højere for folk, der lever i storbyen. Bl.a. viser et meget stort svensk studie fra 2018 baseret på data fra samtlige 4,4 mio. svenskere i aldersgruppen 25 til 64 år, at mennesker i tætbefolkede områder har mellem 68 og 77 procent højere risiko for at få en psykose og mellem 12 til 20 procent større risiko for at få en depression.[15] En vigtig nuance er, at den øgede risiko primært er fundet i vestlige og udviklede lande, mens det typisk ikke identificeres i urbane områder i udviklingslande.

Desuden afhænger koblingen mellem storbyer og mental sundhed i høj grad af byernes indretning, f.eks. nem adgang til grønne områder eller steder med få stimuli, der mindsker effek-

ten af urbanisering betydeligt. På den måde bliver byplanlægning en vigtig forudsætning for mental trivsel i byerne.[16]

For det andet betyder det, at vi ser flere og flere forskningsartikler, der kobler vores livskvalitet med ophold i naturen. Jo længere væk fra naturen, og jo flere kunstige stimuli der omgiver os, desto større er risikoen for forringet mental trivsel. Der findes allerede meget viden om, hvilke gavnlige effekter naturen har for vores trivsel. Og det behøver ikke at være vild natur. En markvandring, en tur i parken eller langs stranden er næsten lige så godt.

Faktisk har man fundet effekten ved brug af VR-briller, og arkitekturprofessor Roger S. Ulrich blev i 1980'erne berømt for at påvise, at alene det at have udsigt til naturen gavner os. Det viste han med forsøg blandt hospitalsindlagte, hvor patienter med udsigt til naturen blev hurtigere raske end de andre forsøgspersoner, der havde udsigt til en bygning.[17]

Effekten på hjernen er dog væsentligt større, hvis man opholder sig i naturen frem for at se billeder af den. Det handler om, at vores sanser slapper af på en anden måde i naturen, og at naturens mange dufte påvirker os. Naturen dæmper bl.a. aktiviteten i amygdala, som er hjernens "alarmcentral", der håndterer frygt, angst og stress.[18]

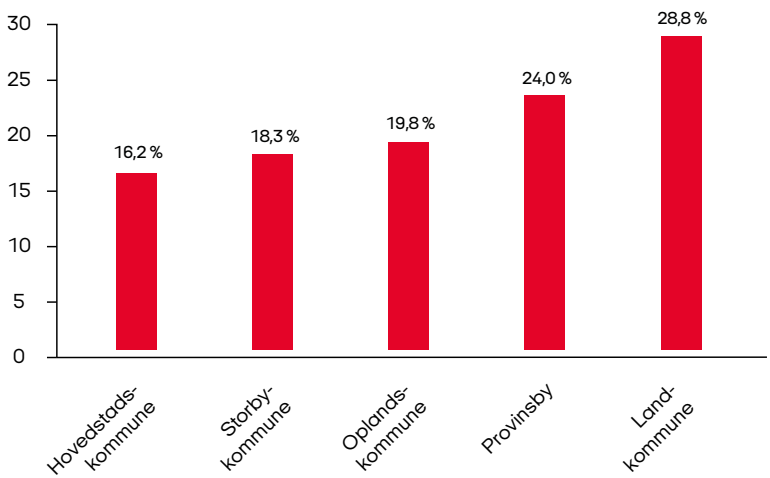
Vores tal viser, at ophold i naturen og grønne områder korrelerer tæt med unges livskvalitet (figur 3.8). Vi anvender i undersøgelsen en meget bred definition af naturen, der inkluderer

	Livskvalitet
Dagligt eller næsten dagligt	6,73
1-2 gange pr. uge	6,71
1-3 gange pr. måned	6,50
1-2 gange i kvartalet	6,06
Sjældent/aldrig	5,74

Figur 3.8
Hvor ofte opholder du dig i naturen?

byens parker, marker, strande, enge mv., så det handler om at bruge "grønne områder" til aktiviteter eller afslapning.

Der er stor forskel i livskvaliteten mellem de unge, der ofte bruger naturen og dem, der bruger naturen mindre ofte eller sjældent. Samtidig er der et mønster: Jo større by, desto mindre bruger unge naturen. Næsten dobbelt så mange unge er flittige naturbrugere på landet sammenlignet med i hovedstadsområdet og andre store byer (figur 3.9).



Figur 3.9
Andel af unge, der bruger naturen hver uge (skove, parker, strande, markstier mv. fordelt på geografi)

Det er vi kodet til. Vores hjerne vejer kun to procent af kropsvægten, men bruger 20 procent af energien. Og i det meste af menneskets historie har mad været en mangelvare. Derfor passer vi på energien.

I storbyen er der ofte længere til parker og mere uberørt natur. Uanset alder er mennesker, der bor mere end en kilometer fra et grønt område, mindre friluftsaktive end dem, der bor mindre end 300 meter fra en park eller et grønt område. Et tværvidenskabeligt forskningsprojekt mellem Skov & Landskab og Statens Institut for Folkesundhed viser, at mennesker, der bor tæt

på et grønt område, har et bedre fysisk helbred, lavere risiko for svær overvægt, mindre stress og generelt et højere psykisk velbefindende end dem, der bor mere end en kilometer fra grønne områder.[19]

Så få hundrede meter kan altså have en væsentlig betydning for vores livskvalitet.

Julie Hansen

Julie Hansen er 27 år og bor i en lejlighed i Toftlund, en lille by i Sønderjylland ikke langt fra Agerskov, hvor hun er vokset op og stadig har familie. Hun arbejder på et plejehjem i Toftlund og er i gang med uddannelsen til social- og sundhedshjælper.

Er du glad for at bo, hvor du bor?

Ja, det synes jeg altså. Som alle unge mennesker drømmer jeg også om hus og have, men som udgangspunkt er jeg rigtig glad for at bo her.

Jeg kan meget godt lide de her rolige byer, hvor man lidt kender hinanden alle sammen eller i hvert fald ved, hvem hinanden er. Det kan jeg virkelig godt lide.

Det handler selvfølgelig om noget tryghed. Jeg har behov for meget tryghed, men det handler lige så meget for mig om at finde roen.

Jeg bor ikke ret langt fra en lille skov, hvor der er en sø, som jeg ret godt kan lide at gå ned til og høre lyden af det her rislende vand, som bare beroliger mig helt vildt meget. Vi har nogle virkelig smukke naturområder, og vi har nogle forskellige ruter, man kan gå, hvor du kommer ud at se noget natur, men hvor du også kommer ind til byen.

Jeg synes, det er meget rart, efter at man har været på arbejde. Vi står jo

For Julie Hansen er drømmen på sigt at få hus og have, men indtil da er hun glad for at bo i sin lejlighed i Toftlund.

i lidt af hvert. Det kan være dødsfald eller sygdom, men det kan selvfølgelig også være de helt vildt gode dage, hvor alle bare har været glade. Men det er dejligt lige at komme lidt ud og sige: "Nu er jeg hjemme, nu er jeg ikke på arbejde".

Der er sket meget i verden de seneste år. Oplever du, at det påvirker dig og din hverdag?

Lige da krigen i Ukraine startede, var der snak om, om Danmark ville blive en del af det, og om krigen kom til Danmark. Der kunne jeg godt mærke, at jeg var rigtig presset. Det er jo ikke noget, vi er vant til.

Og så er der jo selvfølgelig alle de her prisstigninger, som jeg tænker har en effekt på langt de fleste danskere. Altså alting stiger. Det gør madvarerne, men det gør benzin og diesel også. Så det gør da, at man som ungt menneske i hvert fald tænker mere over, hvordan man bruger sine penge. Altså, er det virkelig nødvendigt at køre den tur til Kolding Storcenter, hvis du ikke rigtig ved, om du skal have noget?

Nu har jeg selv i hvert fald gjort sådan, at jeg ikke får alle de her påmindelser på telefonen omkring krigen og de her ting, fordi det påvirker mig rigtig meget. Det har gjort, at jeg også kan holde det lidt på afstand. Så det er jo egentlig mest, når der skal tankes og

Høje priser på bl.a. dagligvarer og brændstof har fået Julie Hansen til at sætte pris på de ting, der ikke koster noget – at gå en tur i naturen eller at besøge venner og familie bare for at få en snak med dem.

handles ind, at man lige tænker: "Hold da op, det er godt nok dyrt".

Vi kan jo ikke rigtig gøre så meget, og så tror jeg bare, jeg prøver at være positiv i hverdagen og nyde de ting, man kan. Det er gratis at gå en tur i naturen, og nu har jeg jo venner og familie her i byen, så går jeg en tur hjem til dem og får en snak.

Hvis du ser 10 år frem i tiden, tror du så, verden er et bedre sted end i dag?

Nej, det tror jeg faktisk ikke. Sociale medier har selvfølgelig en stor påvirkning på unge mennesker, hvordan man lever, hvordan man begår sig på nettet, og hvordan man snakker til andre personer, men så synes jeg måske også, der er nogle ting, der bliver prioriteret anderledes, end jeg selv ville gøre.

Gå ind og kig på, hvordan vores ældre har det, hvordan de unge har det. Psykiatrien, sygehusene. Jeg arbejder jo selv i det fag og kan se, vi har for lidt bemanding, hele tiden får flere opgaver og hele tiden skal løbe stærkere. Det går selvfølgelig ud over den omsorg, vi har for mennesket, så der vil jeg da helt klart tænke, at man skal have noget mere fokus på, hvordan danskerne trives.

Julies råd til andre unge

Du er aldrig for gammel til noget. Find dit indre barn, og husk på, at det stadig skal leve, og at du skal gøre de ting, der gør dig glad.

Og husk på, at det, man ser på sociale medier, ikke altid er virkeligheden.

Kapitel 4

Vi holder hinandens livskvalitet i hænderne

Vores sociale relationer er en af de vigtigste kilder til livskvalitet. I dette kapitel ser vi på betydningen af langvarige relationer, på unges berøring med ensomhed og forskellige former for sociale relationer.

Kapitlet undersøger også, hvad det betyder at have introverte træk, og hvordan rolig arkitektur og natur kan fremme trivsel.

Gode sociale relationer fremmer vores livskvalitet. Det er dokumenteret i talrige undersøgelser, og vi mærker det selv i vores eget liv, når vi glæder os over at være sammen med venner eller familie.[1]

Venskaber og familiebånd styrker vores identitet og selvopfattelse. De fremmer vores sociale færdigheder og bidrager til, at vi får et aktivt liv. Når vi ender i problemer eller sorg, er det også ofte venner eller familie, der træder til og yder støtte eller tilbyder et trygt og fortroligt rum, hvor vi kan dele vores tanker og oplevelser. Undersøgelser viser tilmed, at mennesker med stærke sociale relationer ofte har et bedre helbred, er sjældnere syge og kommer sig hurtigere over sygdom.[2]

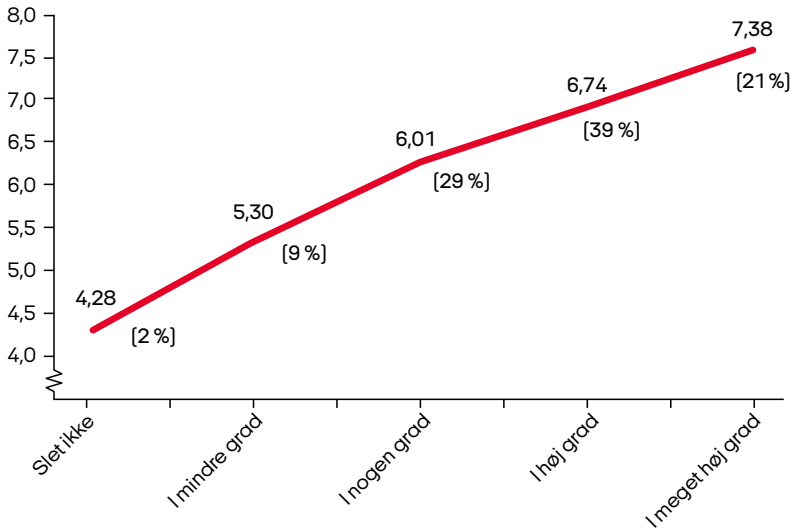
Men hvordan er unges sociale relationer i dag? Forandrer de sociale relationer sig, når man flytter hjemmefra? Og er ungdommen de ekstrovertes samfund, hvor vi glemmer at skabe rum til de mere introverte? I dette kapitel sætter vi fokus på sociale relationer og deres betydning for unges livskvalitet.

På Københavns Universitet arbejder forskere med et program kaldet "ABC for mental sundhed".[3] Målet er at fremme mental sundhed og trivsel i den danske befolkning, og metoden bygger på de tre forskningsbaserede budskaber:

A) Gør noget aktivt
B) Gør noget sammen
C) Gør noget meningsfuldt

Ideen er, at vi er hinandens lykkes smed, fordi vi påvirker hinanden og påvirkes af vores omgivelser. Mistrivsel smitter, men det gør trivsel heldigvis også. Selv små handlinger, vi gør sammen, kan have en stor betydning.

Vores data illustrerer, hvor tæt unges livskvalitet korrelerer med at gøre noget sammen med andre mennesker (figur 4.1).



Figur 4.1
Livskvalitet og samvær med andre mennesker (andelen af unge fremgår i parentes)

Livskvaliteten er markant højere hos de unge, der i høj eller meget høj grad gør noget sammen med andre. De mest socialt isolerede har en meget lav livskvalitet. Det gælder for knap 11 procent af de unge, at de slet ikke eller i mindre grad gør noget sammen med andre.

Sociale relationer er langtfra kun venner. Det er også forældre, søskende, andre familiemedlemmer, kolleger og naboer. Derfor har vi i undersøgelsen afdækket, hvor hyppigt unge er i kontakt med forskellige former for sociale relationer.

I spørgeskemaet har vi spurgt, hvor ofte respondenterne ser deres forældre, søskende, andre familiemedlemmer, naboer, studiekammerater mv. Det er krydset med den oplevede livskvalitet (figur 4.2).

Grundlæggende bekræfter tallene, at frekvensen af sociale relationer er væsentlig for vores livskvalitet. Der er f.eks. stor

forskel på livskvaliteten hos gruppen af unge, der ofte ses med deres forældre, sammenlignet med gruppen, der sjældent ses. Det mønster finder vi for alle typer af relationer.

Hvor tit ser du?	Forældre	Søskende	Anden familie	Venner	Naboer	Kolleger/ med-studerende
Meget ofte	6,65	6,69	6,84	6,76	6,93	6,88
Jævnligt	6,14	6,33	6,53	5,94	6,63	6,11
Sjældent	5,39	5,43	6,03	5,03	6,16	5,39

Figur 4.2
Sociale relationer koblet til livskvalitet

Frekvensen siger ikke i sig selv noget om kvaliteten af relationen, men det er nok alligevel sandsynligt, at frekvensen og kvaliteten af vores sociale relationer hænger sammen, da der er signifikant flere unge med lav frekvens af social kontakt, der er berørt af ensomhed. Samtidig viser studier, at både kvaliteten af vores sociale relationer (hvad vi er sammen om) og kvantiteten (hvor ofte vi ses) har betydning for vores trivsel.[4]

De sociale relationer forandrer sig, når unge flytter hjemmefra

Det er nemt at forestille sig, at frekvensen af sociale relationer ændres, når man flytter hjemmefra. Man er mindre i kontakt med familien, men måske mere sammen med venner og bekendte.

Vi har derfor spurgt til hyppigheden af kontakt til forskellige former for sociale relationer (figur 4.3). Her fremgår det f.eks., at 76 procent af hjemmeboende har hyppig kontakt til deres søskende, mens det gælder for 57 procent af de udeboende unge. Det samme gælder for andre familiemedlemmer, hvor 37 procent af de hjemmeboende har hyppig kontakt, mens det gælder 22 procent af de udeboende.

	Hjemmeboende	Udeboende
Forældre	88 %	76 %
Søskende	76 %	57 %
Andre familiemedlemmer	37 %	22 %
Venner	77 %	79 %
Naboer	25 %	24 %
Kolleger/studiekammerater	74 %	78 %

Figur 4.3
Andel af unge med hyppig kontakt (minimum én gang om ugen)

Det er naturligvis forventeligt, at kontakthyppigheden til familien falder, når man som ung flytter hjemmefra. Man kunne have forventet, at den lavere kontakt med familien ville blive kompenseret af øget kontakt til venner, kolleger, naboer mv. Vi finder da også, at lidt flere udeboende unge har hyppig kontakt til venner og kolleger/studiekammerater end de hjemmeboende, men samlet set kan vi konstatere, at den lavere grad af kontakt med forældre, søskende og andre familiemedlemmer *ikke helt* opvejes af øget kontakt til andre former for sociale relationer.

Langt de fleste unge oplever, at de normalt kan regne med støtte og hjælpe fra deres egne forældre. Det oplever 90 procent af de unge, og det kan man se på den gennemsnitlige livskvalitet. Gruppen, der kan regne med støtte fra forældrene, har en gennemsnitlig livskvalitet på 6,70, mens den er 5,76 hos gruppen, der ikke forventer støtte fra forældrene. Sidstnævnte gruppe omfatter 10 procent af de unge.

Ikke overraskende ser denne gruppe deres forældre langt sjældnere end dem, der får støtte fra forældrene.

