

Der er en stærk sammenhæng mellem forældres og børns mentale helbred

VIDENSOVERBLIK

JULI 2026

 EKSTERNT BEDØMT

Børn af forældre med mentale helbredsproblemer har en større sandsynlighed for selv at opleve mentale helbredsproblemer, inden de fylder 16 år, end børn med forældre uden mentale helbredsproblemer. Når projektet sammenligner adoptivbørn og biologiske børn ser gener og miljø ud til at spille omtrent lige store roller i, hvordan mentalt helbred overføres fra forældre til børn. Der er dog store forskelle på, hvilken betydning mødre og fædres rolle har og hvordan piger og drenge bliver påvirket.

Forskningsrapport skrevet af Mircea Trandafir, ROCKWOOL Fonden, Sonia Bhalotra, Warwick Universitet, N. Meltem Daysal, Københavns Universitet og Jakob Søgaard, Københavns Universitet

Hovedkonklusioner

- Når forældre har mentale helbredsproblemer i de fem år inden deres barn bliver født eller i barnets første tre leveår, har deres børn omkring 20,4 procent sandsynlighed for selv at opleve mentale problemer, inden de fylder 16 år. Til sammenligning har børn med forældre uden mentale helbredsproblemer omkring 11,3 procent sandsynlighed. Det er en forskel på cirka 9 procentpoint, som altså svarer til over 80 procent større sandsynlighed.

- Mødres mentale helbred påvirker børnenes mentale helbred mere end fædres mentale helbred.

- Arv og miljø spiller omtrent lige store roller i forhold til, hvordan børns mentale helbred afspejler forældrenes, når man sammenligner adoptivbørn og sammenlignelige biologiske børn.

- Arv og miljø ser ud til at have forskellige roller alt efter forældrenes køn: Både biologiske og adopterende mødres mentale helbred har en betydelig effekt på deres børns mentale helbred. Fædres mentale helbred, til gengæld, er kun associeret med deres børns mentale helbred i biologiske familier, ikke i adoptivfamilier. Det tyder på, at fædrenes mentale helbred spiller en meget lille rolle i forhold til miljø i den kontekst.
- Barnets køn spiller en rolle: Pigers mentale helbred påvirkes mere af gener end af omgivelserne, mens drenge mentale helbred påvirkes mere af deres miljø end af gener, når man sammenligner adoptivbørn med sammenlignelige biologiske børn.

Baggrund

Det nye forskningsprojekt fra ROCKWOOL Fonden har fulgt børn og forældre gennem registerdata fra 5 år før forældrene får børn og frem til børnenes tredje leveår. De har målt mentalt helbred ved at se på om forældrene og børnene har diagnoser, besøg hos psykolog og psykiater og om de bruger medicin, som f.eks. antidepressiv og angstdæmpende medicin.

For at adskille, hvad der er arv, og hvad der er miljø, der påvirker børnene, har forskerne sammenlignet børn af forældre med og uden mentale helbredsproblemer med en gruppe adoptivbørn, hvor genetisk arv fra forældrene ikke spiller en rolle. Da biologiske børn deler både gener og opvækst med deres forældre, kan forskerne isolere effekten af miljøet ved at sammenligne med adopterede børn, der ikke deler gener men udelukkende opvækst med deres forældre.

