

Et dansk svar på en vestlig udfordring

Trivselskommissionens afrapportering

Februar 2025

Udgivet af:

Trivselskommissionen

Februar 2025

Adresse:

Frederiksholms Kanal 25
1220 København K

Layout og tryk:

Stibo Complete

Publikationen kan hentes på
www.trivselskommissionen.dk

Indhold

Forord	5
Kapitel 1. Indledning	13
Trivselskommissionens arbejde	13
Trivselskommissionens tilgang og vidensgrundlag	16
Resumé	18
Kapitel 2. Trivselsforståelse	29
Trivselskommissionens forståelse af trivsel	31
Referencer	32
Kapitel 3. Status på trivsel og mistrivsel blandt børn og unge	35
De fleste børn og unge i Danmark trives	37
Trivselsudfordringer blandt børn og unge	40
Danske børn og unges trivsel i et internationalt perspektiv	48
Nedslag i (mis)trivsel blandt udvalgte grupper af børn og unge	50
Stigning i psykiatriske diagnoser	51
Referencer	53
Kapitel 4. Beskyttelsesfaktorer og risikofaktorer for børn og unges trivsel og mistrivsel	57
Udvalgte beskyttelses- og risikofaktorer	58
Referencer	62
Kapitel 5. Samfundstendenser med betydning for trivselsudfordringerne blandt børn og unge	65
Individualisering og rådvildhed	67
Et digitaliseret børne- og ungeliv	68
En tilværelse i højt tempo	69
Nye idealer	70
Et forandret forældreskab	71
Patologisering og en ny optagethed af trivsel	73
Referencer	77
Kapitel 6. Trivselskommissionens anbefalinger	81
Nyt sprog for trivsel	82
Et balanceret digitalt liv	88
Karakterdannelse og myndiggørelse	94
En tidssvarende pædagogisk praksis	103
Fællesskaber i fritiden	111
Krop og bevægelse	117
Tidlig og rettidig indsats	120
Forældreskab anno 2025	124
Referencer	127

Kapitel 7. Økonomi	131
Udgifter og finansiering til kommissionens anbefalinger	131
Øvrige trivselsfremmende investeringer	135
 Bilag 1. Kommissorium for Trivselskommissionen	 137
 Bilag 2. Trivselskommissionens folkehøring	 140
 Bilag 3. Trivselskommissionens børne- og ungepanel	 141
 Bilag 4. Vidensworkshops og møder med interessenter og videnspersoner	 143

Forord

Det er med samtidsdiagnoser som med individuelle diagnoser. De risikerer let at blive bestemmende for, hvordan vi forstår os selv. 'Ordet skaber', med Grundtvigs ord, 'hvad det nævner'. Det er derfor ikke ligegyldigt, hvordan vi forstår og beskriver samfund og samtid. De historier, vi fortæller os selv og hinanden om tiden, vi lever i, vil uundgåeligt forme og farve vores selvforhold og samfundsliv. Vi mennesker lever nemlig ikke alene vores egne liv, men også vores epokes og samtids. Vores liv vil, om vi vil det eller ej, altid være præget af de strømninger – kulturelle, strukturelle, teknologiske, pædagogiske og politiske – der dikterer samfundsudviklingen.

Trivselskommissionen fik til opgave at forstå den paradoksale udvikling, vi i Danmark og andre vestlige samfund står midt i, hvor en stadig voksende rigiditet og en accelereret frigørelse tilsyneladende ikke slår om i større livstilfredshed og trivsel blandt børn og unge. Hvad er på spil, og hvad stiller vi op? Det er i kort form spørgsmålene, der har guidet kommissionens arbejde.

Konkret lød opgaven, at kommissionen skulle *"belyse trivselsudfordringerne og komme med anbefalinger til, hvordan mistrivsel og sårbarhed kan forebygges og afhjælpes, samt hvordan robusthed og myndiggørelse kan styrkes"* og blive klogere på *"indflydelsen fra sociale medier og andre større samfundstendenser"*. Kommissionens arbejde skulle, lød det i kommissoriet, *"fokusere på den brede, almene gruppe af børn og unge mellem 0-25 år"*. Med andre ord var opgaven omfangsrig. Men mest af alt var den vigtig, for i sidste ende må et samfund måles på, om mennesker lever muntre, virksomme og meningsfulde liv – velfærd og vækst kan ikke være mål i sig selv, det vil altid være midler.