Der findes ikke meget data omkring forholdet mellem forældre og unge voksne, når de flytter hjemmefra, men ifølge en dansk ph.d.-afhandling er der flere unge, der bryder kontakten med deres forældre. En måling fra analysefirmaet Norstat viser, at antallet af forældre, der har mistet kontakten til et voksent

barn, er steget så kraftigt, at det i dag opleves af knap hver femte forælder. [5]

Her viser data, at bruddene især sker i de store overgange i barnets og forældrenes liv. Enten i den periode, hvor den unge flytter hjemmefra og giver slip på forældrenes autoritet og skal "genforhandle" nye relationer til sine forældre, eller når det voksne barn får en ægtefælle eller selv bliver forælder, som kan få indflydelse på forholdet til egne forældre. Grundlæggende har en fortsat velfungerende relation mellem unge og deres forældre meget stor betydning for livskvaliteten for begge parter. [6]

Ensomhed reducerer livskvalitet

Forskellige undersøgelser viser, at de sociale relationer er under pres for mange mennesker. I løbet af de seneste 25 år er andelen af ensomme i Danmark fordoblet.[7] Det er særligt de ældste (over 75 år) og de unge voksne (18-24 år), hvor vi ser en stor stigning i antallet af ensomme.

Samtidig er det svært at tale om for mange. Det er fortsat tabubelagt, selvom det er blevet ganske almindeligt og kan have mange former, hvor nogle er mere synlige end andre. Nogle unge oplever f.eks., at de har mange bekendte, men alligevel savner det rigtige nærvær. [8]

Ser vi på hele verden, er det hver sjette unge voksen, der er ramt af ensomhed. Eller mere præcist 17,4 procent af verdens befolkning i alderen 18-29 år.[9] Det er en stigning på 36 procent siden 2006. Særligt Japan er hårdt ramt, hvor mere end 40 procent af de unge er ensomme, mens det kun gælder 10 procent i lande som Nigeria, Egypten og Filippinerne.[10] I de sidste 20 år er væsentligt flere unge blevet berørt af ensomhed verden over.

Det gælder også i Danmark, hvor de nyeste tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at ca. 470.000 danskere føler svær ensomhed, og at ensomhed har været et stigende problem i en årrække. I 2013 var det 5 procent af den voksne befolkning, der var "svært ensomme", mens det tal var fordoblet til 10,8 procent i 2025.[11]

I denne undersøgelse har vi valgt at anvende et indeks, som indeholder tre spørgsmål til at belyse graden af ensomhed:[12]

Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?
Hvor ofte føler du dig udenfor?

Sjældent?
En gang imellem?
Ofte?

Vores undersøgelse viser, at mange unge oplever disse forskellige former for ensomhed. Knap hver femte ung (19 procent) har en samlet score, der kan kategoriseres som ensom i indekset (figur 4.4). 24 procent af de 18-29-årige er indimellem berørt af ensomhed.[13]

	Andel
Ensom	19 %
Moderat ensom	24 %
Ikke ensom	57 %

Figur 4.4
Andelen af unge berørt af ensomhed (UCLA-indeks)

Det betyder ikke, at alle unge, der f.eks. mangler nogle at tale med "en gang imellem", selv vil beskrive sig som "ensomme". Undersøgelser viser, at betegnelsen "ensom" er tabubelagt og forbundet med negative forestillinger. Derfor vil andelen, som bruger ordet "ensom" om sig selv, være lavere end andelen, der indimellem er i berøring med ensomhed.[14]

Blandt de 18-29-årige, der svarer "sjældent" til *alle tre* spørgsmål om ensomhed, er livskvaliteten i gennemsnit 7,74. Det er en meget stor forskel, og gennemsnittet for livskvalitet i denne gruppe er langt over gennemsnittet blandt alle unge (6,50) og endnu højere end gennemsnittet for alle voksne danskere (7,51). At holde ensomhed på afstand korrelerer således kraftigt med høj livskvalitet.

Som det fremgår af figur 4.5, er det tydeligt, at ensomhed påvirker livskvaliteten ganske kraftigt. For hvert af de spørgsmål er livskvaliteten konsekvent lavere, hvis man en gang imellem eller ofte har en følelse af at være isoleret fra andre, at føle sig udenfor eller savner nogen at være sammen med.

Figur 4.5
Livskvalitet
og social kontakt

	Livskvalitet		
	Sjældent	**En gang imellem**	**Ofte**
Føler sig isoleret fra andre	7,46	6,33	4,64
Savner nogen at være sammen med	7,16	6,47	5,16
Føler sig udenfor	7,14	6,21	4,92

Ensomhed er altså blevet en almindelig følelse og ikke et problem i sig selv, hvis den opleves af og til eller i en fase af livet. Problemet opstår, hvis der er tale om en mere vedvarende og ufrivillig mangel på social kontakt.

Er der også plads til de introverte?

Handler vores lykke i virkeligheden om, at vi fungerer forskelligt som mennesker? At nogle er mere udadvendte end andre? Altså at nogle er meget ekstroverte, mens andre er mere introverte? Noget tyder faktisk på det.

Nogle mennesker er meget udadvendte og trives bedst blandt mange mennesker, men faktisk falder hovedparten af befolkningen i midterfeltet på skalaen mellem ekstrovert og introvert. Hvor på spektret man placeres, kan afhænge af den konkrete situation eller den fase, man er i i sit liv. Vi kan opleve på samme tid at føle os introverte i skolen, men mere ekstroverte på håndboldbanen.[15] Man kan forestille sig en skala, hvor ekstrovert og introvert ligger i hver sin ende. Nogle mennesker placerer sig længere mod den ekstroverte ende af skalaen, mens andre placerer sig længere mod den introverte ende. De fleste placerer sig et sted omkring midten, færre placerer sig langt mod enderne.[16]

Det handler bl.a. om at håndtere vores energi. Lidt generaliseret kan man sige, at mennesker med mange ekstroverte træk kan opleve at få et energiboost i samvær med andre, mens det hurtigere kan virke drænende på energien for mennesker med mange introverte træk. Hjerneforskere har faktisk vist, at blodgennemstrømningen i hjernen er større hos dem med mange introverte træk, hvilket gør, at der skal færre stimuli til for introverte, før de oplever træthed. Her hjælper ro og alenetid til genopladning.[17]

Mennesker har altså helt fysisk forskellige stimuleringsbehov. Hvis du har mange ekstroverte træk, skal du stimuleres mere for at have det godt end mere introverte mennesker. Hører du til de sidstnævnte, bliver du hurtigere overstimuleret og har brug for at trække dig tilbage i rammer, der er mindre stimulerende. Det er derfor, en uge i sommerhus kan være afslappende og dejlig for nogen, og kedelig for andre. Den samme begivenhed kan altså virke forskelligt på os, helt inde i hjernens blodbaner. Vores tal viser, at livskvaliteten hos dem, der har angivet flest introverte træk, er markant lavere end hos dem med mange ekstroverte træk. Livskvaliteten for unge med flest ekstroverte træk er i gennemsnit 7,10, mens gruppen med flest introverte træk har en gennemsnitlig livskvalitet på 5,65 (figur 4.6).

Det er en stor forskel. Større forskel end det gennemsnitlige fald i livskvalitet, vi f.eks. finder hos tidligere ægtefæller, der har været gennem en skilsmisse.

→

Figur 4.6
Unge med flest ekstroverte træk har markant højere livskvalitet

	Andelen af danske unge	Livskvalitet
Mest ekstrovert	25 %	7,10
Midterfeltet (ambivert)	63 %	6,47
Mest introvert	12 %	5,65

Forskningen bekræfter billedet af, at livskvaliteten i gennemsnit er lavere blandt mennesker med mange introverte træk end hos dem med flest ekstroverte træk.[18] For meget ekstroverte mennesker, der trives bedst i sociale sammenhænge med mange mennesker, kan det være svært at forstå, at andre mennesker har det helt modsat. De mere introverte søger mod rum, der giver ro til refleksion, hvor de samler tankerne og skaffer sig energien til at kunne møde verden.[19]

De ekstrovertes samfund

Selvom vi alle bærer introverte og ekstroverte træk, så har hovedparten af befolkningen flest ekstroverte træk.[20] Man kan derfor tænke, at vi har skabt et samfund på de ekstrovertes præmisser.

Ungdomslivet er fyldt med situationer, hvor personer med ekstroverte træk har et forspring. Tænk f.eks. på studiestarten, foreningslivet, arbejdsmarkedet og nattelivet, som alle trækker på vores sociale overskud.

Samtidig oplever mange unge at være i en verden, der accelererer i tempo. Det kan opleves som et ideal at have en fyldt kalender, mange pligter og en stor vennekreds. Men et travlt ungdomsliv kan også være stressende og udmattende.

Vi kan i hvert fald se, at gruppen af unge, der har flest introverte træk, i væsentligt mindre grad er medlemmer i nogle dele af foreningslivet: [21]

- Sportsforeninger (idrætsklubber, yoga, fitness mv.)
- Skoleforeninger (festudvalg, filmklub mv.)
- Kulturforeninger (teatergruppe, musik, kunst mv.).

Her er andelen af medlemmer ca. dobbelt så høj blandt de unge med flest ekstroverte træk sammenlignet med gruppen af unge med flest introverte træk. Når det gælder andre typer af foreninger, f.eks. medlemskab af politiske partier, spejderforeninger, frivillige sociale foreninger og natur- og miljøorganisationer, er der ikke signifikant forskel mellem de to grupper.

Samtidig viser vores data, at ensomhed er væsentligt mere udbredt blandt unge med mange introverte træk. Det handler ikke om, at unge med mange introverte træk ikke kan lide socialt samvær eller ikke kan have masser af venner. Det kan man sagtens, men behovet for hvile og genopladning er større.

Man kunne også forvente, at ekstroverte ville opleve større glæde ved sociale interaktioner, men undersøgelser viser, at både ekstroverte og introverte opnår øget livskvalitet gennem social kontakt – men af forskellige årsager. Ekstroverte oplever typisk et løft i humøret efter at have tilbragt tid sammen med andre. Introverte har derimod en tendens til at føle en stærkere samhørighed efter social kontakt.[22]

Vi kan ud fra vores data se, at der er betydelig forskel på, hvordan unges sociale liv opleves. I figuren nedenfor ses andelen af unge, der svarer, at de "ofte" oplever en af de tre indikatorer på ensomhed.

Sandsynligheden for at være berørt af ensomhed er altså 3-4 gange højere blandt de unge med flest introverte træk sammenlignet med gruppen, der har flest ekstroverte træk (figur 4.7).

Figur 4.7
Unge med flest introverte træk er markant mere ensomme

Andel af unge, der "ofte" ...	Mest ekstrovert	Mest introvert
Føler sig isoleret fra andre	7 %	29 %
Savner nogle at være sammen med	11 %	27 %
Føler sig udenfor	6 %	27 %

Problemet ved at være introvert i en verden, der værdsætter sociale begivenheder og selskabelighed, er, at hvis man følger sin natur, kan man blive stemplet som sær eller asocial. Og omvendt, hvis man forsøger at gøre som alle andre, kan man brænde ud i forsøget på at være lige så social som andre.[23]

Derfor er mere fællesskab ikke altid løsningen på ethvert trivselsproblem.

Rolige omgivelser styrker livskvaliteten

Øget trivsel kan også handle om gode steder at slappe af, hvor man aktivt reducerer stimuli og finder ro. Det har alle mennesker behov for, men dem med flere introverte træk har ekstra behov. Det er vigtigt at tænke ind i både arkitekturen og byplanlægningen, at vi har forskellige behov for stimuli.

Det samme gælder brug af naturen. Der er meget forskning, der peger på sammenhængen mellem at være ude i naturen og øget livskvalitet. Naturen gavner vores livskvalitet, og det er ikke så vigtigt, om man går en tur i skoven, på marken, langs kysten eller i den lokale park. Vi finder som beskrevet tidligere en meget stærk kobling mellem brug af natur og livskvalitet. Det handler om at komme ud.

Det interessante er, at når vi kigger på gruppen af unge, der bruger naturen dagligt eller næsten dagligt, så er der stort set ingen forskel i livskvaliteten mellem unge med flest introverte træk og unge med mange ekstroverte træk. Hvor vi generelt så en forskel på hele 1,45 point mellem introvertes og ekstrovertes livskvalitet, så falder forskellen markant til kun 0,17 point, når vi udelukkende sammenligner de introverte og ekstroverte, der bruger naturen dagligt.

Det kan tyde på, at den ro, som naturen giver os, er særligt gavnlig for dem, der har flest introverte træk og hurtigst bliver mæt af indtryk. Det giver god mening.

Lange relationer styrker livskvaliteten

Mange forbinder vores sociale relationer med vores kærlighedsliv, familie og nære venner. Men vores livskvalitet kan styrkes ved at pleje alle former for relationer, også de mere lette relationer som naboer, kolleger, folk du møder i lokalområdet eller gamle klassekammerater.

Vores undersøgelse viser nemlig, at dem, der holder fast i at se gamle skolekammerater, har en signifikant højere livskvalitet end dem, der ikke ser nogen fra folkeskolen eller ungdomsuddannelsen. At mødes med de gamle venner styrker vores sociale bånd og vores livskvalitet.

	Livskvalitet
Ja, vi har en fast tradition med at mødes med den gamle klasse	7,01
Ja, det er stadig nogle af mine bedste venner	6,87
Ja, jeg ser en gruppe af dem fra folkeskoletiden	6,61
Nej, jeg ser stort set ingen fra dengang	6,37
Nej, jeg ser slet ikke nogen fra min folkeskole	6,07

Figur 4.8
Har du stadig kontakt med dem, du gik i folkeskole med?

Man kunne forestille sig, at det primært handler om, hvordan man oplevede tiden i folkeskolen, altså om man primært har positive minder eller primært har negative minder. Det betyder bestemt noget.

For at reducere denne påvirkning har vi i undersøgelsen spurgt, hvordan de unge oplevede tiden i folkeskolen. Nogle har mest positive minder (30 procent), de fleste har både gode og dårlige minder (48 procent), mens en mindre gruppe mest har dårlige minder (22 procent).

Figur 4.9
Hvordan oplevede du din tid i folkeskolen?

		Livskvalitet	
	Andel	**Ses stadig**	**Ses ikke længere**
Primært gode minder	30 %	7,26	6,87
Både gode og dårlige minder	48 %	6,64	6,51
Primært dårlige minder	22 %	5,86	5,54

Uanset hvilke minder vi har med i bagagen fra folkeskolen, er der en signifikant forskel i livskvaliteten mellem dem, der aldrig ser deres gamle klassekammerater, og dem, der gør. Forskellen i livskvalitet er størst hos dem, der mest har positive minder fra folkeskolen. Men selvom forskellen er lidt mindre hos gruppen med primært dårlige minder, så er der også en signifikant forskel her. Dem, der har traditioner med klassen, har en højere livskvalitet end dem, der ikke har.

Nogle folkeskoleklasser samles en gang om året fra nær og fjern, og noget tyder altså på, at det er en rigtig god idé.[24]

Mobning bider sig fast i livskvaliteten

Skolestyrken er en alliance mellem Mary Fonden, Red Barnet og Børns Vilkår, der arbejder for at øge skolebørns trivsel og reducere mobning.

Tal fra 2025 viser, at 13,2 procent af børn i 4.-9. klasse har svaret, at de er blevet mobbet det seneste år. Heraf har 5 procent svaret, at de "meget tit" eller "tit" har oplevet at blive mobbet. Ifølge Skolestyrken svarer det til, at der i en klasse med 20 børn er én, der bliver mobbet.[25] På verdensplan er det ca. 23 procent af børn i udskolingen, der rammes af drillerier ("et par gange om måneden eller mere"). [26]

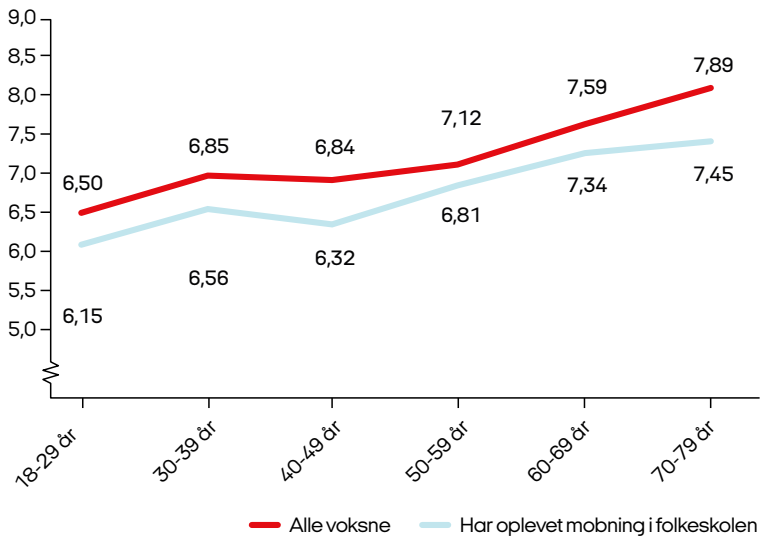
At mobning har betydning for livskvaliteten, mens det står på, er meget veldokumenteret. Det kan bl.a. medføre fysisk ubehag som søvnbesvær, ondt i maven og angst. Et dansk studie har vist, at effekterne af mobning varer langt ind i voksenalderen. Risikoen for depressive symptomer er næsten tre gange højere blandt voksne, der blev mobbet som teenagere.[27]

WHO har ligeledes undersøgt de langsigtede effekter af børns skolegang for den senere livskvalitet. De konkluderer, at skolens sociale klima og kvaliteten af barnets sociale relationer er de vigtigste faktorer for den fremtidige livskvalitet.[28] Ved hjælp af engelske paneldata har forskere undersøgt livskvaliteten hos 50-årige og betydningen af evt. mobning i deres folkeskoletid. Effekten er tilsyneladende varig. Gruppen, der har oplevet mobning som børn, har stadig sent i livet en livskvalitet, der er markant lavere end gennemsnittet. Forskerne konkluderer, at effektens størrelse kan sammenlignes med at være arbejdsløs eller have været gennem en skilsmisse. Mobning betyder altså meget og i lang tid.[29]

Det samme viser vores tal. Vi har ikke bare spurgt de 18-29-årige, men også de ældre voksne omkring deres minder fra skoletiden.[30] Dem, der oplevede mobning som børn og unge, har stadig en lavere livskvalitet som ældre.