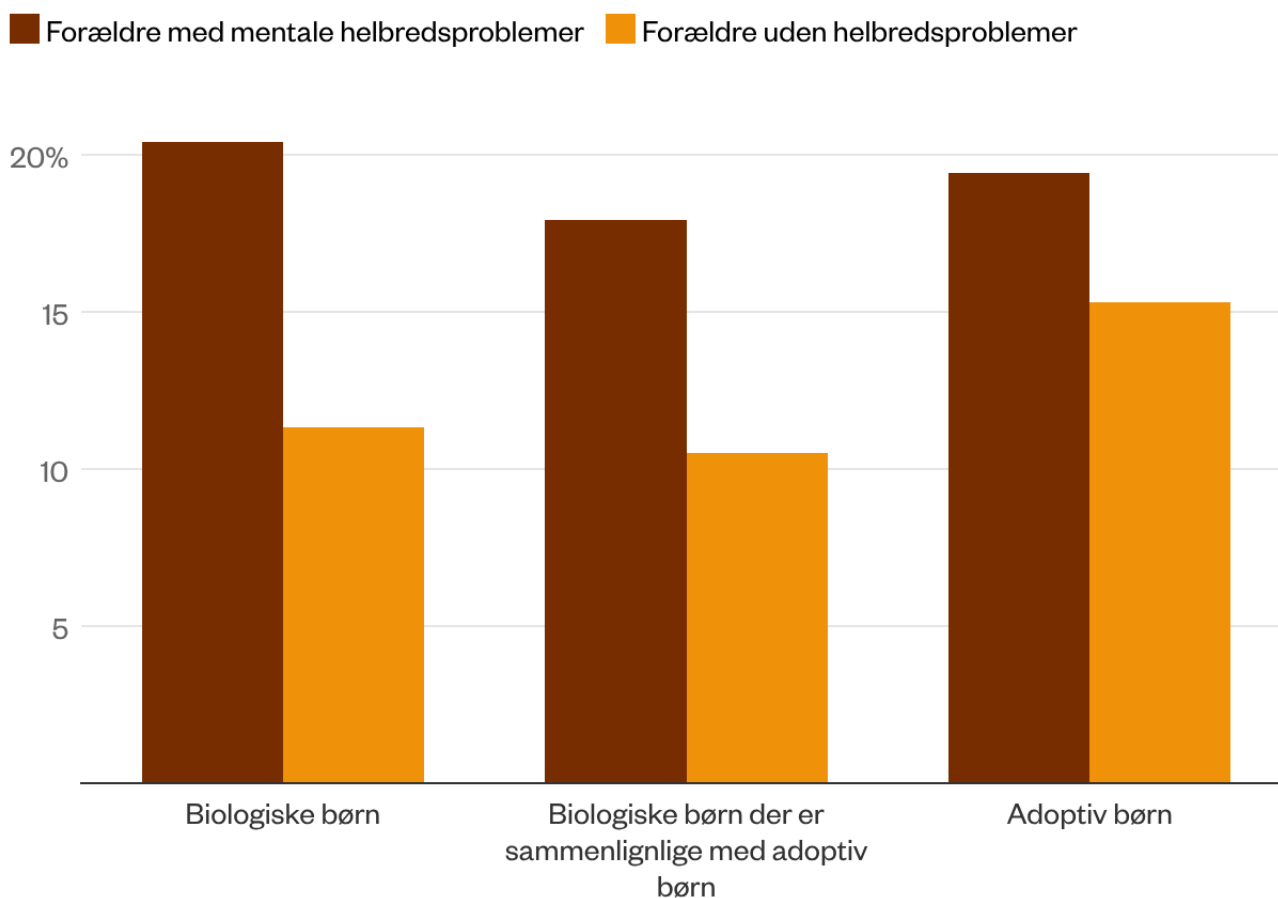
Børn af forældre med mentale problemer har øget risiko for selv at få mentale problemer

Først retter rapporten sit blik og på alle forældre i Danmark med og uden mentale helbredsproblemer.

Resultaterne viser, at børn af forældre med mentale problemer har omkring 20,4 procent sandsynlighed for selv at opleve mentale problemer, inden de fylder 16 år. Til sammenligning har børn med forældre uden mentale helbredsproblemer omkring 11,3 procent sandsynlighed.

Det er en forskel på cirka 9 procentpoint efter der er korrigeret for indkomst, alder og uddannelse. Det svarer til, at børn af forældre med mentale helbredsproblemer har over 80 procent større sandsynlighed for også selv at opleve mentale problemer.

Sandsynligheden for, at børn oplever mentale helbredsproblemer



Figur 1: Viser sandsynligheden for, at børn selv oplever mentale helbredsproblemer, når deres forældre har/ikke har mentale helbredsproblemer.