Overskriften på kommissionens endelige afrapportering lyder: *Et dansk svar på en vestlig udfordring*. Overskriften dækker over kommissionens ambition, nemlig med

udgangspunkt i det, vi er gode til herhjemme – pædagogik, dannelse, demokrati, livsoplysning, karakterdannelse, fællesskaber og et stærkt civilsamfund – at formulere et dansk svar på de trivselsudfordringer, mange vestlige samfund er stillet overfor. Et svar, hvor børn og unge selv, forældre, pædagoger, lærere, trænere, frivillige i civilsamfundet og alle andre i børn og unges liv bliver en del af løsningen. Det er nemlig kommissionens overbevisning, at vi har gode forudsætninger for at løse trivselsudfordringerne og skabe et samfund, hvor børn og unge lever gode liv: Det kræver dog, at vi alle tager ansvaret på os. Der er ikke brug for, at vi peger fingre ad hinanden, men at vi hver især spørger: Hvad kan jeg bidrage med?

Diskussionen om børn og unges trivsel er i de seneste år blevet domineret af sundhedsfaglige discipliner. Vi har som samfund især vendt os mod psykologerne og psykiaterne for at finde svar. Der skelnes ofte ikke mellem mistrivsel og sygdom. Det almindelige er blevet sygeliggjort, og en generation af børn og unge er efterladt med et diagnostisk vokabularium til at forstå almenmenneskelige forhold. Den udvikling er uhenigtsmæssig. I denne afrapportering præsenterer kommissionen derfor en række forslag til en ny vej frem. En vej, der er guidet af vores egen historie og pædagogiske tradition, og en vej, der anerkender, at de udfordringer, vi er stillet overfor, ikke lader sig løse i siloer.

Tværtimod kræver opgaven, at vi anerkender, at udfordringerne og løsningerne ser forskellige ud på tværs af alder, køn og ophav, og at børn og unges liv leves i en række arenaer: familien, institutionerne og skolen, den digitale verden, civilsamfundet og fritidslivet.

Trivselsudfordringerne er og bliver et vildt og sammenfiltret problem. Forudsætninger for at løse udfordringerne er derfor, at vi anerkender kompleksiteten og erkender, at opgaven ikke (alene) lader sig løse oppefra og ned, men vil

kræve en kombination af politisk rammesætning, regulering, revitalisering af pædagogikken, styrkede fællesskaber, kulturforandring og karakterdannelse.

Sat på formel lyder den dobbelte opgave: På den ene side skal vi skabe et godt – mere tåleligt – samfund for børn og unge, og på den anden side skal vi sætte den enkelte og vores fællesskaber i stand til at tåle mere. Ikke fordi nogen

skal lære at tåle det utålelige, men fordi tilværelsen, om vi vil det eller ej, både rummer dale og tinder. Op- og nedture. Med udgangspunkt i en række anbefalinger, der samlet set går på tværs af alder, vil kommissionen bidrage til, at den gruppe børn og unge, der kæmper med selvforholdet på grund af indre uro eller ydre forhold, bliver givet mulighed for at leve gode liv – til gavn og glæde for både den enkelte og vores fælles samfund.

Opsummering af Trivselskommissionens arbejde og resultater

Ny forståelse af trivsel

Kommissionens opgave blev fra start brudt ned i fire faser: Trivselsforståelse, udfordringsbillede, årsager og anbefalinger. En fasemodel – som i en tilpasset form – også guider denne endelige afrapportering. I den første fase, der er afsættet for kapitel 2, var opgaven at formulere en tværgående trivselsforståelse. I den offentlige samtale, i praksis og i forskningsmiljøer bruges begreberne trivsel og mistrivsel i dag ofte i flæng, og mistrivsel og psykisk sygdom forstås desuden ofte under ét. Det er ingen tjent med. Mindst af alt de børn og unge, der slås med selvforholdet. Ambitionen for kommissionen har derfor været at komme en forståelse af trivsel nærmere, som forhåbentlig kan guide politikken for børn og unge og højne kvaliteten af den offentlige samtale.

Kommissionens trivselsforståelse skal tydeliggøre, at intet menneskeliv kan leves uden bump på vejen og med perioder af nedtrykthed. Når vi med Jens Rosendal i *Forelskelsessang* synger, "At livet det er livet værd / på trods af tvivl og stort besvær / på trods af det, der smerter", så synger vi om netop det forhold. Tilværelsen er både lys og mørk, og forestiller man sig, at livet kan leves fri af perioder med uro, tristhed og mørke, så kommer man uden for virkeligheden – man kommer til at stå i et skævt forhold til tilværelsen.