Det er dog også påvist gennem interviews, at voksne tackler mobning i barndommen meget forskelligt.[31] Mange får langvarige ar på sjælen, men der er også nogle, der finder en

måde at håndtere oplevelserne på, så de kommer videre.[32] Sammenhængen gælder altså statistisk set på tværs af alle voksne – men der er naturligvis ikke nogen lovmæssighed for det enkelte menneske.



Figur 4.10
Mobning kan spores hele livet

Forskning viser omvendt, at tidlige sociale bånd i den unge voksenalder har langvarige positive virkninger. For unge, der starter på en ny uddannelse, vil nye venskaber i de første par uger øge sandsynligheden for at gennemføre studiet og samtidig reducere sandsynligheden for at udvikle depressive symptomer i de efterfølgende år.[33] Gode sociale relationer kan altså have en beskyttende rolle i en kritisk overgangsperiode.

Første kapitel beskrev, hvordan vi fødes i tillid, mens mistillid skal erfares. Ser vi på vores tal, så er der noget, der tyder på, at vores tillid til andre mennesker påvirkes af de oplevelser, som vi møder gennem livet. I figur 4.11 ses forskellige grader af tillid til andre mennesker ud fra, hvordan man oplevede tiden i folkeskolen.

	Tillid (skala fra 0 til 10)
Jeg har mest gode minder fra folkeskolen	7,87
Jeg har både gode og dårlige minder fra folkeskolen	7,40
Jeg har mest negative minder fra folkeskolen (skyldes andre årsager)	6,58
Jeg har mest negative minder fra folkeskolen (skyldes primært mobning)	6,39

Figur 4.11
Tillid til andre mennesker

Der er en klar sammenhæng mellem de unges tillid til andre mennesker og den oplevelse, de havde i folkeskolen. Tilliden falder jævnt fra gruppen med primært gode minder til dem med blandede minder og mest negative minder. Mobning træder særligt frem her, da gruppen med negative minder har særligt lav tillid til andre mennesker, hvis deres negative minder fra folkeskolen skyldes mobning. Det kan man godt forstå.

Essentielt i K.E. Løgstrups tænkning var, at et menneske i sin relation til et andet menneske altid "holder noget af dets liv i sin hånd".[34] Det budskab understøttes af vores data.

Frit omskrevet kan man sige, at eleverne i klassen holder hinandens livskvalitet i hænderne.

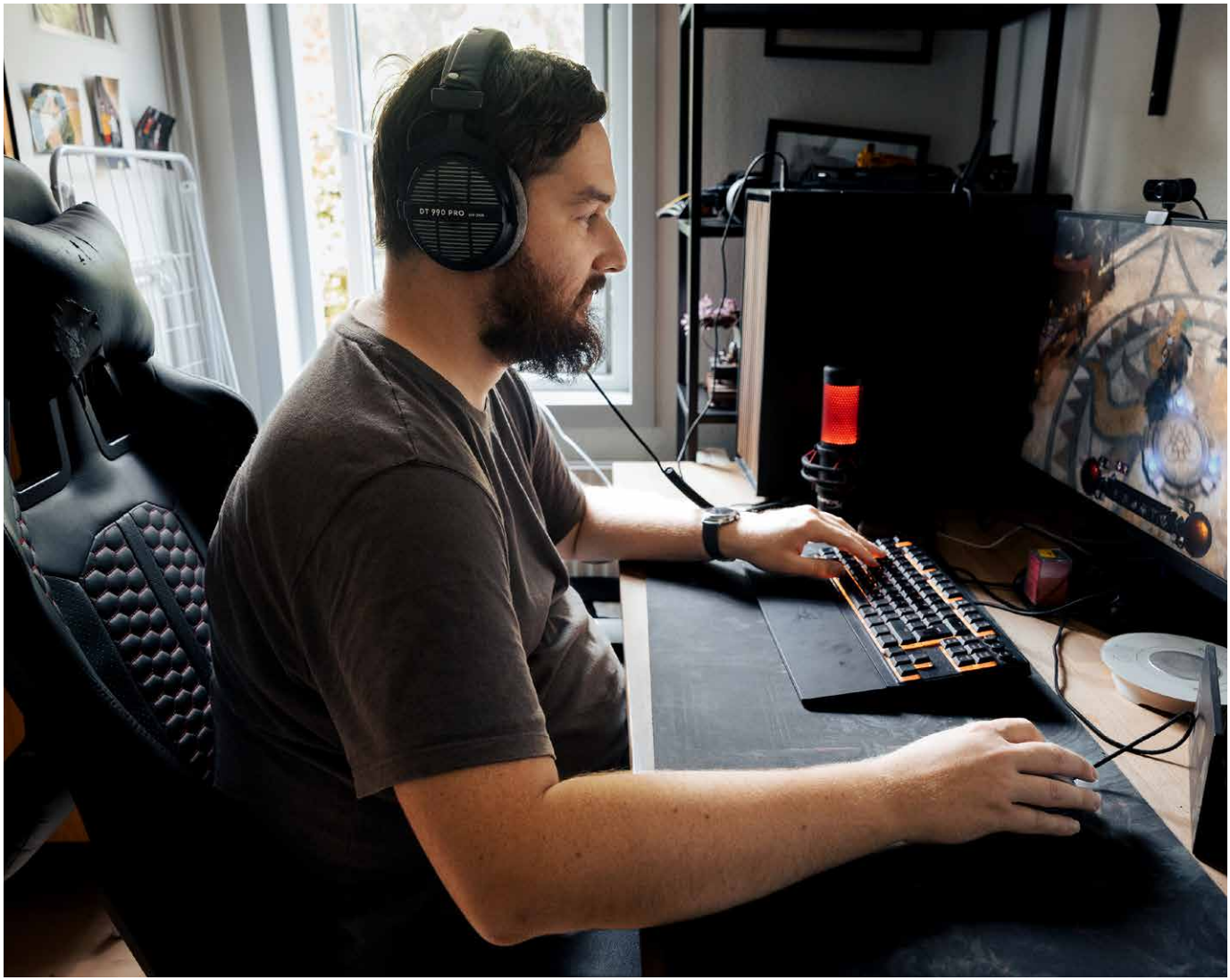
Jens Van de Veire

Jens Van de Veire er 29 år gammel og født og opvokset i Belgien. Efter et besøg i Danmark flyttede han for syv år siden til Odense, hvor han i dag bor i et rækkehus i Vollsmose. Han er uddannet IT-teknolog og produktudvikler, og i dag er han i lære som elektriker.

Hvorfor flyttede du til Odense?

Jeg havde været i Odense før og tænkte, det her er et virkelig fedt land at være i. Jeg tænkte, jeg kunne få en uddannelse og lære at være mere selvstændig, for i Belgien plejer man at bo hjemme, indtil man køber hus selv. Så ja, det var en god måde at lære at være selvstændig, og så fik jeg også en uddannelse her.

Jeg startede på en videregående uddannelse som IT-teknolog. Der blev jeg uddannet, og jeg tog en overbygning som produktudvikler, så jeg har faktisk en bachelor, men jeg kunne bare ikke finde arbejde. Jeg tænkte, at jeg ville finde en praktikplads et sted, men de syntes, at jeg ikke vidste nok, og jeg spurgte, hvordan jeg kunne få den viden, og deres svar var at tage elektrikeruddannelsen. Jeg startede på uddannelsen, og nu har jeg læreplads i den virksomhed, og jeg kan virkelig godt lide at være der. Jeg fandt også nogle venner under uddannelsen, fordi man bruger meget tid sammen.



Er du glad for at bo, hvor du bor?

Ja, det synes jeg. Jeg bor lige ved siden af en meget lille sø i Vollsmose. Det er dejligt, når man har lidt grønt omkring sig. Jeg bruger nok mest af min tid indendørs, men det er dejligt at se lidt natur, også når man er på vej til arbejde.

Odense er en af de store byer, som ikke er for stor. København er for stor. Det er ikke mig, men i Odense har man stadigvæk alle de ting, man har i en storby, men der er ikke for mange mennesker.

Jens Van de Veire bruger en del tid på computerspil, hvor han spiller online med en barndomsven fra Belgien, men også med venner fra Irland og England.

Er der nogen særlige steder i Odense, som du bruger meget?

Jeg er lige begyndt at løbe, og det er dejligt her i Vollsmose. Der er en masse grønt, man kan løbe i. Og så har jeg noget fitness, jeg går til, men ellers er det ikke så meget. Jeg har ikke særlig mange venner i Odense i øjeblikket. Jeg bruger mest min tid foran min computer.

Jeg gamer mest. Nogle gange er det noget FPS (skydespil, red.), nogle gange er det mere RPG (rollespil, red.). Nogle gange er det bare spil som Farming Simulator. Jeg har en ven, fra da jeg voksede op i Belgien, og så har jeg en fra Irland og nogle fra England. Jeg spiller meget med folk, som ikke er i nærheden, men langt væk.

Jeg er lidt mere introvert, end jeg er ekstrovert, men hvis jeg møder nogle mennesker, og jeg godt kan lide dem, så tager det måske lidt tid, men så kan jeg godt komme ud og snakke meget, og så bliver jeg lidt mere ekstrovert. Men det tager lidt tid.

Jens' råd til andre unge

Find noget, du er glad for at lave, så bliver det nok godt. Jeg er meget glad for, hvad jeg laver nu, men det tog lidt tid at finde ud af det.

Det er aldrig for sent at lave et sporskifte.

Jens Van de Veire er glad for at bo tæt på grønne områder i Vollsmose. Nærmest lige uden for hoveddøren ligger der en lille sø, og når han er ude at løbe, er det tit langs Odense Å.

Kapitel 5

Drømmen om det gode liv

Ungdomslivet er fuldt af drømme og forventninger. I dette kapitel ser vi på unges boligdrømme og forventninger til det gode liv.

Kapitlet undersøger også de unges bekymringer og kobler dette til livskvalitet, mens skærmbrug og sociale medier er det dominerende tema blandt de unges egne bud på et godt råd til andre unge.

SPEEDY SAM!

"Jeg kan vælge mellem 18 fastlagte studieretninger på STX. Derudover findes der 18 forskellige studieretninger på HTX og yderligere 13 på HHX. Hvis jeg som ung gerne vil tage en erhvervsuddannelse, kan jeg vælge mellem 101 forskellige uddannelser, der dækker over mere end 300 trin eller specialer … Når jeg kan vælge mellem 356 specialiserede uddannelsesretninger, er det klart, at jeg kan få både dage og nætter til at gå med spekulationer om både min nutid og fremtid."

Sådan indleder fhv. formand for Danske Skoleelever Marie Holt Hermansen en kronik i magasinet Altinget.[1] Hermansens pointe er, at unge oplever at stå overfor virkelig mange valg sammenlignet med tidligere generationer:

"Vi italesætter mulighedernes tidsalder som en gave, men i virkeligheden betyder det bare, at vi som unge er tvunget til at prioritere individualiserede valg over det fællesskab, det hele egentlig burde handle om."

Unge vælger ikke længere samme uddannelse som deres forældre, de flytter længere væk fra barndomsegnen, og mange kulturelle bånd og traditioner er i opbrud. I det hele taget er pointen, at unge i dag kan føle et pres ved de mange livsvalg. Hvem er jeg? Hvad skal jeg? Hvad er bedst for mig? Hvorhenne? Med hvem?

Ungdomslivet har altid rummet den slags store spørgsmål. Sådan er overgangsfaser. Men meget tyder på, at antallet af valgmuligheder er vokset. I hvert fald peger forskning og spørgeskemaundersøgelser på, at en betydelig gruppe unge finder det svært at gøre brug af de mange valgmuligheder, men mister overblikket, ser valgfriheden som en byrde og savner stabile rettesnore til, hvordan de skal konstruere deres liv og deres selvopfattelse.[2] I det børne- og ungepanel, som Trivselskommissionen nedsatte i 2023, pegede de unge på, at der både er et indre pres fra dem selv om at træffe de

rigtige valg og et ydre forventningspres fra forældre, skole og venner. De unge peger samtidig på, at de allerede i en tidlig alder skal træffe store valg med langvarig betydning for fremtiden.[3]

I dette kapitel sætter vi fokus på unges drømme og livsvalg. Hvad er vigtigt i livet, hvor skal vi bo, og hvad ønsker vi, at andre unge skulle gøre anderledes?

Hvad er din største drøm for fremtiden?
Det er selvfølgelig en vanskelig øvelse at formulere sin egen største drøm for fremtiden, men vi gjorde alligevel forsøget i spørgeskemaet og spurgte de unge:

Hvad er din største drøm for fremtiden?

Her tænker vi ikke på verdens tilstand og udvikling, men på ens eget liv og de drømme, der knytter sig hertil. Svarene var mange og vidt forskellige.[4] Men koder man dem, opstår der mønstre.

Figur 5.1
Hvad er din største drøm for din egen fremtid? (18-29-årige, åbne spørgsmål, kodet)

Kvinder	
Familie, børn og venner er kernen	29,7 %
Et liv med god mental sundhed	20,9 %
Et godt arbejde	16,8 %
Økonomisk frihed	16,6 %
Et trygt og godt hjem	8,2 %
Rejser og oplevelser	4,0 %
Tid til interesser og hobbyer	3,0 %
At hjælpe andre og gøre en forskel	0,7 %
Total	100,0 %

Mænd	
Økonomisk frihed	30,2 %
Familie, børn og venner er kernen	22,2 %
Et godt arbejde	16,6 %
Et liv med god mental sundhed	12,2 %
Et trygt og godt hjem	7,8 %
Tid til interesser og hobbyer	5,5 %
Rejser og oplevelser	4,5 %
At hjælpe andre og gøre en forskel	0,9 %
Total	100,0 %

Der er fire drømme, der fylder klart mest (figur 5.1). De nære relationer og familien ligger øverst, efterfulgt af god mental sundhed og økonomisk frihed gennem et godt job. Det gode job beskrives som et arbejde, der både giver glæde og stabilitet i livet og samtidig giver mening.

Der er en række forskelle mellem unge mænds og unge kvinders drømme om fremtiden. Tendensen er, at mænd vægter økonomisk frihed væsentligt højere end kvinder, og at lidt flere mænd har fokus på deres interesser og lyst til at rejse og få oplevelser end kvinder. Og modsat har flere kvinder end mænd beskrevet deres drøm som relateret til familie, børn og venner og god mental sundhed.

Boligdrømme

Et trygt og godt hjem er også blandt de største drømme hos de 18-29-årige, og skal man sammenfatte det meget forenklet, så har nutidens unge stort set de samme boligdrømme som ældre generationer:

En ejerbolig, gerne beliggende i en af de fire største byer eller i en forstad hertil.

Det ses tydeligt, at drømmen om storbyen er størst hos de 18-24-årige, mens forstaden, provinsen og landet trækker mere, når unge nærmer sig de 30 år (figur 5.2).

Behovet for at finde andre ligesindede unge er stort, og byen er attraktiv i denne fase af ungdomslivet med cafeer, restauranter, spillesteder og natklubber. Her leverer storbyen i den grad varen, mens nogle af byens begrænsninger, som plads i boligen, egen have og adgang til natur, er mindre vigtige blandt unge. Mens de fleste unge kan leve med at være presset i en lille bolig i en periode, så vil mange statistisk set prioritere mere plads og albuerum, hvis familien forøges.[6]

Det kan få fremtidige boligkøbere til at rykke længere ud rent geografisk, end hvad drømmene ellers dikterede.

	18-24 år	25-29 år	Børne-familier (18-29 år)[5]
I en af de fire største byer (København, Aarhus, Odense eller Aalborg)	38,5 %	30,1 %	22,2 %
I et villakvarter i nærheden af en større by (forstad)	23,9 %	27,9 %	30,1 %
I en større provinsby (f.eks. Herning, Svendborg, Roskilde)	14,2 %	14,7 %	18,4 %
I en mindre provinsby (f.eks. Tønder, Sorø, Billund)	9,8 %	10,5 %	14,7 %
På landet eller i en landsby	9,8 %	13,9 %	13,9 %
I udlandet	3,9 %	3,0 %	0,8 %

Figur 5.2
Hvor drømmer du om at bo?

Det er i hvert fald tydeligt, at blandt de 18-29-årige med hjemmeboende børn er drømmen om forstaden eller landsbyen væsentligt mere udtalt (figur 5.2). At flytte hjemmefra er en overgangsfase, men at få børn er bestemt også, og det ændrer vores drømme.

Leje nu – eje senere

Langt de fleste unge bor i lejebolig. For 50 år siden boede 58 procent af de 25-29-årige i ejerbolig. For 25 år siden var det faldet til 42 procent.[7] I dag bor 26 procent af de 25-29-årige i ejerbolig.[8] Andelen af unge i ejerbolig er altså mere end halveret på to generationer.