Miljø og gener påvirker næsten lige meget

For helt overordnet at finde ud af, hvor stor en rolle henholdsvis miljø og gener spiller i forhold til forældrenes påvirkning af børns mentale helbred, har forskerne herefter sammenlignet biologiske børn og adopterede børn, der er sammenlignelige. Det vil sige, at forskerne har set på familier, hvor forældrene har nogenlunde ens karakteristika inden for alder, uddannelse og ægteskabsstatus, mens børnene har samme køn og fødselsår.

Hvis adopterede børn stadig ligner deres forældre i mental sundhed, selvom de ikke deler gener, er antagelsen, at det må skyldes miljøet.

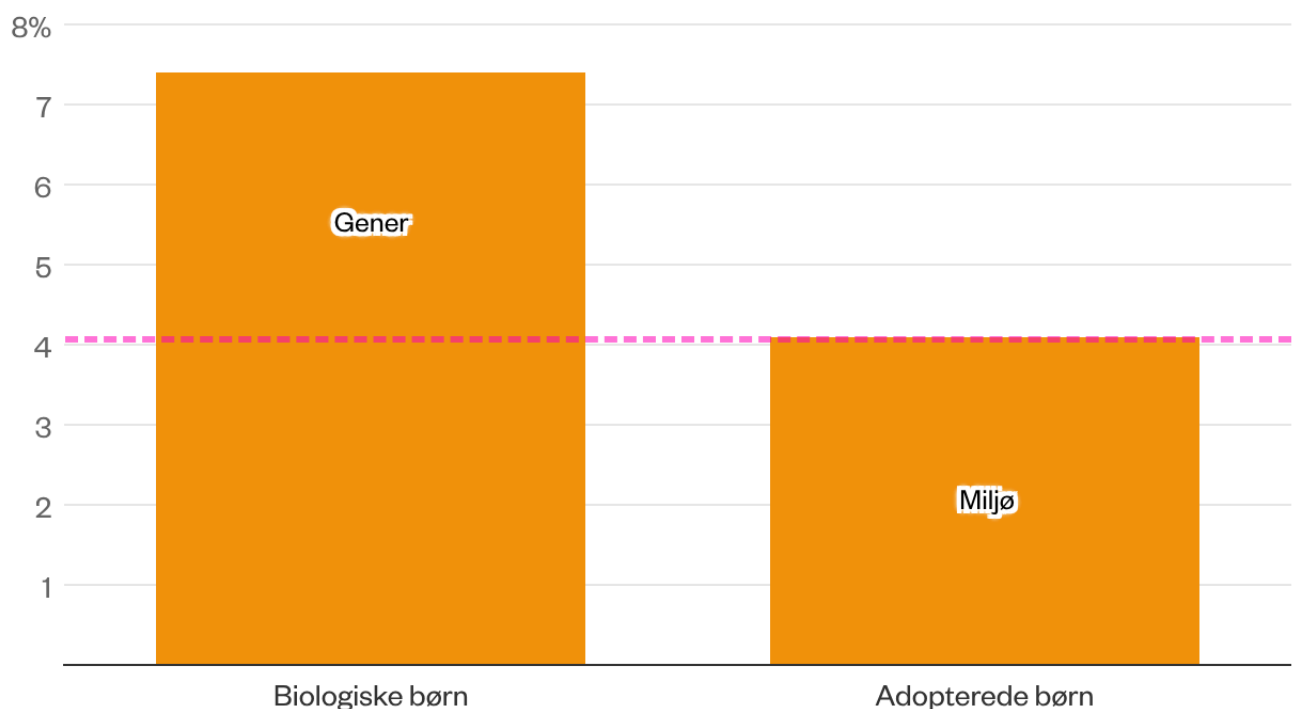
Ifølge forskningsrapporten har børn af adoptivforældre med en mental helbredshændelse 4,1 procentpoint større sandsynlighed for selv at opleve mentale helbredsproblemer end børn af adoptivforældre uden mentale helbredsproblemer. Det svarer til en 27 procent højere risiko sammenlignet med børn, hvis adoptivforældre ikke har haft mentale helbredsproblemer.