Vi skal ikke lære børn og unge at sætte lighedstegn mellem trivsel og konstant velvære. I stedet for er det mere givtigt og retvisende at forstå trivsel som netop evnen til at håndtere de svære perioder, alle uundgåeligt vil gå igennem. Derfor lyder kommissionens forståelse af trivsel:

Man trives, når man overordnet set er glad for sit liv. Man trives, når man kan udvikle sig, udfolde sine evner samt indgå i og bidrage til fællesskaber. Man kan trives, selvom man oplever perioder med modgang og udfordringer. Det afgørende er, at man kan håndtere sådanne perioder.

I de seneste år har der været en tendens til at sygeliggøre det almindelige. Nu er opgaven at almindeliggøre det sygeliggjorte. Vi må give de kommende generationer andre prismær, et andet sprog og andre perspektiver at begribe sig selv med, ellers er de efterladt med et fladt diagnostisk begrebsapparat til at forstå dem selv i verden.

Hvordan ser udfordringen ud?

I anden fase – kapitel 3 – har kommissionen søgt at danne et overblik over status på børn og unges trivsel. De seneste år har der i dagspressen og i forskningsmiljøerne været en diskussion af status på børns og unges trivsel. På baggrund af eksisterende data og kvalificeret af en række vidensworkshops med forskere og fagpersoner har kommissionen haft som ambition at skære igennem støjen og sætte nogle hegnsplæ i diskussionen om børn og unges trivsel.

Resultatet af det arbejde redegøres der for i kapitel 3 og i *Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge*. I kort form lyder konklusionen: Sandheden om børn og

unges trivsel befinder sig et sted mellem de positioner, der lige nu dikterer den offentlige samtale – nemlig at alt enten er i skønneste orden, eller at vi befinder os i en såkaldt trivselskrise. De positioner egner sig nok til polemik – og nogle gange til politik – men de fortæller os faktisk ikke noget om livet, som det folder sig ud blandt børn og unge i dag. Tværtimod. Flere sandheder kan som bekendt bo side om side. Og sandheden om børn og unges trivsel lyder, at vi ikke befinder os i en krise, men at der er nye trivselsudfordringer, der skal adresseres.

Det store flertal af danske børn og unge lever heldigvis gode liv. Det er vigtigt at opholde sig ved. Hvorfor? Fordi de børn og unge, der lever virksomme, aktive og meningsfulde liv, kan guide os i retning af de svar, vi søger vedrørende gruppen af børn og unge, der kæmper. Men et mindretal af børn og unge mistrives på forskellig vis – og de udgør en alt for stor gruppe. Konkret viser analyserne, at andelen af børn og unge, der har det rigtig godt, er blevet lidt mindre, mens andelen, der er udfordret på forskellig vis, er blevet lidt større. Der er en betydelig kønnet dimension knyttet til udfordringerne. Særlig de ældre piger og de unge kvinder er udfordret, hvad angår fx selvværd og fysiske symptomer som hovedpine, mens en stadig større andel af særlig drengene og de unge mænd isolerer sig.

Analyserne viser desuden, at der er en betydelig social slagside, (også), når det gælder trivsel. Det er fortsat sådan, at det er børn og unge fra hjem med vold, konflikter, misbrug og (psykisk) sygdom, der er i størst risiko for at mistrives. Dette forhold er ikke nyt, men det er ofte glemt, når vi taler om mistrivsel. I denne, som i mange andre diskussioner, risikerer vi at overse dem, der har mest brug for at blive set, fordi andre med lettere adgang til den offentlige samtale – og behandlingstilbuddene og ressourcerne – stjæler billedet.

Endelig viser analyserne, at den udvikling, vi oplever i Danmark, er en del af et vestligt mønster. Denne kendsgerning bør vaccinere mod de allermest lokale årsagsforklaringer både i den offentlige samtale og i forskningsmiljøerne. De strømninger, der former og farver børn og unges liv, er en del af internationale tendenser, der blandt andet knytter an til kultur, teknologi, frisættelse, sekularisering, meningstab og et nyt børnesyn. Betyder det, at vi ikke kan handle på udfordringen i Danmark? Nej, opgaven

er netop at formulere et dansk svar på en international tendens, men vi må i vores problemforståelse undgå at overvurdere betydningen af specifikke danske forhold.