Det skyldes ændrede sociale forhold, f.eks. at ungdomslivet varer længere, at vi gifter os senere, og at gennemsnitsalderen for førstegangsfødende stiger. Samtidig har de seneste 15-20 år budt på store forskydninger i boligpriserne, som gør, at adgangen til ejerboligmarkedet afhænger meget af, hvor i

landet man ønsker at købe bolig, og den enkeltes økonomiske muligheder.

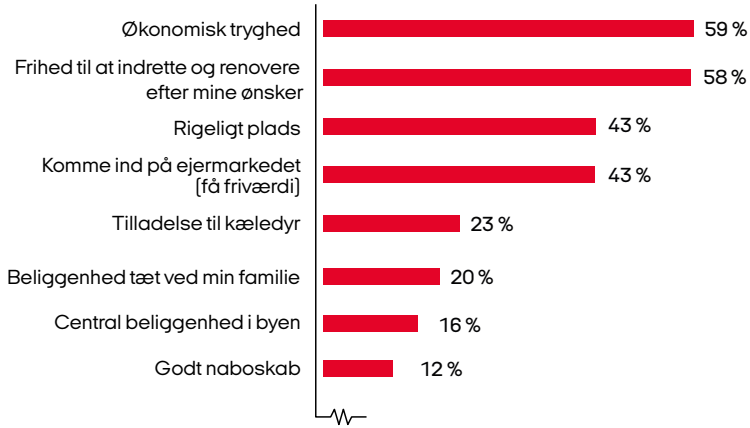
Samlet set peger tallene på, at lejeboligen udgør den primære ramme om unges hverdagsliv, mens ejerskab for de fleste fortsat ligger længere ude i fremtiden. På trods af at de fleste unge bor til leje i dag, drømmer hovedparten af unge om at bo i ejerbolig på længere sigt. Hele 88,5 procent af de 18-29-årige drømmer om en ejerbolig eller andelsbolig (se figur 5.3). Det ligner en drøm, som vi som samfund har svært ved at levere på.

Figur 5.3
Hvilken boligtype drømmer du om at bo i om 10 år?

	Bor i dag	Drømmebolig om 10 år
Ejerbolig	19,2 %	80,9 %
Andelsbolig	5,4 %	7,6 %
Lejebolig	75,4 %	11,5 %

Der er simpelthen ikke ejerboliger nok til alle unge, hvis drømmen er et hus eller en ejerlejlighed i en af de store byer og deres forstæder. Andelen af ejerboliger i Danmark falder støt, og den private udlejning omkring storbyerne er den hurtigst voksende boligform. I de sidste ti år er der opført fem nye udlejningsboliger, for hver gang der er opført én ejerbolig.[9]

Hele ni ud af ti unge ønsker altså at eje deres kommende hjem enten som ejerbolig eller andelsbolig. Det er der to primære årsager til (figur 5.4). Den første årsag handler om at opnå økonomisk tryghed og en forventning om at kunne opnå en friværdi eller "komme ind på boligmarkedet". Mange unge kender formentlig til nogen, der har haft held med timingen i deres boligkøb, og som har optjent store friværdier. Det ønsker de unge også at få del i.



Figur 5.4
Andelen af unge berørt af ensomhed

Den anden grund er drømmen om at få plads og mulighed for at kunne indrette boligen efter egne ønsker. En moderne lejelejlighed i beton og glas kan være sværere at gøre til sit personlige hjem. I ejerboligen kan man vælte en væg eller bygge et ekstra værelse, hvis behovet er til det, og man kan male, banke søm væggen uden at skulle lappe hullet igen og indrette efter egne drømme. Ifølge antropolog Mark Vacher, der har lavet feltarbejde i sommerhusområder, rækkehuse og almene boliger, så er hjemmet meget mere end tag over hovedet. Følelsen af "hjem" er en forbindelse mellem noget fysisk og mennesket.

"Du kan købe en bolig, men du kan ikke købe et hjem. Hjem er en tilstand, som det tager tid at etablere. Der er en forbindelse mellem de fysiske ting i boligen fra køkkenknivene til sofaer og de mennesker, som bor i huset: Man hjemliggør." [10]

Det kan mange danskere godt lide. Siden starten af 00'erne har boligprogrammer som Nybyggerne, Hammerslag, I hus til halsen, 3 x Beliggenhed, Sommerdrømme mv. indtaget den bedste sendetid i fjernsynet, og de er populære. I hvert fald hvis man kigger på seertallene for de danske boligprogrammer. Hertil kommer et stadigt voksende antal influencere, Insta-

gram-profiler og andre sociale medier, hvor man kan følge med i boligindretning, upcycling, gør-det-selv-projekter mv.

Interessen er både drevet af vores nysgerrighed efter at kigge ind bag hækken hos andre mennesker, af drømmen om at bo på andre måder og af lyst til at finde inspiration i forhold til at "hjemliggøre" vores egen bolig.[11] Men hjemmet kan også fungere som en form for forankring i en globaliseret verden, der forandrer sig hastigt. Her er hjemmet den sikre base i en usikker verden.[12]

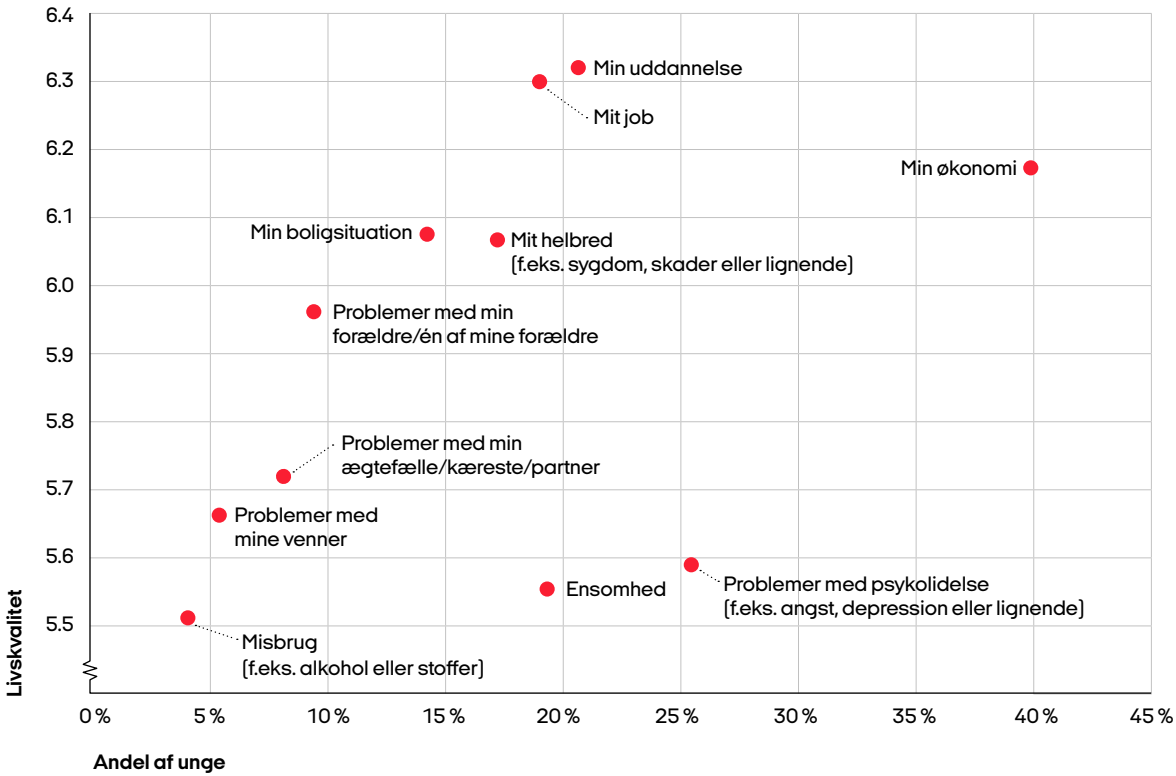
Unges bekymringer

Drømmen om det gode liv har nemlig også sit modstykke, der udtrykkes i de bekymringer, som mange unge tumler med. Livskvalitet handler ikke om fravær af modstand, udfordringer og svære valg, de er en del af livet. Man bekymrer sig også om ting, som man senere vokser fra, og bekymringer ændrer sig konstant gennem livet.

Man har i medierne talt meget om de unges situation. Men her giver vi plads til, hvad de unge selv opfatter som deres væsentligste problemer. Vi har bedt de unge angive, hvilke problemer de er optaget af, og krydset svarene med deres oplevede livskvalitet.

Først og fremmest er der mange unge, der tumler med udfordringer (figur 5.5). Det gør 86 procent af de unge, mens 14 procent af de 18-29-årige i spørgeskemaet har angivet, at de ikke oplever større personlige udfordringer.[13] Denne gruppe har en tårnhøj gennemsnitlig livskvalitet på 7,93, hvilket er markant højere end gennemsnittet af unge (6,50) og samtidig højere end gennemsnittet af alle danskere (7,51).[14]

Samtidig er det tydeligt, at nogle typer af problemer korrelerer kraftigt med lavere livskvalitet. Ikke mindst misbrug af stoffer



Figur 5.5
Livskvalitet opgjort efter 'Største udfordring'

eller alkohol medfører et kraftigt fald i livskvalitet sammenlignet med andre typer af udfordringer.

Udfordringer med uddannelse, arbejde eller økonomi giver den mindste reduktion i livskvalitet. Det er relativt hyppigt for de unge at være udfordret økonomisk, hvilket 39,7 procent angiver at være. Men deres livskvalitet er ikke markant lavere end andre unges.

Derimod ses en lavere livskvalitet blandt unge med problemer med deres sociale relationer, f.eks. i forhold til forældre, kære-

ste eller venner. Det er udfordringer, der hver især opleves af relativt få unge (under 10 procent), men deres livskvalitet er signifikant lavere end andre unges, særligt for dem, der oplever problemer med deres venner. I forlængelse heraf ses, at 19,5 procent af de unge angiver ensomhed som en alvorlig udfordring, hvilket også ses af den markant lavere livskvalitet for unge i den gruppe. Det er bemærkelsesværdigt, at gruppen, der oplever udfordringer med ensomhed, i gennemsnit har en livskvalitet, som er lavere end unge, der tumler med psykiske udfordringer (f.eks. angst eller depression). Gruppen af unge, der oplever udfordringer med misbrug af stoffer eller alkohol, har den laveste livskvalitet i gennemsnit blandt unge.

Et godt råd mellem unge

Der er næppe en aldersgruppe, der modtager flere velmente råd end børn og unge om livets mange valg, faldgruber og muligheder. Ofte fra forældre eller andre familiemedlemmer.

Vi er her mere interesserede i de råd, unge giver til hinanden, og spurgte derfor, hvilken enkelt ting de ville forandre for alle danske unge, hvis de kunne trylle.

Billedet er meget klart: Skærmbrug og sociale medier er tydeligt det, flest unge gerne vil ændre på (se figur 5.6).[15]

Hertil kommer at tage ansvar for skole og uddannelse samt at have en mere venlig og mindre dømmende adfærd. Også den fysiske og mentale sundhed fylder meget både i forhold til brug af rusmidler, at have en sund livsstil og fokus på den mentale sundhed og trivsel.

Endeligt peger unge på behovet for fællesskaber i et aktivt liv med andre mennesker, og at unge skal turde være sig selv uden at sammenligne sig for meget med andre.

"Mødes mere i virkeligheden og ikke kun gennem skærme."

"At være mere sammen fysisk og mindre på telefonen."

"Droppe sociale medier og være med i fysiske fællesskaber."

"Mindre skærm – mere nærvær og rigtige relationer."

"Være mere sociale i virkeligheden – ikke kun online."

"Kigge op fra telefonen og være mere til stede med andre mennesker."

"Lægge mobilen væk og tale mere sammen."

"Få det sociale tilbage – så man ikke er klistret til skærmen."

Men det mest afgørende tema er skærmtid, der i høj grad er centrum for debatten, når man taler unges trivsel.

For bliver vi mere sociale af sociale medier? Øger skærmtid vores forbindelse med andre, eller tager det tid fra analoge møder?

Bruge mindre tid på sociale medier og skærme	25,4 %
Tage skole og uddannelse mere alvorligt	16,8 %
Være mere venlig og mindre dømmende	14,6 %
Leve sundere og bruge færre rusmidler	12,5 %
Passe bedre på den mentale trivsel	11,7 %
Være mere nærværende, aktiv og styrke fællesskaber	7,4%
Tage mere ansvar for samfund, klima og andre mennesker	6,1 %
Turde være sig selv og stoppe sammenligning med andre	5,4 %
Total	100,0 %

Figur 5.6
Hvis du kunne trylle, hvad vil du så få alle danske unge til at gøre anderledes?

Når man taler med unge om deres livskvalitet, er skærmtid et emne, som næsten alle nævner. På den ene side en fantastisk kilde til viden, nysgerrighed og interaktion. På den anden side en vej til at føle sig udenfor og en drænende kilde til passivitet og fravær fra egentlige relationer. Skærmen kan levere det hele. Både det, der gør os glade, og det, der reducerer vores livskvalitet.

Unge ønsker et mindre skærmbrug, mindre sammenligning med andre online og større fokus på nærvær i det fysiske liv. Det er voldsomt mange, der peger på netop skærmtid i en tid med mange andre udfordringer.

Når en stor del af vores interaktion foregår digitalt, er der en risiko for, at mulighederne for fysiske møder og nærvær ansigt til ansigt reduceres. Betydningen af sociale medier skal derfor også ses i lyset af, hvad de muligvis tager tid fra. Nye undersøgelser viser, at unge bruger meget tid på sociale medier.[16] Ser vi på danske unge i aldersgruppen 18-29 år, ligger den gennemsnitlige skærmtid på fem timer dagligt.[17]

Forskningen viser, at der ikke er tale om simple sammenhænge mellem brug af skærm og trivsel, men hovedparten peger dog på, at et meget højt dagligt forbrug hænger sammen med lavere livskvalitet.

Den årlige udgivelse World Happiness Report dedikerede i 2026 hele årets udgave til at undersøge, hvordan menneskers livskvalitet hænger sammen med skærmbrug og sociale medier. Her er konklusionen, at et højt skærmforbrug er forbundet med øget risiko for lavere livskvalitet.[18] I Danmark har EVA undersøgt sammenhængen mellem livskvalitet og skærmtid blandt unge og konkluderer, at når vi kommer over tre timers daglig brug, begynder livskvaliteten at være lavere.[19]

Et højt skærmforbrug behøver ikke nødvendigvis at have en entydigt negativ effekt. Der er både unge med høj og lav livskvalitet hos såvel de mest analoge og de mest digitale i vores data. Et metastudie foretaget af VIVE for Sundhedsstyrelsen peger bl.a. på, at forskningslitteraturen viser, at der for de fleste unge kan være en gensidig positiv sammenhæng mellem brug af digitale medier og offline venskaber.[20]

Når vi undersøger sammenhængen mellem skærmbrug og livskvalitet, er én faktor altså selve tidsforbruget, men en anden væsentlig faktor er måden, sociale medier bruges på. Her kan man skelne mellem brug, der er:

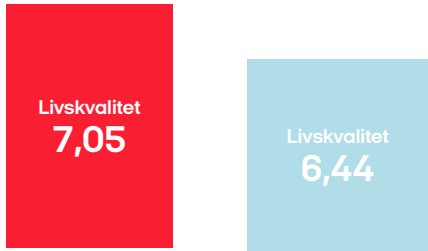
Aktivt: f.eks. at poste, kommentere eller chatte.

Passivt: f.eks. at scrolle, se billeder, filmklip mv.

Det handler altså ikke bare om tiden bag skærmen, men også om måden, vi er online på. Om man primært er aktivt deltagende eller passivt observerende. Dette er også en tendens, vi ser afspejlet i vores data. Her ser vi, at aktiv brug er forbundet med højere oplevet livskvalitet.

Mens unge med primært aktiv brug har en livskvalitet, der er højere end gennemsnittet (7,05), har unge med primært passiv brug, såsom at scrolle flere timer, se reels eller klip uden at interagere, generelt oftere lavere livskvalitet, hvilket også ses af vores danske data.[21] Det betyder ikke nødvendigvis, at den lavere livskvalitet er resultatet af skærmbrug. Det kan også skyldes, at unge, der i forvejen har det svært, oftere bruger telefonen til passivt forbrug.

For nogle unge kan en negativ konsekvens af et højt passivt forbrug være øget social sammenligning og misundelse, særligt hvis man eksponeres for idealiserede fremstillinger af andres liv, kroppe og succes.[22] I undersøgelsen ser vi, at særligt unge kvinder har tendens til at sammenligne sig med andre.



Figur 5.7
Livskvalitet fordelt skærmforbrug

Men for andre kan passiv brug lige så godt være til inspiration og underholdning (f.eks. at se videoer, memes og lignende). Derfor skal man være påpasselig med at opfatte passiv brug på sociale medier som et entydigt onde.

En ligegyldig følelse

Nyere forskning peger på, at sociale medier fungerer som forstærkere af allerede eksisterende psykiske og sociale mønstre: Unge med stærke relationer og høj trivsel kan høste sociale og emotionelle gevinster online, mens unge i ensomhed eller i eksisterende eller begyndende mistrivsel i højere grad risikerer negative effekter. Samtidig viser studier, at unge, som i forvejen føler sig deprimerede eller ensomme, oftere bruger sociale medier mere passivt eller er helt fraværende på sociale medier, hvilket kan skabe en selvforstærkende nedadgående spiral.[23]

Når vi spørger de 18-29-årige, hvilken følelse sociale medier efterlader hos dem, svarer 23 procent, at de føler sig gladere, mens 18 procent oplever øget ensomhed. 59 procent svarer, at de føler sig ligeglade.