Når forskerne herefter udelukkende ser på biologiske børn, der er sammenlignelige med adoptivbørn, estimeres den tilsvarende sammenhæng til cirka 7,4 procentpoint større sandsynlighed. Det svarer til 71 procent større sandsynlighed sammenlignet med børn af forældre uden mentale helbredsproblemer.

Tallet på 4,1 procentpoint for adoptivbørn viser betydningen af miljø. Tallet på 7,4 procentpoint for sammenlignelige biologiske børn viser den samlede sammenhæng (både arv og miljø). Når forskerne dividerer de to tal for at isolere effekten af miljøet (4,1 divideret med 7,4), når de frem til, at 55 procent af sammenhængen kan forklares af miljø, fordi adopterede børn, som ikke deler gener med deres forældre, stadig udviser en stor del af den samme sammenhæng. De resterende 45 procent af sammenhængen kan derfor forklares af arv.

Forskerne bruger samme tilgang, når de zoomer ind på fædre og mødre for at undersøge, hvor meget de påvirker gennem henholdsvis gener og omgivelser.

Forskel i børns mentale helbredsproblemer i familier med mentale helbredsproblemer sammenlignet med børn med forældre uden mentale helbredsproblemer (Procent point)



Figur 2: Viser forskellen på børns sandsynlighed for at opleve mentale helbredsproblemer i familier med mentale helbredsproblemer sammenlignet med børn af forældre uden mentale helbredsproblemer, og hvor stor en del af sammenhængen der kan forklares af henholdsvis gener og miljø

Mødrenes mentale helbred ser ud til at betyde mest

Efter at have set på forældrene samlet skelner forskningsrapporten mellem mødres og fædres roller. De finder, at hvis moren har mentale helbredsproblemer, er der 80 procent højere sandsynlighed for, at barnet også har det, sammenlignet med børn, hvis forældre ikke har mentale helbredsproblemer. Hvis faren derimod har mentale helbredsproblemer, stiger sandsynligheden med 60 procent. Mødres mentale helbred betyder altså mere end fædres sammenlignet med forældre uden mentale helbredsproblemer.

I rapporten kan man også læse, at mødre påvirker deres børns mentale helbred mest gennem miljø. 75 procent af mødrenes påvirkning af børnene forklares af miljø, mens resten forklares af gener. Fædres mentale helbred er derimod kun associeret med deres børns mentale helbred i biologiske familier, ikke i adoptivfamilier. Det tyder på, at fædrenes påvirkning gennem miljø spiller en meget lille rolle.

Ifølge forskningsrapporten kan en del af forklaringen være, at mødre tilbringer mere tid med børnene i starten af deres liv, og at det ofte er mødrene, der får forældremyndigheden, når forældre bliver skilt.

Drenge og piger bliver påvirket forskelligt

Efter at forskerne har set på forældrene, vender de blikket mod børnene for at undersøge, hvor meget de påvirkes af henholdsvis gener og omgivelser, og resultaterne tyder på, at pigers mentale helbred i højere grad hænger sammen med biologiske faktorer, mens drenge mentale helbred i højere grad påvirkes af miljøet.

Ifølge forskningsrapportens beregninger kan 60 procent af pigernes mentale helbredsproblemer forklares af gener, mens 40 procent kan forklares af omgivelserne.

Hos drengene tegner der sig derimod et modsat billede, hvor 20 procent af drengenes mentale helbredsproblemer kan forklares af gener, mens 80 procent kan forklares af omgivelserne.

Relevante medarbejdere



Mircea Trandafir

Seniorforsker

mt@rff.dk

+45 22 59 96 62

FAMILIE OG SOCIALE FORHOLD

SUNDHED OG TRIVSEL

Vidensoverblik fra ROCKWOOL Fonden

Vidensoverblik fra ROCKWOOL Fonden (ISSN 1396-1217) udgives for at informere offentligheden om resultaterne af den løbende forskning.

Vidensoverblikket er ikke ophavsretligt beskyttet og må frit citeres eller kopieres med fornøden kildeangivelse.

Du kan se andre udgivelser på:

<https://www.rockwoolfonden.dk/udgivelser>