Risiko- og beskyttelsesfaktorer

Hvilke faktorer risikerer at forårsage eller accelerere mistrivsel, og hvilke faktorer kan omvendt fungere som beskyttelsesfaktorer? Eller formuleret mere jordnært: Hvad skal være til stede i et barns og et ungt menneskes liv, for at den enkelte får mod på tilværelsen, tro på egne evner og lyst til at bidrage til de fællesskaber, han eller hun indgår i? Det er de spørgsmål, der har guidet arbejdet i fase 3. I kapitel 4 redegøres der for en række beskyttelse- og risikofaktorer, som kommissionen vurderer er særlig væsentlige for børn og unges trivsel og mistrivsel i dag.

Faktorerne er udvalgt med afsæt i eksisterende forskning, viden fra kommissionens turneer rundt i landet, møder med forskere og fagpersoner, perspektiver fra kommissionens børne- og ungepanel og kommissionens folkehøring. Faktorerne kaster lys på de trivselsudfordringer, vi er stillet overfor, og vil senere – i kapitel 6 – være med til at guide en række af kommissionens anbefalinger. De udvalgte beskyttelsesfaktorer og risikofaktorer er: selvværd, tro på egne evner, socioøkonomisk baggrund, evner til at håndtere belastninger og udfordringer, tilknytning til forældre eller andre omsorgspersoner, venskaber og fællesskaber, relationer til voksne, fx i dagtilbud, skole, uddannelse og fritid, søvn, fysisk aktivitet, oplevelse af mening, mobning og diskrimination samt vedvarende og alvorlige stressbelastninger. Faktorerne er kvalitativt forskellige og anskueliggør, at arbejdet med børn og unges trivsel må foregå på tværs af arenaer, være alderssvarende og anerkende betydningen af socioøkonomiske forhold m.m.

Seks nyere samfundstendenser

I kapitel 5 beskrives nye samfundstendenser, der accelererer eller bidrager til en ny form for mistrivsel. Konkret peges der på seks samfundstendenser, der behandles hver for sig, men som i virkelighedens verden flyder sammen:

- Individualisering og rådvildhed
- Et digitaliseret børne- og ungeliv
- En tilværelse i højt tempo
- Nye idealer
- Et forandret forældreskab
- Patologisering og en ny optagethed af trivsel

Tendenserne er udvalgt på baggrund af en bred vifte af videnskilder; kvalitative og kvantitative undersøgelser, kommissionsmedlemmernes viden om feltet, kommissionens folkehøring, turneer rundt i landet, dialoger med praktikere, forskere og fagpersoner og ikke mindst perspektiver fra børn og unge, blandt andet i kommissionens børne- og ungepanel.

En række af de samfundstendenser, som kommissionen peger på, flugter med eksisterende viden, men i tillæg hertil ønsker kommissionen at kaste lys på en række nye forhold. Herunder blandt andet *Et forandret forældreskab*, der dækker over en stadig mere udbredt forældrepraksis defineret ved overbeskyttelse, monitorering og en utydelig forhandlingspædagogik, der betoner vigtigheden af selvudfoldelse på bekostning af selvregulering og fællesskabsorientering. En praksis, der risikerer at skabe trivselsudfordringer for det enkelte barn og udfordre de fællesskaber, som barnet indgår i. Skal vi adressere de trivselsudfordringer, vi er stillet overfor, må vi tage den svære, men vigtige samtale om det moderne forældreskab, fordi familien er og bliver den vigtigste arena i det enkelte barns liv.

Derudover peger kommissionen på en ny samfundstendens, vi benævner *Patologisering og en ny optagethed af trivsel*. Patologisering dækker dels over en ny kulturel tilbøjelighed til at oversætte almenmenneskelige forhold til noget sygeligt, dels en strukturel praksis, hvor diagnoser ofte bliver adgangsgivende til støtte og hjælp kommunalt. Kombinationen af en kulturel strømning, der søger svar i et diagnostisk univers, og en strukturel praksis, der lader diagnoserne være den adgangsgivende faktor, er uhenigtsmæssig for den enkelte og for samfundet som helhed. Vi befinder os i en situation, hvor det faktum, at adgangen til støtte og hjælp ofte organiseres med udgangspunkt i diagnoserne, nu på paradoksalt vis truer med at accelerere de problemer, vi søger at løse.