Tallene peger på, at sociale medier for mange unge er blevet en hverdagsteknologi uden stærk følelsesmæssig effekt. Samtidig viser andelen, der føler sig mere ensomme, at sociale medier for en betydelig gruppe kan være forbundet med negative oplevelser.

Det handler altså i høj grad også om, hvordan vi har det efter at have brugt tid på skærmen. Er vi gladere, eller er vi blevet mere triste? Eller er vi ligeglade?

Kapitel 6

Håb er en strategi

Vores forventninger til fremtiden og vores livskvalitet hænger sammen. Det har betydning, om vi forventer, at verden om ti eller tyve år er bedre eller værre end i dag, og generelt er optimismen lav blandt unge.

I dette kapitel sætter vi fokus på unges håb og bekymringer for fremtiden.

De fleste kender følelsen af, at man pludselig får noget at glæde sig til. En invitation, en rejse, noget, man skal. Stort som småt. Forventningens glæde er en vigtig del af livet og fremmer i sig selv vores livskvalitet.

Man kan skelne mellem forventning til fremtiden som noget, vi selv skal, og noget, vi tror vil ske i verden. Begge dele påvirker os.

Forskningen viser, at hvis vi har meget at glæde os til, så stiger livskvaliteten. Undersøgelser blandt unge, hvor livskvaliteten måles flere gange over en længere tidsperiode, viser også, at livskvaliteten svinger mest i forhold til antallet af positive oplevelser og i mindre grad i forhold til negative oplevelser.[1]

På den måde handler det i mindre grad om fravær af problemer og mere om at finde de ting, der giver os positive oplevelser.[2] Det er godt nyt, for man kommer ikke gennem livet uden modgang, svære perioder og sorg. Men det er heldigvis de positive oplevelser, der betyder mest for vores trivsel.

I dette kapitel ser vi på unges forventninger til fremtiden. Det handler altså ikke om det, vi selv har planlagt, men om, hvordan vi hver især tror verden vil se ud på længere sigt.

For hvad nu, hvis man føler, at der ikke er så meget at glæde sig til? Hvis man virkelig oplever, at verden bevæger sig i den gale retning? Hvordan påvirker bekymringer om fremtiden livskvaliteten? Og hvad betyder det, der giver unge håb?

I serien *Tænkepauser* skriver Bertel Nygaard om Håbets princip: "Håbet driver os frem, trods alle dystre prognoser. Det skaber mening og sammenhæng – mellem os selv og omverdenen, mellem nutid, fortid og fremtid. Uden håbet ville alt gå i stå".[3]

Håb er altså en motor, der driver os frem og forbinder os til den samtid, vi lever i. Samtidig peger Nygaard på, at håb er foranderligt og kan fungere som historisk målestok, da håb skifter og forandrer sig over generationer.

I livskvalitetsforskningen drøfter man på samme måde, om livskvalitet rammer os i bølger. Kan en generation have et bestemt blik på livet?

Livskvaliteten er f.eks. høj hos efterkrigsgenerationen, der var børn i 1950'erne. Deres generation kom ud af nøjsomheden og fik køleskab, opvaskemaskine, farvefjernsyn, fjernvarme og flyrejser. I dag topper den generation livskvalitetsmålinger i Danmark.

Omvendt talte man om "No Future" blandt mange unge i starten af 1980'erne, en periode, der bl.a. var præget af AIDS-epidemien, Tjernobyl-atomulykken, høj ungdomsarbejdsløshed og udbredt boligmangel. Her udtrykte mange unge en manglende tro på fremtiden.[4] Det så sort ud midt i det, mange kaldte fattigfirserne.[5]

Så måske kan man tale om forskellige "vibes" fra generation til generation?

Som det var tilfældet i No Future-generationen, handler det om forskellige generationers fremtidstro. Livskvaliteten påvirkes altså af vores syn på, hvordan verden opfattes i dag, og hvordan vi forventer verden vil se ud i fremtiden.

I undersøgelsen spørger vi derfor, hvordan de unges forventninger er til verden om ti år (figur 6.1). Tror vi, at verden er blevet et bedre eller et værre sted i 2036?

Kun 27 procent af de 18-29-årige tror, at verden er et bedre sted om ti år. 28 procent forventer, at det vil være omtrent det

samme som i dag, mens 45 procent forventer, at verden ser værre ud om ti år.

Samtidig korrelerer det med den oplevede livskvalitet. Gruppen af 18-29-årige, som forventer, at verden bliver et bedre sted, har en signifikant højere livskvalitet (6,84) end gruppen, der forventer, at verden bliver et værre sted (6,18).

Figur 6.1
Tror du, verden ser bedre eller værre ud om 10 år?

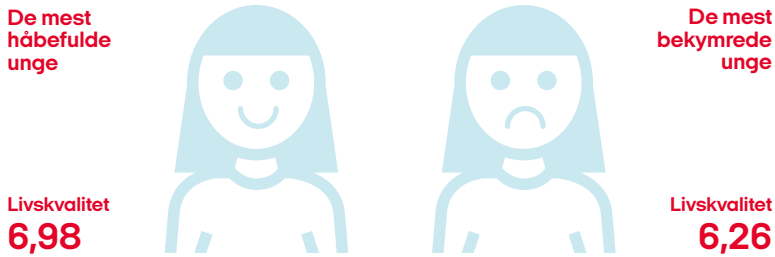
	Andel	Livskvalitet
Bedre	27 %	6,84
Det samme	28 %	6,75
Værre	45 %	6,18

Her skal vi understrege, at vi ikke kan sige, hvad der er hønen eller ægget. Man kan både forestille sig, at dem, der i forvejen har en lav livskvalitet, er mere bekymrede for fremtiden, og at bekymringer for fremtiden giver sig udtryk i lavere livskvalitet. Måske er det ikke så væsentligt, men vigtigere at konstatere, at mange unge bekymrer sig.

Synet på fremtiden påvirker vores livskvalitet

Vi har ikke lange studier af ungdommens oplevede livskvalitet gennem generationer, der kan svare på spørgsmålet om forholdet mellem forskellige generationers forventninger til fremtiden og deres livskvalitet. Men vores tal viser, at synet på fremtiden hænger sammen med vores livskvalitet.

Ser vi på de unges svar, er det tydeligt, at håb og livskvalitet hænger tæt sammen (figur 6.2). Jo flere områder, de unge finder håb, jo højere er livskvaliteten. Omvendt gælder det, at mange bekymringer for fremtiden trækker ned i livskvaliteten.



Figur 6.2
Livskvalitet og håb

Vi har set på forskellige former for bekymringer og håb. Det viser sig, at krig og militære konflikter er den absolut største bekymring blandt unge lige nu. Herefter kommer klimaforandringer, ekstremisme og terrorisme samt AI og mentale sygdomme (figur 6.3).

Omvendt er det teknologiske fremskridt, uddannelse, klimakampen og socialt arbejde, der giver de unge håb (figur 6.4).

Mens vi i kapitel 1 ikke fandt forskel mellem unge mænd og kvinder, når det gælder livskvalitet generelt, så er der betydelig forskel, når det gælder synet på fremtiden.

Først og fremmest viser vores undersøgelse, at unge kvinder er væsentligt mere urolige for fremtiden end unge mænd. Bekymringer for fremtiden kan fungere som en vigtig drivkraft til forandring. Når noget ikke fungerer eller trænger til nytænkning, kan den personlige indignation være en vigtig motor til at skabe forandring.

Men vi ved også, at bekymringer for fremtiden korrelerer med lavere livskvalitet. Og forskningen peger på, at hvis det opleves som svært at forandre verden eller meningsløst at forsøge at påvirke udviklingen, så øges mistrivslen. På den måde er modsætningen til håb ikke uro og bekymring, men apati.

Et eksempel på den svære balance mellem håb og bekymring er klimaforandringerne, som vi har et stort og akut behov for at tale meget alvorligt om. Omvendt må samtalen heller ikke blive så dystopisk, at det er svært at forestille sig, at en mere bæredygtig fremtid overhovedet er mulig, og at handlinger derfor bliver nytteløse.

Det er ikke nødvendigvis et problem i sig selv, at frygten for klimaforandringer kan reducere livskvaliteten. Livskvalitet må aldrig blive et absolut mål i sig selv, som overskygger alle andre hensyn. Men det er vigtigt, at vi kender denne påvirkning af vores livskvalitet.[6]

	Total (18-29 år)	Kvinder	Mænd
Krige og militære konflikter	69 %	75 %	63 %
Klimaforandringer	47 %	52 %	43 %
Ekstremisme og terrorisme	45 %	47 %	43 %
Kunstig intelligens (AI)	43 %	46 %	40 %
Mentale sygdomme og mistrivsel	41 %	48 %	33 %
Ulighed mellem rige og fattige	36 %	39 %	33 %
Jobmangel og arbejdsløshed	32 %	36 %	29 %
Sociale medier	29 %	29 %	28 %
Risikoen for globale pandemier	25 %	28 %	21 %

Figur 6.3
Hvad gør dig urolig for fremtiden?

Samtidig viser et stort metastudie, at klimabekymringer ofte fører til et højere engagement og en øget motivation.[7] Netop det at handle på problemer og følelsen af at bidrage eller gøre en forskel kan øge vores livskvalitet. Håb og bekymringer må gå hånd i hånd, og de kan være hinandens forudsætninger. [8]

	Total (18-29 år)	Kvinder	Mænd
Teknologiske fremskridt	39 %	28 %	54 %
Flere mennesker, der får uddannelse i verden	38 %	43 %	36 %
Klimakampen	24 %	27 %	22 %
Sociale organisationers arbejde	23 %	29 %	19 %
Internationale organisationers arbejde	19 %	22 %	18 %
Demokrati og politisk ledelse	17 %	17 %	19 %
Kunstig intelligens (AI)	14 %	8 %	22 %
Sociale medier	11 %	11 %	11 %
Forskellige religioners budskaber (kristendom, islam, buddhisme mv.)	7 %	7 %	8 %

Figur 6.4
Hvad giver dig håb for fremtiden?

Vi må altså ikke forveksle relevante bekymringer for fremtiden med det, som psykologer kalder generaliseret angst. Generaliseret angst opleves som en grundlæggende uro i kroppen, der ikke er rettet mod et bestemt fænomen (som flyskræk eller angst for edderkopper). Det kan være næsten invaliderende og reducere livskvaliteten betragteligt.[9]

Samtidig er der meget stor forskel på, hvor unge finder håb for fremtiden. Dobbelt så mange unge mænd (54 procent) finder håb i ny teknologi sammenlignet med unge kvinder (28 procent), mens næsten tre gange flere mænd (22 procent) end kvinder (8 procent) finder håb i kunstig intelligens.

Omvendt finder flere kvinder end mænd håb i uddannelse og socialt arbejde. Vi ser også, at de samme emner, f.eks. kunstig intelligens og klimakampen, både giver bekymringer og håb på samme tid blandt de unge.

Det er en del af ungdomslivet at være bekymret. Man er lige blevet myndig og påtager sig som generation en del af ansvaret for fremtiden. Det er bestemt ikke skidt, at vi bekymrer os. Det er nødvendigt.

Mange managementkonsulenter, erhvervsledere, militærfolk og politikere ynder at anvende det militære citat "Hope is not a strategy". Underforstået, at hvis man vil have succes på sit forretningsområde, må der konkret planlægning og strategi til, frem for at håbe på heldet.

Forskellen ligger i nuancen. At sidde passivt og vente på, at heldet indtræffer, er naturligvis ikke en strategi. Men håb forstået som "realistisk optimisme" kan være en strategi til at mobilisere handling, skabe nye lederkræfter og reducere fatalisme. Bekymringer er sunde, hvis de ledsages af handlemuligheder.

Så måske taler vi alligevel for lidt om det, der giver os håb?

Kapitel 7

Bag om undersøgelsen

I dette kapitel beskrives, hvordan undersøgelsen er designet og gennemført, herunder dens populationsafgrænsning og dataindsamlingens forløb.

Hertil kommer en liste over anvendt litteratur.

I dette kapitel beskrives, hvordan undersøgelsen er designet og gennemført, herunder dens populationsafgrænsning og stikprøvedesign samt dataindsamlingens forløb og vægtning af svarene.

Undersøgelsen baserer sig på to datakilder. For det første er der gennemført en spørgeskemaundersøgelse med svar fra 2.845 danskere i aldersgruppen 18 til 29 år. Dette er vores hovedundersøgelse og en helt ny undersøgelse designet særligt til denne bog. Vi kalder den for "Unge-undersøgelsen".

I bogen har vi suppleret undersøgelsen med yderligere en undersøgelse. Det er en undersøgelse med svar fra 7.000 danskere i alderen fra 25 år til 79 år. Dette datasæt ligger til grund for Realdanias årlige publikation *Danskerne i det byggede miljø,* men anvendes her til at perspektivere data fra de unge.

Dataindsamlingen i Unge-undersøgelsen blandt de 18-29-årige blev gennemført af analysevirksomheden Epinion i 2026 for Realdania.

Data er indsamlet via web (CAWI) og telefon (CATI). Det kan opsamles i følgende centrale informationer:

- Spørgeskemaet indeholder i alt 60 spørgsmål.
- Data er indsamlet i perioden 3. februar til 9. marts 2026.
- Der er indsamlet 2.845 fulde besvarelser.
- Median for gennemførelsestiden ved besvarelse af spørgeskemaet er 7 minutter.
- Epinion har stået for monitorering af undersøgelsen i forhold til opfyldelse af kvoter. De har samplet efter en stikprøve, som er repræsentativ på køn, alder og region.
- Datarens, vægtning og kvalitetssikring af data er foretaget af Epinion.

Der blev gennemført en pilottest af spørgeskemaet. Indsigterne fra pilottesten førte til enkelte rettelser og justeringer i spørgeskemaet inden hovedudsendelsen i februar 2026.

Realdania og Epinion har via pilottesten og en endelig kvalitetssikring af spørgeskemaet haft fokus på:

- At spørgsmålene i spørgeskemaet er entydige og letforståelige for målgruppen
- At svarkategorierne i spørgeskemaet er udtømmende, forståelsesmæssigt entydige og gensidigt udelukkende
- At henvisninger og filterspring i spørgeskemaet er konsistente og fungerer indholdsmæssigt efter hensigten

Alle statistiske beregninger og analyser er foretaget i et tæt samarbejde mellem Realdania og Kenneth Thue Nielsen fra analysefirmaet Methods. Det er ligeledes Methods, der har stået for den endelige kvalitetssikring og genberegning af alle data, der indgår i publikationen.

Tværsnitstudier

Undersøgelsen er gennemført som et tværsnitstudie. Med denne metode måles et sæt variabler samtidigt på tværs af en gruppe af personer. I et tværsnitstudie er det vanskeligt at tolke sammenhænge som kausale mekanismer, der peger i én bestemt retning. Det skyldes, at man ved tværsnitstudiet ikke følger *de samme* respondenter *over tid* (som man gør i longitudinelle analyser med paneldata), men i stedet ser på tværs af en ungdomsårgang på et bestemt tidspunkt. F.eks. kan det faktum, at ældre danskere har en højere livskvalitet, tolkes som, at livskvaliteten stiger med alderen. Men det kan også skyldes en generationsforskel mellem dem, der er ældre nu, og den unge generation. Det er en væsentlig begrænsning ved tvær-

snitstudier, hvilket vi har nævnt løbende gennem undersøgelsen, men det er vigtigt at slå fast mere end én gang. Derfor må forskellige sammenhænge fortolkes forsigtigt, og vi kan ikke fastslå egentlige kausalsammenhænge.

Samtidig er det kendetegnende for samfundsvidenskaben, at den såkaldt kontrafaktiske situation er vanskelig at skabe. Vi kan ikke spole tilbage og ændre et tidligt valg og se, hvordan det havde formet vores liv.

Adgang til data

Det er Realdanias udgangspunkt, at alle data er tilgængelige for offentligheden. Det er et generelt princip for Realdania at stille viden til rådighed for omverdenen, og vi ser positivt på, at andre får mulighed for at analysere på disse data.

Ønsker og forespørgsel vedrørende adgang til data sker ved henvendelse til Realdanias analysechef, Henrik Mahncke, som kan kontaktes via e-mail: **hma@realdania.dk**

Henrik Mahncke
Unges Livskvalitet er skrevet af Henrik Mahncke, analysechef i Realdania.

Han var ligeledes hovedforfatter på bogen *Vores Livskvalitet*, som Realdania udgav i 2025, og som bygger på en stor spørgeskemaundersøgelse med svar fra 122.000 danskere.

Han er desuden forfatter til *De store gaver*, en ph.d.-afhandling om filantropiens magtrelationer udgivet af CBS.

Foto: Bjarke Ørsted

Litteraturliste

Aggerbeck, Annette (2024): "Er du for det meste ekstrovert eller introvert?", Sygeforsikringen danmark, marts.

Andersen, Rikke Sand (2024): *Alene*, Aarhus Universitetsforlag.

Ang, L., E. Baker & R. Bentley (2022): "Understanding the mental health effects of instability in the private rental sector: A longitudinal analysis of a national cohort", *Social Science & Medicine*, volume 296, 2022.

Bailey, Phoebe & Tarren Leon (2019): "A Systematic Review and Meta-Analysis of Age-Related Differences in Trust", *Psychology and Aging*, 34, 674-685.

Baker, E., L. Lester, K. Mason & R. Bentley (2020): "Mental health and prolonged exposure to unaffordable housing: a longitudinal analysis", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 55*, 715-721.

Berger, N.P., A. Nygård Jensen, T. Morville, J. Østergaard & S. Bastholm Andrade (2023): *Ensomhed blandt unge - En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser af ensomhed*, VIVE.

Bergmann, Lise Nytoft (2025): "Danskerne drømmer om at bo i ejerbolig – men virkeligheden er en anden", Nordea, 3. marts.

Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Aaker, J.L. & E.N. Garbinsky (2013): "Some key differences between a happy life and a meaningful life", *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516.

Bi, S., M. Maes, G.W.J.M. Stevens, C. de Heer, J.B. Li, Y. Sun & C. Finkenauer (2025): "Trust and subjective well-being across the lifespan: A multilevel meta-analysis of cross-sectional and longitudinal associations", *Psychological Bulletin*, Juni, 151(6):737-766.

Bjørn, Niels Henning (2018): *Unges mobilitet i Danmark*, KL, analysenotat.

Blanchflower, David G. & Alex Bryson (2024): "The adult consequences of being bullied in childhood", *Social Science & Medicine*, volume 345.

Buecker, S., M. Mund, S. Chwastek, M. Sostmann & M. Luhmann (2021): "Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review". *Psychological Bulletin*, 147(8), 787–805.

Cain, Susan (2013): *Quiet -The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, Penguin Books.

Cantril, Hadley (1965): *The pattern of human concerns*, Rutgers University Press.

Caspersen, Sune (2025): *Boligmarkedets barrierer vokser for både lønmodtagere og unge*, Arbejderbevægelsens Erhvervsråd.

Cohn, M.A., B.L. Fredrickson, S.L. Brown, J.A. Mikels, A.M. Conway (2009): "Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience", *Emotion*, Juni, 9(3), 361-368.

Cox D.A., J. Grace & A. Shields (2026): "Strangers Next Door: The Decline of Neighborhood Socializing and the Class Divide in Belonging", Survey Center on American Life, april.

Dansk Ejendomsmæglerforening (2025): "Unge drømmer om ejerboliger – men hvor er de?", 15. september.

Demsitz, Michael (red.) (2007): *Din bolig – dit valg: da lejerne blev herre i eget hus*, Boligkontoret Danmark.

Dinesen, Peter Thisted & Kim Mannemar Sønderskov, (2012): "Hvorfor stiger tilliden?", *politica*, 44. årg. nr. 1, 2012, 87-110.

D'Onofrio, B. & R. Emery (2019): "Parental divorce or separation and children's mental health", *World Psychiatry*, feb;18(1), 100-101.

DST Analyse (2015): "Ikke-vestlige efterkommere flytter senere hjemmefra", 26. november.

DST Analyse (2021): "Flere hjemmeboende 18-21-årige", 18. marts.

DST Analyse (2023): "Unge flytter senere hjemmefra", 26. juni.

DST (2025): *Indvandrere i Danmark 2025*, 15. december.

DST (2026): "It-anvendelse i befolkningen 2026 skærmforbrug", 31. august 2026

Dye, Christopher (2008): "Health and Urban Living", *Science*, 319, 766-769.

EVA-analyse (2025): EVA-analyse: "Unges trivsel kan falde ved en daglig skærmtid på mere end 2-3 timer", 30. juni.

Fardghassemi, S. & H. Joffe (2022): "The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas", *PLoS One*, april 6;17(4).

Fernandez-Urbano, R., H. Bulut & R. Samuel (2025): "The Impact of Eco-Anxiety and Extreme Weather Proximity on Young People's Happiness and Life Satisfaction: A Natural Experiment", *Journal of Happiness Studies*, 26, 117.

Finans Danmark (2024): "Mange unge i 20'erne vil bo i storbyen - i 30'erne får de mere smag for natur og plads", analyse, 15. juli.

Funch, Maja (2017): "Hjerneforskere: Forventningens glæde er afgørende for vores adfærd", *Kristeligt Dagblad*, 20. august.

Gerdts-Andresen, T., A. Ødegård Eriksen & H. Aarum Hansen (2026): "How involuntary child removal shapes parents' everyday lives: implications for child welfare practice", *Children and Youth Services Review*, volume 187.

Godard, Rebecca & Susan Holtzman (2024): "Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies", *Journal of Computer-Mediated Communication*, volume 29, Issue 1, January.

Greenfield, Emily A. & Laurent Reyes (2015): "Continuity and Change in Relationships with Neighbors: Implications for Psychological Well-being in Middle and Later Life", *The Journals of Gerontology*: Series B, volume 70, Issue 4, July 2015, 607–618.

Gundelach, Peter & Esther Nørregård-Nielsen (2002): "Hvornår er man ung?", *Dansk Sociologi*, 3, 27-46.

Helliwell, J.F., R. Layard, J.D. Sachs, J.E. De Neve, L.B. Aknin & S. Wang (Eds.) (2026): *World Happiness Report 2026*, Wellbeing Research Centre, University of Oxford.

Hermansen, Marie Holt (2023): "Gymnasieelev: Jeg har 356 studievalgsmuligheder, men mangler den vigtigste", *Altinget*, 14. november.

Heydenberk, R.A. & W.R. Heydenberk (2017): "Bullying reduction and subjective well-being: The benefits of reduced bullying reach far beyond the victim", *International Journal of Wellbeing*, 7(1), 12.

Hildebrandt, Sybille (2009): "Voksne takler mobbe-erfaringer forskelligt", Videnskab.dk, 19. februar.

Jakobsen, A.L., A. Jørgensen, L. Tølbøll, S. Buch Johnsen (2022): "Opening the black box of the relationship between neighborhood socioeconomic status and mental health: Neighborhood social-interactive characteristics as contextual mechanisms", *Health & Place*, Volume 77,

102905.

Jensen, Henrik Toft (2025): "Kommuner med den yngste og den ældste befolkning", *Lex*, 21. oktober.

Johnson, Debra & John S. Wiebe (1999): "Cerebral Blood Flow and Personality: A Positron Emission Tomography Study", *American Journal of Psychiatry*, 156, 252-257.

Katsantonis, I., B. Barrado, R. McLellan *et al*. (2024): "Subjective Well-Being and Bullying Victimisation: A Cross-National Study of Adolescents in 64 Countries and Economies", *Child Indicators Research*, 17, 1563-1585.

Kirkebæk-Johansson, Laura (2024): Halvt så mange unge bor i ejerbolig som for 40 år siden, DR online, 20. august.

Kjær, Troels W. (2026): *Træk stikket*, Politikens Forlag.

Kongpetsak, Susan Grønbech (2024): *Danskernes fødselstal falder stadig – hvordan vender vi udviklingen?*, SDU, 17. december.

Koushede, Vibeke (2015): ABC for mental sundhed – Trivsel i lommeformat, Grønningen.

Kühner, C., C. Gemmecke, J. Hüffmeier & H. Zacher (2025): "Climate change anxiety: A meta-analysis", *Global Environmental Change*, Volume 93.

Københavns Universitet, Videntjenesten (2010): "Hindringer for ældre danskeres friluftsliv og deres ønsker til forbedringer", 31. august.

Larsen, Morten Marott (2008): *De unges boligsituation*, AKF.

Larsen, Nicklas & Kehler Holst (2024): "Kunsten at kunne forestille sig en bæredygtig fremtid er vigtig", *Klimamonitor*, 29. august.

Larsen, Trine Vinther (2007): "*Ungdomskultur; Mellem valgfrihed og vildfarelse*", nr. 16, BUPL.

Lederbogen, F., P. Kirsch, L. Haddad *et al*. (2011): "City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans" *Nature,* 474, 498-501.

Li, T. & H.H. Fung (2013): "Age differences in trust: an investigation across 38 countries", *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, May, 68(3), 347-355.

Lidegaard, Mads Emil (red.) (2025): *Medieudviklingen 2025*, DR Medieanalyse.

Liu, J., R.B. Nes, J. Vittersø *et al*. (2026): "Positively Negative: Why Negative Affect is Linked to Higher Wellbeing", *Journal of Happiness Studies*, 27, 61.

Luo, Y., X. Chen, S. Qi, X. You & X. Huang (2018): "Well-being and Anticipation for Future Positive Events: Evidences from an fMRI Study", *Frontiers in Psychology*, Jan. 9;8:2199.

Løgstrup, Knud Ejler (1956): *Den etiske fordring*, Klim.

MacLeod, A.K. & C. Conway (2005): "Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability", *Cognition and Emotion*, 19(3), 357-373.

Madsen, Freja Sofie (2017): "I boligprogrammer lever de lykkeligt til deres dages ende", *Information*, 24. november.

Madsen, K.R., B.E. Holstein, M.T. Damsgaard, S.B. Rayce, L.N. Jespersen & P. Due (2019): "Trends in social inequality in loneliness among adolescents 1991-2014", *Journal Public Health*, June 1;41(2), 133-140.

Mahncke, Henrik & Meik Wiking (2025): *Vores Livskvalitet*, Realdania.

Mainichi (2022): *40% in Japan lonely amid pandemic, rates higher among young*, 28. februar.

Marciano, L., J. Lin, T. Sato, S. Saboor & K. Viswanath (2024): "Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes", *SSM Mental*

Health, 6, Article 100331.

Mary Fonden (2024): *Ensomhed i Danmark*, Epinion.

Mazor, Jacob Carlsen (2020): *"Får du kuller af at være inden døre - for 100 år siden boede de syv personer på 30 kvadratmeter"*, TV 2 Kosmopol, 23. marts.

Mechlenborg, Mette (2007): "Hjemme i globaliseringen", *Dansk Sociologi*, nr. 4/18. årg.

Mikkelsen, Morten (2005): "I begyndelsen er tilliden", *Kristeligt Dagblad*, 2. september.

Mikkelsen, Morten (2023): "Kristine er stille, men klog. Hvad stiller man op med sin eftertænksomhed i en verden, der hellere vil have en talestrøm?", *Kristeligt Dagblad*, 20. juli.

Munk Nielsen, M., P. Fallesen & M. Gähler (2025): "Parental Union Dissolution and Children's Emotional and Behavioral Problems: Addressing Selection and Considering the Role of Post-Dissolution Living Arrangements", STUDY PAPER 234, Rockwool Fonden.

Nawijn, Jeroen (2010): "The holiday happiness curve: a preliminary investigation into mood during a holiday abroad", *International Journal of Tourism Research*, 12: 281-290.

Newman, Susan (2024): "The Power of Family Traditions: Count the Ways", *Psychology Today*, 18. november.

Nikolajsen, Andreas (2024): *Intergenerational estrangement in later life – mental health, sentiments, and coping for older parents*, Aarhus Universitet.

Nygaard, Bertel (2014): *Håb*, Tænkepauser, Aarhus Universitetsforlag.

OECD (2013): *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing.

Ortiz-Ospina E., M. Roser, & P. Arriagada (2016): *Trust*, Our World in Data.

Ortiz-Ospina, Esteban (2020): *Loneliness and Social Connections*, Our World in Data.

Ottosen, M.H., A.G. Andreasen, K.M. Dahl, M. Lausten, S.B. Rayce & B.B. Tagmose (2022): *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*, VIVE.

Pacak-Vedel, Anna (2024): *Ekstrovert og introvert personlighedstype*, Netdoktor, 10. april.

Parry, Kaylee (2024): *The Lasting Positive Impact of Family Traditions*, April 11, online, St. Johns United.

Pedersen, Marie Lagoni (2022): "Langt flere skilsmissebørn bor lige meget hos begge forældre", 20. december, dr.dk.

Pei, Rui & Jamil Zaki (2025): "Connecting with others: How social connections improve the happiness of young adults", *World Happiness Report 2025*.

Quist, Dorte (2022): "Psykologen: Flere seniorer mister kontakten med de voksne børn", 4. oktober, Faglige Seniorer.

Realdania (2002): *Unge, bolig og livskvalitet*, kan hentes online på realdania.dk.

Realdania (2026): *Danskerne i det byggede miljø 2026*, kan hentes online på realdania.dk.

Rabjerg, Bjørn & René Dybdal Pedersen (red.) (2011): *Menneskets ondskab og livets godhed Løgstrups filosofi om tilværelsen*, Aarhus Universitet.

Ravn, Anne Raaby (2017): "Hvad gør kunsten, hvis fremtiden er tabt?", *Information*, 6. april.

Rockwool Fonden (2026): "Forældres brud trækker spor i børns trivsel i mere end ti år", 15. januar.

Rosendahl Jensen, H.A., M. Davidsen, A. Vinggaard Christensen, O. Ekholm & A. Illemann Christensen (2026): *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2025*, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Ryan, R.M., J.H. Bernstein & K.W. Brown (2010): "Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 95-122.

Saadaoui, R., D. Pfeiffer & E.A. Morris (2025): "In neighbors we trust: A global perspective

on how neighborhood trust shapes wellbeing", *Wellbeing, Space and Society*, Volume 8.

Sabel, C.E., C.B. Pedersen, S. Antonsen, R.T. Webb & H.T. Horsdal (2024): "Changing Neighborhood Income Deprivation Over Time, Moving in Childhood, and Adult Risk of Depression", *JAMA Psychiatry*, 81(9), 919–927.

Schilder, Lise Møller (2016): "Vi drømte ikke om noget", *Information*, 9. september.

SDU (2023): *Ugens tal: Forekomsten af ensomhed er steget markant i Danmark*, 20. december.

SDU (2025): *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2025*, Statens Institut for Folkesundhed.

Seidman, G., L. Hudak & M. Langlais (2025): "Motivations for Active and Passive Social Media Use and Their Relation to Wellbeing", *Human Behavior and Emerging Technologies*, 8812526.

Sekjær, Katrine & Mark Vacher (2013): "Hjem er et state of mind", *Højskolebladet*, årgang 138, december.

Sezer, O., M.I. Norton, F. Gino & K.D. Vohs (2016): "Family Rituals Improve the Holidays", *Journal of the Association for Consumer Research*, volume 1, number 4.

Skolestyrken (2025): "Trivselsmåling 2025: I hver skoleklasse er der et barn, der ofte bliver mobbet", (online artikel, 2. juni).

Stigsdotter, U.K., O. Ekholm, J. Schipperijn, M. Toftager, T.B. Randrup, P. Bentsen, M. Grønbæk & F.K Jørgensen (2011): SUSY Grøn: *Brug af grønne områder og folkesundhed i Danmark – Opsummering af et tværvidenskabeligt forskningsprojekt mellem Skov & Landskab og Statens Institut for Folkesundhed*, Arbejdsrapport nr. 134, Skov & Landskab, Københavns Universitet.

Sun, J., K. Harris & S. Vazire (2020): "Is well-being associated with the quantity and quality of social interactions?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1478-1496.

Søndergaard, Britt (2022): "Flere skilsmissebørn pendler mellem far og mor", *Kristeligt Dagblad*, 19. december.

Sørensen, N.U., M.L. Nielsen, R. Ørngreen, B.S. Henningsen & P. Gundersen (2022): *Når unge flytter hjemmefra. Om bevægelser, udfordringer og muligheder i unges overgange til voksenlivet*, Aalborg Universitetsforlag.

Talmatzky, M., L. Nohr, C. Knaevelsrud & H. Niemeyer (2026): "Exploring the association between housing insecurity and mental health among renters: A systematic review of quantitative primary and secondary studies", *PLOS One*, Jan 16;21(1).

Traulsen, Sofie Jensen (2019): "Sofie er introvert: Der findes mange myter om os – men de passer ikke", *Kristeligt Dagblad*, 14. juli.

Trivselskommissionen (2025): *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv*, februar, side 29.

Ulrich, Roger S. (1984): "View through a window may influence recovery from surgery", *Science*, April 27;224(4647):420-421.

Van den Berg, L., M. Kalmijn & T. Leopold (2021): "Explaining cross-national differences in leaving home", *Population, Space and Place*, nov.;27(8): 2476.

Varela J., J. Fábrega, G.C. Bestagno, M. Benavente, J. Alfaro & C. Rodríguez (2020): "Bullying and subjective well-being: A hierarchical socioeconomical status analysis of Chilean adolescents", *Children and Youth Services Review*, Volume 118.

Villesen, Kristian (2018): "Svend Brinkmann: Det 21. århundrede er angst, introvert og går for meget til fitness", *Information*, 15. december.

VIVE (2022): *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt*

unge – et systematisk litteratur review, Sundhedsstyrelsen.

WHO (2025): *From loneliness to social connection - charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection*, Geneva: World Health Organization.

Winding, T.N., L.A. Skouenborg, V.L. Mortensen *et al.* (2020): "Is bullying in adolescence associated with the development of depressive symptoms in adulthood?: A longitudinal cohort study", *BMC Psychology 8*, 122.

Xu, J., N. Liu, E. Polemiti *et al.* (2023): "Effects of urban living environments on mental health in adults", *Nature Medicin 29*, 1456-1467.

Xu, C., L. Miao, D. Turner & R. DeRubeis (2023): "Urbanicity and depression: A global meta-analysis", *Journal of Affective Disorders*, volume 340, 299-311.

Zahle, Morten & Erica Bernsten Strange (2019): "Næsten hver femte har brudt med én i nærmeste familie", *Jyllands-Posten*, 28. december.