Ud over det forandrede forældreskab og patologisering fremhæves i kapitel 5 også tendensen *Individualisering og rådvildhed*, der selvsagt ikke kan regnes for noget nyt, men snarere for et fænomen, der knytter an til modernitet, frigørelse og sekularisering. Når kommissionen alligevel fremhæver tematikken, er det, fordi denne tendens er accelereret i de seneste år. Og skal vi styrke børn og unges trivsel, forudsætter det, at vi som samfund på en og samme

tid kan glædes over, at den enkelte er sat fri på en kvalitativ ny måde, og at vi gennem opdragelse, livsoplysning og fællesskaber kan give den enkelte mulighed for at forvalte friheden på en måde, der ikke presser, men højner den enkeltes livstilfredshed.

Kommission peger videre på *Nye idealer og En tilværelse i højt tempo* som to samfundstendenser, der definerer børn og unges livsverden i disse år. Kombinationen af en individualisering, der på en og samme tid har friset og isoleret den enkelte, og en kommercialiseret digitalisering af børn og unges liv har skabt en ny sociokulturel virkelighed, hvor børn og unge – i særdeleshed ældre piger og unge kvinder – måler sig selv op imod (uopnåelige) idealer. Denne bevægelse har skabt en ny og anderledes utilstrækkelighedsfølelse hos mange. I tillæg hertil beretter mange børn og unge om et liv i et opskruet tempo forårsaget af en kombination af politiske reformer med fokus på fremdrift og et accelereret og forceret digitalt liv. Denne dobbeltbevægelse – digital højhastighed og politisk ønske om tempo – har tilsyneladende sat sig som en *forpustethed* hos mange unge.

Endelig – og i forlængelse af tempotendensen – peger kommissionen under overskriften *Et digitaliseret børne- og ungeliv* også på den digitale kolonisering af børn og unges liv som en helt afgørende komponent for at forstå de trivselsudfordringer, vi er stillet overfor. Der er – kort fortalt – to kurver, der de seneste år korrelerer. Den ene er udbredelsen af sociale medier og smartphones. Den anden er trivselsudfordringer af forskellig art: mindre søvn, flere opmærksomhedsforstyrrelser, mere uro i klasserne, ensomhed og isolation, stadig flere piger og unge kvinder, der føler sig forkerte. Blot for at nævne nogle urovækkende eksempler. Den udvikling kalder på drastiske skridt.

Et dansk svar

I kapitel 6 lægges forslagene til initiativer frem. Forslagene er guidet af trivselsforståelsen, statusbilledet, beskyttelses- og risikofaktorer og de seks samfundstendenser. Samtidig adresserer anbefalingerne forskellige aldersgrupper og behandler de mange forskellige arenaer – familien, institutionerne, den digitale verden, civilsamfundet og fritidslivet – som børn og unge lever deres liv i.

Anbefalingerne præsenteres under otte overskrifter:

- Nyt sprog for trivsel
- Et balanceret digitalt liv
- Karakterdannelse og myndiggørelse
- En tidssvarende pædagogisk praksis
- Fællesskaber i fritiden
- Krop og bevægelse
- Tidlig og rettidig indsats
- Forældreskab anno 2025

Anbefalingerne er forskelligartede og afspejler, at problematikkerne er væsensforskellige, hvilket som nævnt nødvendiggør en kombination af politisk rammesætning, regulering, revitalisering af pædagogikken, styrkede fællesskaber, kulturforandring og karakterdannelse. I kapitel 6 redegøres der detaljeret for anbefalingerne, men i det følgende beskrives de væsentligste forslag.

Nyt sprog for trivsel

Kommissionen anbefaler blandt andet, at alle aktører – herunder særlig forskere og journalister – skriver og taler mere nuanceret og retvisende om de udfordringer, vi som samfund er stillet overfor. Ingen er tjent med hverken glansbilleder eller skræmmebilleder. Derudover anbefaler kommissionen, at børn og unge må tilbydes andre livspriser og et andet og mere nuanceret sprog end det patologiske til at begribe sig selv. Tilbyder vi ikke de nye generationer et andet sprog, er de efterladt med et diagnostisk vokabularium, som truer med at oversætte et almenmenneskeligt ubehag til noget sygeligt. Det er ikke hensigtsmæssigt. Videre foreslår kommissionen, at praksissen for diagnosticering af børn og unge må undersøges yderligere. For nuværende er praksis uigennemskuelig med en række private aktører, der agerer uensartet. Derudover – og måske vigtigst i denne sammenhæng – anbefaler kommissionen, for at undgå uhensigtsmæssige incitamentsstrukturer, at indsatserne til børn og unge med særlige behov kommunalt skal tilbydes med udgangspunkt i børn og unges behov – ikke deres diagnoser. Endelig foreslår kommissionen en revidering af de nationale trivselsmålinger.

Et balanceret digitalt liv

Kommissionen foreslår blandt andet, at regeringen bruger det danske EU-formandskab som løftestang for en mere aggressiv regulering af tech-industrien – en anbefaling, der ligger i forlængelse af anbefalinger fra regeringens ekspertgruppe om tech-giganter. Konkret foreslås det, at

regeringen arbejder for aldersverifikation, forbud mod annoncering til børn og unge og forbud mod fastholdelsesmekanismer m.m. Desuden foreslår kommissionen, at grundskoler, herunder SFO'er og fritidshjem, gøres smartphonefrie, og at ungdomsuddannelserne skal have skærmpolitikker, samt at der etableres firewalls på alle grundskoler, efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser. I dette afsnit anbefaler kommissionen også, at vi som samfund arbejder for, at børns smartphonedebut udskydes, til de er 13 år gamle.

Karakterdannelse og myndiggørelse

Kommissionen kommer med en række anbefalinger til, hvordan vi fremmer karakterdannelsen hos børn og unge. Karakterdannelse forstået som selvregulering, vedholdenhed, tro på egne evner og en ansvarsfølelse. Egenskaber der er afgørende for den enkeltes trivsel og udvikling og for samfundet, *jf. kapitel 4 om risiko- og beskyttelsesfaktorer*. Konkret foreslår kommissionen blandt andet, at karakterdannelse skal skrives ind i formålsparagrafferne for dagtilbud og folkeskole, at adgangen til efterskoler skal demokratiseres, at højskolerne skal løfte et større ansvar og at flere unge skal have erfaring med fritidsjob. Vi skal, kort sagt, som samfund fremadrettet være lige så optaget af egenskaber – karakteren – som vi er af kundskaber og trivsel.

En tidssvarende pædagogisk praksis

Kommissionen kommer med en række forslag, der dels sigter mod at fremme karakterdannelse, dels fremmer pædagogiske praksisser, der udgrænser færre børn og unge fra de brede, almene fællesskaber. Derudover er der en række forslag, der via politisk regulering har som ambition at justere prøvetrykket i folkeskolen, minimere classeskift i gymnasiet og gentænke den nuværende karakterskala, med sigte på at imødegå den forpustethed, mange børn og unge beskriver. Dette afsnit er i sin helhed et forsvar for pædagogikkens potentiale i relation til de trivselsudfordringer, vi er stillet overfor. Der argumenteres endvidere for, at kommunerne må insistere på at løse de udfordringer, vi er stillet overfor, ved økonomisk at prioritere kvalitet på almenområdet – ikke det specialiserede område.

Fællesskaber i fritiden

I erkendelse af, at fællesskaber og oplevelsen af mening er vigtige beskyttelsesfaktorer, foreslår kommissionen en række initiativer, der skal understøtte, at stadig flere børn

og unge bliver en del af civilsamfundets mange meningsfulde fællesskaber. Det er kommissionens observation, at den frie leg, sport og samvær er under et voldsomt pres fra en ny digital virkelighed. I det landskab får det organiserede fritids- og foreningsliv en ny og vigtig rolle som træningsbane for relationer, kropslig udfoldelse og meningsskabelse. Alternativet til et organiseret fritids- og foreningsliv er i dag, at børn og unge isolerer sig alene derhjemme med deres skærm. Derfor foreslår kommissionen blandt andet, at de fritidspædagogiske tilbud (SFO, klub og fritidshjem) fremadrettet skal fungere som brobyggere til fritids- og foreningslivet. Derudover er der en række forslag, der skal understøtte trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet.

Krop og bevægelse

Det er uden for diskussion, at der er en sammenhæng mellem fysisk og psykisk velvære. Søvn, motion og leg er på tværs af alder vigtige beskyttelsesfaktorer, og vi må som samfund understøtte, at børn og unge får erfaring med fysisk aktivitet, og at der tidligt etableres sunde vaner. Derfor kommer kommissionen med en række konkrete anbefalinger, der skal sikre, at børn og unge tidligt får erfaring med fysisk udfoldelse, og at de bibringes realistiske kropsforståelser, der kan udfordre de uopnåelige idealer, de præsenteres for online.