Zelenski, J.M., K. Sobocko & D.C. Whelan (2014): "Introversion, solitude, and subjective well-being", i R.J. Coplan & J.C. Bowker (Eds.) (2014): *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation*, Social Withdrawal, and Being Alone, 184-201.

Noter

Forord (side 4-6)

[1] Trivselskommissionen (2025): "Baggrundsrapport Status på trivslen blandt børn og unge", Mary Fonden (2026): "Ensomhed i Danmark", Epinion. Sundhedsstyrelsen (2025): "Den nationale sundhedsprofil", SDU. "Børn og unge i Danmark" VIVE (2022).
[2] https://www.ft.dk/samling/20241/almdel/buu/bilag/106/2981844.pdf
[3] 250224-trivselskommissionens-baggrundsrapport.pdf
[4] Mahncke & Wiking (2025): "Vores livskvalitet", Realdania.

Kapitel 1 (side 12-23)

[1] Mahncke, Henrik & Meik Wiking (2025): *Vores Livskvalitet*, Realdania.
[2] Eurostat, data browser. Data for "life satisfaction" fra 2025. Overall life satisfaction by sex, age and educational attainment.
[3] Den formelle titel er "*Cantril Self-Anchoring Striving Scale*", eller *Cantrils Ladder.* Se Cantril, Hadley (1965): *The Pattern of Human Concerns*, Rutgers University Press. Se også: *Understanding How Gallup Uses the Cantril Scale*, og OECD (2013): *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing.
[4] Tallene for de 18-29-årige er hentet fra Realdanias *Unge, bolig og livskvalitet* survey (n=2.845), mens tallene for de 30-79-årige er hentet fra Realdanias "*Danskerne i det byggede miljø 2026*" (n=7.000).
[5] Men helt i tråd med data fra den meget omfattende undersøgelse med 122.000 repræsentativt udvalgte danskere, som Realdania gennemførte i 2025. Mahncke, Henrik & Meik Wiking (2025): *Vores Livskvalitet*, 2025
[6] Realdania (2022): *Unge, bolig og livskvalitet*, Realdania og Bolius.
[7] Der er tale om to forskellige populationsstørrelser (2.000 unge i 2022, 2.800 respondenter i 2026). Samtidig er der anvendt to forskellige analyseinstitutter, idet Kantar Gallup indsamlede data i 2022, mens Epinion har indsamlet data i 2026.
[8] I livskvalitetsforskningen bruges ofte udtrykket "flourishing", som udtrykker en tilstand med stor psykologisk og social trivsel.
[9] Der er ingen signifikant forskel på mænd og kvinder. Hertil er forskellen for lille.
[10] Disse dimensioner er inspireret af ABC-modellen for mental sundhed, som forskere på Institut for Psykologi på Københavns Universitet arbejder med. A handler om at gøre noget aktivt. B handler om at gøre noget med andre, mens C handler om at gøre noget meningsfuldt. Læs her: "ABC for mental sundhed – Institut for Psykologi - Københavns Universitet". Se også Koushede, Vibeke (2015): *ABC for mental sundhed – Trivsel i lommeformat*, Grønningen.
[11] Dette ser vi på baggrund af en samlet regressionsanalyse, hvor en lang række variable fra spørgeskemaet er undersøgt for deres forklaringskraft og kontrolleret for multikollinearitet.
[12] Løgstrup, Knud Ejler (1956): *Den etiske fordring*, KLIM. Se også Rabjerg, Bjørn & René Dybdal Pedersen (red.) (2011): *Menneskets ondskab og livets godhed - Løgstrups filosofi om tilværelsen*, Aarhus Universitetsforlag.
[13] Se dette metastudie: Bi S, Maes M, Stevens GWJM, de Heer C, Li JB, Sun Y, Finkenauer C. (2025): "Trust and subjective well-being across the lifespan: A multilevel meta-analysis of cross-sectional and longitudinal associations", *Psychological Bulletin*, Jun;151(6):737-766.
[14] "Trust in others, institutions boosts well-being", (citat fra professor Catrin Finkenauer, Utrecht University). Bi S., Maes M. Gonneke W. J. M. Stevens, Coriena de Heer, Jian-Bin Li, Yue Sun, & Finkenauer C. (2025): "Trust and Subjective Well-Being Across the Lifespan: A Multilevel Meta-Analysis of Cross-Sectional and Longitudinal Associations", *Psychological Bulletin*, Jun;151(6):737-766.
[15] Man kan fortolke ændringer i tillid på flere måder. Typisk som kohorteforklaring, hvor det er forskellige generationers værdisæt, der kan medføre forskelle i tillid til andre mennesker. Det kan også fortolkes som aldersforklaringer, altså hvor det er den livscyklus, som vi gennemgår, der forklarer forskelle i tillid. Med andre ord kan tillid forklares ved, at vi ændrer os som mennesker gennem livet, eller ved, at vi er børn og unge på forskellige tidspunkter i verdenshistorien (med forskellige teknologier, sociale normer og levevilkår). Se en grundig indføring her: Dinesen, Peter Thisted & Kim Mannemar Sønderskov (2012): "Hvorfor stiger tilliden?", *politica*, 44. årg., nr. 1 2012, 87-110.
[16] Li, T. & H.H. Fung (2013): "Age differences in trust: an investigation across 38 countries", *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, May;68(3):347-55. Denne kan også anbefales: Bailey,

Phoebe & Tarren Leon (2019): "A Systematic Review and Meta-Analysis of Age-Related Differences in Trust", *Psychology and Aging*, 34. 674-685. Se også: New study links aging with increased trust and well-being - University at Buffalo
[17]Integrated Value Surveys: "Share of people agreeing with the statement ´most people can be trusted´, 1993 to 2022". Artikel om emnet: Ortiz-Ospina, Esteban, Max Roser & Pablo Arriagada (2016): "*Trust*", online på OurWorldinData.org. Se også: "Mapped: Where People Trust Each Other Most, by Country" og artiklen af Mikkelsen, Morten (2005): "I begyndelsen er tilliden", *Kristeligt Dagblad*, 2. september.

Kapitel 2 (side 28-41)

[1] Van den Berg, L., M. Kalmijn & T. Leopold (2021): "Explaining cross-national differences in leaving home", *Population, Space and Place*, nov. 27(8):2476.
[2] Larsen, Morten Marott (2008): *De unges boligsituation*, AKF, beregning fra side 17.
[3] Særkørsel fra Danmarks Statistik, samt DST (2021): "Flere hjemmeboende 18-21-årige", 18. marts.
[4] DST Analyse (2023): "Unge flytter senere hjemmefra", 26. juni.
[5] DST Analyse (2023): "Unge flytter senere hjemmefra", 26. juni, citat fra analysen:
"Unge, der studerer, er i mindre grad hjemmeboende end andre jævnaldrende unge... Her var 17 pct. af de studerende på en videregående uddannelse hjemmeboende, mens det gjaldt for 46 pct. af de studerende ved en ungdomsuddannelse og 55 pct. af de ikke-studerende. Forskellene skal ses i lyset af, at de videregående uddannelser ofte udbydes relativt få steder i landet, hvorfor det som studerende kan være nødvendigt at flytte tættere på uddannelsesinstitutionen. Ungdomsuddannelser som gymnasier og erhvervsskoler ligger flere steder i landet, hvorfor det oftere kan være muligt at bo hjemme og samtidig gå på disse uddannelser. Ikke-studerende er for en stor dels vedkommende unge, som er mellem uddannelser."
[6] DST (2025): *Indvandrere i Danmark 2025*. Se også: Ikke-vestlige efterkommere flytter senere hjemmefra - Danmarks Statistik
[7] En del af forklaringen på den lavere livskvalitet kan kobles til sociale og økonomiske forskelle, men når der kontrolleres for dette, er der stadig en signifikant effekt ved skilsmisser. Effekten kan spores op til 12 år efter bruddet. Munk Nielsen, M., P. Fallesen & M. Gähler (2025): "Parental Union Dissolution and Children's Emotional and Behavioral Problems: Addressing Selection and Considering the Role of Post-Dissolution Living Arrangements", STUDY PAPER 234, Rockwool Fonden. Se Rockwool Fonden (2026): "Forældres brud trækker spor i børns trivsel i mere end ti år", 15. januar. Se også D'Onofrio, B. & R. Emery (2019): "Parental divorce or separation and children's mental health", *World Psychiatry*, feb;18(1):100-101.
[8] Ottosen, M. H., A.G. Andreasen, K.M. Dahl, M. Lausten, S.B. Rayce & B.B. Tagmose (2022): "Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022", VIVE. Se også Marie Lagoni Pedersen (2022): "*Langt flere skilsmissebørn bor lige meget hos begge forældre*", 20. december, dr.dk.
[9] Efter kontrol for sociale og økonomiske forskelle forsvinder forskellen i mistrivsel mellem børn og unge, der har delt samvær, og dem, der ikke har. Munk Nielsen, M., P. Fallesen & M. Gähler (2025): "Parental Union Dissolution and Children's Emotional and Behavioral Problems: Addressing Selection and Considering the Role of Post-Dissolution Living Arrangements", Rockwool Fondens Forskningsenhed, *Study paper No. 234*. Se også Søndergaard, Britt (2022): "Flere skilsmissebørn pendler mellem far og mor", *Kristeligt Dagblad*, 19. december.
[10] Kilde: Sørensen, N.U., M.L. Nielsen, R. Ørngreen, B.S. Henningsen & P. Gundersen (2022): *Når unge flytter hjemmefra. Om bevægelser, udfordringer og muligheder i unges overgange til voksenlivet*, Aalborg Universitetsforlag.
[11] Mazor, Jacob Carlsen (2020): "*Får du kuller af at være inden døre - for 100 år siden boede de syv personer på 30 kvadratmeter*", TV 2 Kosmopol, 23. marts.
[12] Andersen, Rikke Sand (2024): *Alene*, Aarhus Universitetsforlag.
[13] Ortiz-Ospina, Esteban (2020): *Loneliness and Social Connections*, Our World in Data.
[14] Bemærk, at der kan være betydelig selvselektion i, hvilke unge der søger mod bestemte boformer.
[15] Forklaring: Vi anvender UCLA-metoden til at afdække ensomhed, som er et indeks bestående af tre spørgsmål. Tallene her viser andelen af unge i procent, der svarer "ofte" til spørgsmålet om, hvor ofte man savner nogen at være sammen med.

[16] 12 ud af 14 studier inkluderet i et metastudie viser en signifikant negativ effekt af ustabil boligsituation på den mentale sundhed, trivsel og livskvalitet. Sabel, C.E., C.B. Pedersen, S. Antonsen, R.T. Webb & H.T. Horsdal [2024]: "Changing Neighborhood Income Deprivation Over Time, Moving in Childhood, and Adult Risk of Depression", *JAMA Psychiatry*, 81[9]:919–927.
Talmatzky, M., L. Nohr, C. Knaevelsrud & H. Niemeyer [2026]: "Exploring the association between housing insecurity and mental health among renters: A systematic review of quantitative primary and secondary studies", *PLOS One*, Jan 16;21[1].
Baker, E., L. Lester & K. Mason *et al*. [2020]: "Mental health and prolonged exposure to unaffordable housing: a longitudinal analysis", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 55, 715–721.
[17] Ang, Li, E. Baker & R. Bentley [2022]: "Understanding the mental health effects of instability in the private rental sector: A longitudinal analysis of a national cohort", *Social Science & Medicine*, Volume 296, 2022, 114778.
[18] Statistikken om fertilitetskvotienter angiver det antal børn, som 1.000 kvinder har fået i et givent år. På denne måde er det mere sikkert at sammenligne tallene årene imellem, da antal fødte sættes i forhold til antal kvinder i samme aldersklasse. Det såkaldte reproduktive niveau anslås til ca. 2,1 børn per kvinde i den fødedygtige alder [15-49 år]. Eurostat: "Fertility statistics - Statistics Explained". Kilde for gennemsnitsalder for fødsler: DST "Fødsler".
[19] Professor i epidemiologi og biodemografi ved Institut for Sundhedstjenesteforskning på SDU, Rune Lindahl-Jacobsen, udlægger her nogle af hypoteserne bag det faldende fødselstal: "Danskernes fødselstal falder stadig – hvordan vender vi udviklingen?" Lindahl-Jacobsen konkluderer: "Vi kan se, at andelen af kvinder, der får børn, er faldet med 23 procent siden 2008. Det er den primære grund til de faldende børnetal." Kilde: Kongpetsak, Susan Grønbech [2024]: "Danskernes fødselstal falder stadig – hvordan vender vi udviklingen?", SDU, 17. december.
[20] Bemærk, at der er relativt få respondenter i den gruppe, så det skal tages med forbehold for en øget usikkerhed. Der er dog meget forskning, der viser, at fravær af kontakt med børn har store konsekvenser for den mentale trivsel hos forældre. Se f.eks. Gerdts-Andresen, T., A. Ødegård Eriksen & H. Aarum Hansen [2026]: "How involuntary child removal shapes parents' everyday lives: implications for child welfare practice", *Children and Youth Services Review*, Volume 187.

Kapitel 3 (side 46-61)

[1] Se en glimrende gennemgang heraf i Gundelach, Peter & Esther Nørregård-Nielsen [2002]: "Hvornår er man ung?", *Dansk Sociologi,* 3, 27-46.
[2] Mahncke, Henrik & Meik Wiking [2025]: *Vores Livskvalitet,* Realdania.
[3] Bjørn, Niels Henning [2018]: *Unges mobilitet i Danmark*, KL, analysenotat.
[4] Statistikbanken, FLYUNG1. Se også DST [2025]: "Flest unge flyttede hjemmefra til en ny kommune", 26. juni.
[5] Jensen, Henrik Toft [2025]: "Kommuner med den yngste og den ældste befolkning", *Lex,* 21. oktober.
[6] Greenfield, Emily A. & Laurent Reyes [2015]: "Continuity and Change in Relationships with Neighbors: Implications for Psychological Well-being in Middle and Later Life", *The Journals of Gerontology: Series B*, Volume 70, Issue 4, July 2015, 607–618.
Og se gerne: Saadaoui, R., D. Pfeiffer & E.A. Morris [2025]: "In neighbors we trust: A global perspective on how neighborhood trust shapes wellbeing", *Wellbeing, Space and Society*, Volume 8. Se også: Jakobsen, A.L., A. Jørgensen, L. Tølbøll, S. Buch Johnsen [2022]: "Opening the black box of the relationship between neighborhood socioeconomic status and mental health: Neighborhood social-interactive characteristics as contextual mechanisms", *Health & Place*, Volume 77, 102905.
[7] Kilde: Data for alle voksne danskere stammer fra Realdanias spørgeskemaundersøgelse anvendt i publikationen *Danskerne i det byggede miljø* [2026]. Undersøgelsen er foretaget i samme tidsrum, som spørgeskemaundersøgelsen blandt unge og anvender præcis samme spørgsmålsformulering.
[8] Mahncke, Henrik & Meik Wiking [2025]: *Vores Livskvalitet*, Realdania.
[9] Fardghassemi, S. & H. Joffe [2022]: "The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas", PLoS One, Apr 6;17[4]. Se også Cox, D.A., J. Grace & A. Shields [2026]: *Strangers Next Door: The Decline of Neighborhood Socializing and the Class Divide in Belonging*, Survey Center on American Life, April 2027.
[10] Luo, Y., X. Chen, S. Qi, X. You & X. Huang [2018]: "Well-being and Anticipation for Future Positive Events: Evidences from an fMRI Study", Frontiers in Psychology, Januar 9;8:2199. Se også: Funch, Maja [2017]: "Hjerneforskere: Forventningens glæde er afgørende for vores adfærd", *Kristeligt Dagblad*, 20. august. Mere om temaet "forventningens glæde" kan læses på hjemmesiden The Expectation Lab.
[11] Kilde: MacLeod, A. K. & C. Conway [2005]: "Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability", *Cognition and Emotion*, 19[3], 357-373.
[12] Kilde: Ryan, R.M., J.H. Bernstein & K.W. Brown [2010]: "Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 95-122. Se også: Medium [2023]: "The Psychology Behind Why People Are Happier on Friday Nights", 17. februar.
[13] Sezer, O., M.I. Norton, F. Gino & K.D. Vohs [2016]: "Family Rituals Improve the Holidays", *Journal of the Association for Consumer Research*, volume 1, number 4.

Parry, Kaylee (2024): *The Lasting Positive Impact of Family Traditions*, April 11, online, St. Johns United. Se også: Newman, Susan (2024): "The Power of Family Traditions: Count the Ways", *Psychology Today*, 18. november. Og: American Behavioral Clinics: "Why We Find Comfort in Daily Rituals and Yearly Traditions".

[14] Kjær, Troels W. (2026): *Træk stikket*, Politikens Forlag, side 101.

[15] Se også beskrivelsen af studiet i Kjær, Troels W. (2026): *Træk stikket*, Politikens Forlag, side 101. Se endvidere Lederbogen, F., P. Kirsch, L. Haddad *et al.* (2011): "City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans", *Nature* 474, 498–501.

[16] Xu, C., L. Miao, D. Turner & R. DeRubeis (2023): "Urbanicity and depression: A global meta-analysis", *Journal of Affective Disorders*, volume 340, 299-311. Xu, J., N. Liu, E. Polemiti *et al.* (2023): "Effects of urban living environments on mental health in adults", *Nature Medicin* 29, 1456-1467. Bemærk også, at nogle studier finder, at befolkningen i storbyen ofte har en bedre fysisk sundhed, særligt blandt de økonomisk bedre stillede. Dye, Christopher (2008): "Health and Urban Living", *Science*, 319, 766-769.