Tidlig og rettidig indsats

Som tidligere beskrevet er det børn og unge fra marginaliserede hjem, der er i størst risiko for at komme i mistrivsel på forskellig vis, ligesom det også er børn fra udsatte familier, der er i størst risiko for at få psykiske sygdomme. Derfor foreslår kommissionen, at der kommunalt arbejdes aktivt og systematisk med at opspore og afhjælpe de udfordringer, børn og unge fra udsatte hjem risikerer at slås med. Dette indebærer blandt andet, at kommuner må organisere indsatserne således, at silotænkning i forvaltningen ikke står i vejen for en rettidig og koordineret indsats, ligesom man med fordel kan arbejde med én indgang til kommunen for udsatte familier. Derudover betoner kommissionen vigtigheden af, at staten aktivt understøtter de lavtærskeltilbud, som udbydes af en række civilsamsfundsorganisationer – tilbud, hvor børn og unge ikke skal igennem udredninger for at få adgang til hjælp, men kan mødes i deres behov, uden at de fx skal have en diagnose.

Forældreskab anno 2025

Afslutningsvis kommer kommissionen med syv opfordringer til, hvordan forældre bedst opdrager deres børn for at understøtte barnets trivsel. De syv opfordringer sigter mod at ændre en forældrepraksis, der er defineret ved overbeskyttelse, monitorering og en forhandlingspædagogik, der stik imod intentionen truer med at skabe trivselsudfordringer for det enkelte barn, og som udfordrer de fællesskaber, barnet indgår i. Opfordringerne er selvsagt ikke en manual, men angiver en retning for en tidssvarende opdragelse, der kan give det enkelte barn de bedste forudsætninger for at trives. Det er kommissionens håb, at opfordringerne kan danne afsæt for en nødvendig diskussion om det moderne forældreskab og de deraf afledte trivselsmæssige implikationer.

Kommissionen er bevidst om, at der er tale om et følsomt landskab, men det er kommissionens klare opfattelse, at det er nødvendigt at forholde sig til familien og en ny opdragelsespraksis, hvis vi som samfund skal formulere meningsfulde svar på de trivselsudfordringer, vi er stillet overfor. Dette skal selvfølgelig ikke ske ved lov, men gennem en offentlig samtale om temaet. Derudover har kommissionen også en anbefaling om støtte til udsatte forældregrupper og forældre til børn og unge med særlige behov.

Økonomi

I kommissoriet, der ligger til grund for kommissionens arbejde, hedder det, at kommissionen skal *"have blik for proportionalitet mellem udgifter og forventet betydning for trivsel, og bør i tilfælde af omkostningstunge anbefalinger anvise omprioriteringspotentialer, der kan understøtte en effektiv ressourceudnyttelse"*. I tråd med dette opdrag kommer kommissionen i kapitel 7 med en række forslag til finansiering og omprioriteringer, som vil bidrage positivt til at fremme børn og unges trivsel. Det bemærkes dog, at kommissionen inden for rammerne af arbejdet ikke har haft mulighed for at forholde sig til større omprioriteringer på tværs af samfundsområder. En sådan nødvendig helhedsbetragtning må således tages af et politisk niveau.

Tak

Afslutningsvis vil jeg på kommissionens vegne gerne takke en række mennesker, heraf mange børn og unge, som på forskellig vis har muliggjort arbejdet i kommissionen.

Tak til medlemmerne af Trivselskommissionens børne- og ungepanel. I har med et levende engagement og med udgangspunkt i jeres egne og jeres venners ungdomsliv gjort kommissionen klogere på hverdagslivet blandt børn og unge i dagens Danmark.

Tak til alle, der tog sig tid til at bidrage til kommissionens folkehøring. 763 bidrag kom der ind. Det vidner om en bred interesse og en bemærkelsesværdig ansvarsfølelse, at så mange har taget sig tid til at bidrage.

Tak til alle de fagpersoner, interesseorganisationer, forskere og politikere, der har taget sig tid til at mødes med kommissionen og har inviteret kommissionen på besøg. Vi kan være uenige om meget i det her land, men det har været en fornøjelse at opleve, hvordan mennesker på tværs af egne, professioner, tilhørsforhold og politiske ståsteder har bidraget konstruktivt i arbejdet.