[17] En god beskrivelse findes hos Kjær, Troels W. (2026): *Træk stikket*, side 105. Selve forskningsartiklen findes her: Ulrich. Roger S. (1984): "View through a window may influence recovery from surgery", *Science*, April 27;224 (4647):420-421.

[18] En artikel fra 2011 fra *Nature* beskriver, hvordan det at vokse op i storbyen har en negativ effekt på hjernens amygdala, som ofte kaldes hjernens alarmklokke, der håndterer stærke følelser, som angst, vrede og stress. Lederbogen, F., P. Kirsch, L. Haddad *et al.* (2011): "City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans", *Nature* 474, 498–501.

[19] Stigsdotter, U.K., O. Ekholm, J. Schipperijn, M. Toftager, T.B. Randrup, P. Bentsen, M. Grønbæk & F.K Jørgensen (2011): *SUSY Grøn: Brug af grønne områder og folkesundhed i Danmark – Opsummering af et tværvidenskabeligt forskningsprojekt mellem Skov & Landskab og Statens Institut for Folkesundhed*, Arbejdsrapport nr. 134, Skov & Landskab, Københavns Universitet. Se også: Københavns Universitet, Videntjenesten (2010): "Hindringer for ældre danskeres friluftsliv og deres ønsker til forbedringer", 31. august.

Kapitel 4 (side 66-83)

[1] Mahncke, Henrik & Meik Wiking (2025): *Danskernes Livskvalitet*, Realdania.

[2] SDU (2025): *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2025*, Statens Institut for Folkesundhed, side 56.

[3] Koushede, Vibeke (2015): *ABC for mental sundhed – Trivsel i lommeformat*, Grønningen.

[4] Sun, J., K. Harris & S. Vazire (2020): "Is well-being associated with the quantity and quality of social interactions?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1478-1496.

[5] Nikolajsen, Andreas (2024): *Intergenerational estrangement in later life – mental health, sentiments, and coping for older parents*, Aarhus Universitet. Zahle, Morten & Erica Bernsten Strange (2019): "Næsten hver femte har brudt med én i nærmeste familie", Jyllands-Posten, 28. december. Dorte Quist (2022): "Psykologen: Flere seniorer mister kontakten med de voksne børn", 4. oktober, Faglige Seniorer.

[6] Se bogen *Vores Livskvalitet* for data om betydningen af kontakt til voksne børn set fra forældrenes side. Mahncke, Henrik & Meik Wiking (2025): *Vores Livskvalitet*, Realdania.

[7] SDU (2023): "Ugens tal: Forekomsten af ensomhed er steget markant i Danmark", 20. december.

[8] Berger, N.P., A.N. Jensen, T. Morville, J. Østergaard & S.B. Andrade (2023): *Ensomhed blandt unge – En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser af ensomhed,* VIVE.

[9] WHO (2025): *From loneliness to social connection - charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection, Geneva*: World Health Organization.

[10] Baseret på et studie af 3.000 japanere med brug af UCLA Loneliness Scale, se: Mainichi (2022): "40% in Japan lonely amid pandemic, rates higher among young", 28. februar. Pei, Rui & Jamil Zaki (2025): "Connecting with others: How social connections improve the happiness of young adults", *World Happiness Report 2025*.

[11] Rosendahl Jensen, H.A., M. Davidsen, A.V. Christensen, O. Ekholm, A.I. Christensen (2026): *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2025*, Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Se også en grundig gennemgang af fænomenet i Mary Fonden (2024): *Ensomhed i Danmark*, Epinion. Madsen K.R., B.E. Holstein, M.T. Damsgaard, S.B. Rayce, L.N. Jespersen, P. Due (2019): "Trends in social inequality in loneliness among adolescents 1991-2014", *Journal Public Health*, Juni 1;41(2):133-140.

[12] UCLA *The Three-Item Loneliness Scale*

[13] Der er ikke en helt fast fortolkning af UCLA The Three-Item Loneliness Scale. Som regel etableres et indeks gående fra 3-9, hvor "sjældent" giver 1 point, "en gang imellem" giver 2 point, mens "ofte" giver 3 point. En samlet score på mellem 7 og 9 defineres her som ensom. Der er 19,4 procent af de unge, der har en score på 7 eller højere. En score på 6 karakteriseres som moderat ensom. En score på mellem 3 og 5 karakteriseres som ikke-ensom.

[14] Mary Fonden (2024): *Ensomhed i Danmark*, Epinion, side 13.

[15] Kilde: Cain, Susan (2013): *Quiet - The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, Penguin Books. Traulsen, Sofie Jensen (2019): "Sofie er introvert: Der findes mange myter om os – men de passer ikke", Kristeligt Dagblad, 14. juli. Zelenski, J. M., Sobocko, K., & Whelan, D. C. (2014): "Introversion, solitude, and subjective well-being", i R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.) (2014): *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. (pp. 184-201). Se også: "Er du for det meste ekstrovert eller introvert?" | Sygeforsikringen

"danmark"
[16] Pacak-Vedel, Anna (2024): "Ekstrovert og introvert personlighedstype", netdoktor.dk, 10. april.
[17] Johnson, Debra & John S. Wiebe (1999): "Cerebral Blood Flow and Personality: A Positron Emission Tomography Study", *American Journal of Psychiatry*, 156:252-257. Se også Cain, Susan (2013): *Quiet - The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, Penguin Books. Se beskrivelse hos: PeopleTools: Biologien bag: "Hvorfor er nogle ekstroverte og andre introverte?"
[18] Zelenski, J. M., K. Sobocko & D.C. Whelan (2014): "Introversion, solitude, and subjective well-being". Indgår i R. Coplan and J.C. Bowker (Eds.) (2014): *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, 184-201, Wiley-Blackwell.
[19] Mikkelsen, Morten (2023): "Kristine er stille, men klog. Hvad stiller man op med sin eftertænksomhed i en verden, der hellere vil have en talestrøm?", *Kristeligt Dagblad*, 20. juli.
[20] Det er ikke kun i Danmark, at der er flest mennesker, der har overvægt af ekstroverte træk. Der kan ikke drages en præcis definition på tværs af alle folkeslag og kulturer, men forskellige undersøgelser viser en fordeling på ca. 30 procent med flest introverte træk og 70 procent med flest ekstroverte træk. De fleste mennesker er ambiverte, altså rummer en nogenlunde ligelig fordeling af begge personlighedstræk. Kilde: Aggerbeck, Annette (2024): "*Er du for det meste ekstrovert eller introvert?*", Sygeforsikringen "Danmark", marts.
[21] Data: Når det gælder sportsforeninger, er 26,8 procent medlemmer hos gruppen med flest ekstroverte træk, mens det gælder 17 procent af gruppen med flest introverte træk. 7,3 procent er medlem af en forening på skolen/uddannelsen, mens det gælder 2,3 procent med flest introverte træk. Og 5,1 procent er medlem af en kulturel forening, mens det gælder for 2,9 procent af unge med flest introverte træk.
[22] Sun, J., K. Harris & S. Vazire (2020): "Is well-being associated with the quantity and quality of social interactions?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1478-1496.
[23] Cain, Susan (2013): *Quiet - The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking,* Penguin Books.
[24] Vi finder samme positive mønster i livskvaliteten for unge, der har bevaret kontakt med klassen på den videregående uddannelse og for efterskoler og højskoler.
[25] Skolestyrken (2025): "Trivselsmåling 2025: I hver skoleklasse er der et barn, der ofte bliver mobbet" (online artikel, 2. juni).
[26] Katsantonis, I., B. Barrado, R. McLellan *et al.* (2024): "Subjective Well-Being and Bullying Victimisation: A Cross-National Study of Adolescents in 64 Countries and Economies", *Child Indicators Research* 17, 1563–1585.
[27] Blanchflower, David G. & Alex Bryson (2024): "The adult consequences of being bullied in childhood", *Social Science & Medicine*, volume 345.
Winding, T.N., L.A. Skouenborg, V.L. Mortensen *et al.* (2020): "Is bullying in adolescence associated with the development of depressive symptoms in adulthood?: A longitudinal cohort study", *BMC Psychology* 8, 122.
[28] Heydenberk, R. A. & W.R. Heydenberk (2017): "Bullying reduction and subjective wellbeing: The benefits of reduced bullying reach far beyond the victim", *International Journal of Wellbeing*, 7(1), 12.
[29] Blanchflower, David G. & Alex Bryson (2024): "The adult consequences of being bullied in childhood", *Social Science & Medicine*, Volume 345.
[30] Data for alle voksne danskere stammer fra Realdanias spørgeskemaundersøgelse anvendt i publikationen *Danskerne i det byggede miljø* (2026). Undersøgelsen er foretaget i samme tidsrum, som spørgeskemaundersøgelsen blandt unge og anvender præcis samme spørgsmålsformulering.
[31] Sybille Hildebrandt (2009): "Voksne takler mobbe-erfaringer forskelligt", videnskab.dk., 19. februar.
[32] Men hvad med den eller dem, der driller. Har de en dårligere livskvalitet? Ikke nødvendigvis, men forskning viser, at dem, der mobber, også har øget risiko for at få mentale sygdomme senere i livet og en reduceret livskvalitet. Mobning og drillerier påvirker offeret hårdest, men der er ingen vindere. Kilde: Varela, J.J., J. Fábrega, G. Carrillo, M. Benavente, J. Alfaro & C. Rodríguez (2020): "Bullying and subjective well-being: A hierarchical socioeconomical status analysis of Chilean adolescents", *Children and Youth Services Review*, Volume 118. Heydenberk, R. A. & W.R. Heydenberk (2017): "Bullying reduction and subjective wellbeing: The benefits of reduced bullying reach far beyond the victim", *International Journal of Wellbeing*, 7(1), 12.
[33] Buecker, S., M. Mund, S. Chwastek, M. Sostmann & M. Luhmann (2021): "Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review", *Psychological Bulletin*, 147(8), 787-805.
[34] Løgstrup, Knud Ejler (1956): *Den etiske fordring*, KLIM.

Kapitel 5 (side 88-103)

[1] Marie Holt Hermansen var i 2023-2025 medlem af Trivselskommissionen. Kronik: Hermansen, Marie Holt (2023): "Gymnasieelev: Jeg har 356 studievalgsmuligheder, men mangler den vigtigste", *Altinget*, 14. november.
[2] Larsen, Trine Vinther (2007): "Ungdomskultur; Mellem valgfrihed og vildfarelse", nr. 16, BUPL.
[3] Trivselskommissionen (2025): *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv*, februar, side 29.
[4] Figur 5.1 bygger på et åbent spørgsmål, som efterfølgende er kodet og analyseret i et program, der er specialiseret i tekstanalyse af åbne udsagn.
[5] Defineret ved at have hjemmeboende børn enten hele tiden eller på deltid (inkluderer derfor ikke forældre til anbragte børn).
[6] Finans Danmark (2024): "Mange unge i 20'erne vil bo i storbyen - i 30'erne får de mere smag for natur og plads", 15. juli.

[7] Kirkebæk-Johansson, Laura (2024): "Halvt så mange unge bor i ejerbolig som for 40 år siden", dr.dk, 20. august.
[8] Caspersen, Sune (2025): *Boligmarkedets barrierer vokser for både lønmodtagere og unge*, Arbejderbevægelsens Erhvervsråd.
[9] Kilde: DST LABY203, DST BOL203, se også Bergmann, Lise Nytoft (2025): "Danskerne drømmer om at bo i ejerbolig – men virkeligheden er en anden", Nordea, 3. marts.
Dansk Ejendomsmæglerforening (2025): "*Unge drømmer om ejerboliger – men hvor er de?*", 15. september.
[10] Demsitz, Michael (red.) (2007): *Din bolig – dit valg: da lejerne blev herre i eget hus*, Boligkontoret Danmark. Nygaard, Else Marie (2019): "Et hjem er en tilstand", *Kristeligt Dagblad*, 19.08. Se også Sekjær, Katrine & Mark Vacher (2013): "Hjem er et state of mind", *Højskolebladet*, årgang 138, dec.
[11] Madsen, Freja Sofie (2017): "I boligprogrammer lever de lykkeligt til deres dages ende", *Information*, 24. november.
[12] Mechlenborg, Mette (2007): "Hjemme i globaliseringen", *Dansk Sociologi*, Nr. 4/18. årg.
[13] Det er gruppen af unge, der har svaret "Jeg kan ikke komme i tanke om store udfordringer".
[14] Realdania (2026): *Danskerne i det byggede miljø*.
[15] Ovenstående bygger på et åbent spørgsmål, som efterfølgende er kodet og analyseret i et program, der er specialiseret i tekstanalyse af åbne udsagn.
[16] Lidegaard, Mads Emil (red.) (2025): *Medieudviklingen 2025*, DR Medieanalyse.
[17] EVA-analyse (2025): "EVA-analyse: Unges trivsel kan falde ved en daglig skærmtid på mere end 2-3 timer", 30. juni.
VIVE (2022): *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – et systematisk litteratur review*, Sundhedsstyrelsen.
[18] Helliwell, J.F., R. Layard, J.D. Sachs, J.-E. De Neve, L.B. Aknin & S. Wang (Eds.) (2026): *World Happiness Report 2026*, Wellbeing Research Centre, University of Oxford.
[19] EVA-analyse (2025): "EVA-analyse: Unges trivsel kan falde ved en daglig skærmtid på mere end 2-3 timer", 30. juni.
[20] VIVE (2022): *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – Et systematisk litteraturreview*, Sundhedsstyrelsen.
[21] Godard, Rebecca & Susan Holtzman (2024): "Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies", *Journal of Computer-Mediated Communication*, Volume 29, Issue 1, January.
Se også Seidman, G., L. Hudak & M. Langlais (2025): "Motivations for Active and Passive Social Media Use and Their Relation to Wellbeing", *Human Behavior and Emerging Technologies*. Helliwell, J. F., R. Layard, J.D. Sachs, J.-E. De Neve, L.B. Aknin & S. Wang (red.) (2026): *World Happiness Report 2026*, Wellbeing Research Centre, University of Oxford.
[22] VIVE (2022): *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – Et systematisk litteratur review*, Sundhedsstyrelsen.
[23] Marciano, L., J. Lin, T. Sato, S. Saboor & K. Viswanath (2024): "Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes", *SSM Mental Health*, 6, Article 100331.

Kapitel 6 (side 104-112)

[1] Det refererer til den såkaldte "Broaden-and-Build Theory", hvor positive oplevelser "udvider" og "opbygger" robusthed og overskud til at tackle forskellige livsbegivenheder. Cohn, M.A., B.L. Fredrickson, S.L. Brown, J.A. Mikels & A.M. Conway (2009): "Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience", *Emotion*, Jun;9(3):361-8.
[2] Liu, J., R.B. Nes, J. Vittersø *et al*. (2026): "Positively Negative: Why Negative Affect is Linked to Higher Wellbeing", *Journal of Happiness Studies*, 27, 61. Helliwell, J.F., R. Layard, J.D. Sachs, J.-E. De Neve, L.B. Aknin & S. Wang (Eds.) (2026): *World Happiness Report 2026*, Wellbeing Research Centre, University of Oxford.
[3] Nygaard, Bertel (2014): *Håb*, Tænkepauser, Aarhus Universitetsforlag.
[4] Schilder, Lise Møller (2016): "Vi drømte ikke om noget", *Information*, 9. september.
Ravn, Anne Raaby (2017): "Hvad gør kunsten, hvis fremtiden er tabt?", *Information*, 6. april.
[5] Klarskov, Camilla (2022): "Ungdommen føler, at verden smuldrer: Frygten for fremtiden har altid været de unges følgesvend", *Kristeligt Dagblad*, 16. juni.
[6] Fernandez-Urbano, R., H. Bulut & R. Samuel (2025): "The Impact of Eco-Anxiety and Extreme Weather Proximity on Young People's Happiness and Life Satisfaction: A Natural Experiment", *Journal of Happiness Studies 26*, 117.
[7] Kühner, C., C. Gemmecke, J .Hüffmeier & H. Zacher (2025): "Climate change anxiety: A meta-analysis", *Global Environmental Change*, Volume 93.
[8] Larsen, Nicklas & Kehler Holst (2024): "Kunsten at kunne forestille sig en bæredygtig fremtid er vigtig", *Klimamonitor*, 29. august.
[9] Villesen, Kristian (2018): "Svend Brinkmann: Det 21. århundrede er angst, introvert og går for meget til fitness", *Information*, 15. december.

Hvordan påvirker vores omgivelser vores trivsel? Kan man blive lykkelig alene? Hvordan skal mit første hjem være, når jeg flytter hjemmefra? Hvad giver mig håb og bekymringer? Og hvor finder jeg ro i en verden fuld af sanseindtryk?

Med Unges Livskvalitet ønsker Realdania at sætte fokus på de fysiske rammers betydning for unge menneskers trivsel. På vores breddegrader bruger vi op mod 90 procent af tiden indenfor. Vores habitat er således næsten udelukkende menneskeskabt. Selv vores udendørsarealer er ofte designede og programmerede med en bestemt adfærd for øje. Med andre ord skaber vi selv de rammer, hvor vores liv udfolder sig. Vi har derfor behov for mere viden om samspillet mellem arkitektur og menneskers livskvalitet.

Realdania