Tak til kommissionens sekretariat, som har leveret en dedikeret og professionel indsats.

På vegne af Trivselskommissionen,



Rasmus Meyer,
formand for Trivselskommissionen

Kapitel 1

Indledning

Trivselskommissionens arbejde

Af regeringsgrundlaget *Ansvar for Danmark*. Det politiske grundlag for Danmarks regering fra december 2022 fremgår det, at der skal nedsættes en kommission for det gode børne- og ungdomsliv. I forlængelse heraf blev Trivselskommissionen nedsat den 11. august 2023.

Kommissionens opdrag

Trivselskommissionen har med sit kommissorium fået et bredt og omfattende opdrag, jf. bilag 1. Målgruppen for kommissions arbejde er den brede, almene gruppe af børn og unge mellem 0-25 år. Målgruppen omfatter dermed mere end 1,7 mio. børn og unge.ⁱ Derudover skal kommissionen se på tværs af arenaer i børn og unges liv.

Af kommissoriet fremgår det, at kommissionen skal se på, hvordan man fremmer børn og unges generelle trivsel, forebygger mistrivsel samt bedst muligt opsporer og støtter børn og unge i særlig risiko for og med begyndende tegn på mistrivsel. Arbejdet skal koncentrere sig om fire temaer, jf. boks 1.1., og der skal være blik for eventuelle forskelle på køn, socioøkonomi og etnicitet, ligesom kommissionen kan inddrage de mest udsatte børn og unge samt børn og unge med funktionsnedsættelser.

Kommissionen har også haft til opgave at lave inddragende og debatskabende aktiviteter for at bidrage til en velinformeret offentlig debat samt inddrage børn og unges stemmer og relevante eksperter, praktikere og interessenter på området.

Arbejdet skal resultere i en række anbefalinger, som kan rette sig mod nationale, lokale og øvrige niveauer samt have en bredere samfundsmæssig karakter.

Boks 1.1. Temaer for Trivselskommissionens arbejde

- **Fællesskaber og relationer:** Kommissionen skal se på, hvordan der kan skabes grundlag for nære relationer og positive fællesskaber i alle børn og unges hverdag, hvor de kan blive set og få støtte, hvis de har det svært.
- **Tidlig indsats og forebyggelse:** Kommissionen skal se på, hvordan børn og unges trivsel kan styrkes gennem strukturelle, tværfaglige indsatser.
- **Livsmod og robusthed:** Kommissionen skal se på, hvordan der kan skabes forudsætningerne for, at alle børn og unge kan udvikle en robusthed og en tro på egen formåen.
- **Det gode digitale liv:** Kommissionen skal se på, hvordan børn og unges digitale liv og tilstedeværelse på digitale platforme og sociale medier kan have betydning for deres trivsel, og hvordan børn og unges digitale dannelse, sikkerhed og tryghed kan styrkes.

Kilde: Kommissorium for Trivselskommissionen (bilag 1).

ⁱ Danmarks Statistik, FOLK1A: Befolkningen den 1. i kvartalet efter område, køn, alder og civilstand pr. 01/10-2024.

Kommissionens sammensætning

Kommissionen består af en formand og ti medlemmer med bred viden om børn og unges trivsel, jf. boks 1.2.

Boks 1.2. Trivselskommissionens medlemmer

- **Rasmus Meyer** (formand), forstander, Krogerup Højskole
- **Andreas Rasch Christensen**, forskningschef, VIA University College
- **Christine Ravn Lund**, forkvinde, Dansk Ungdoms Fællesråd
- **Hanne Kirk**, programleder, COOP Crew
- **Karin Ingemann**, udviklingschef, Danmarks Idrætsforbund
- **Khalil Abdeddaim**, playmaker (frivillig træner), GAME
- **Lene Tanggaard**, rektor, Designskolen Kolding, professor, Aalborg Universitet
- **Marie Holt Hermansen**, forhenværende formand, Danske Skoleelever
- **Mie Oehlenschläger**, uafhængig tech- og policyrådgiver
- **Simon Calmar Andersen**, chef, TrygFondens Børneforskningscenter, professor, Aarhus Universitet
- **Vibeke Jenny Koushede**, dekan, Det Samfundsvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet

Kommissionen er blevet betjent af et fælles sekretariat mellem Børne- og Undervisningsministeriet, Kulturministeriet og Finansministeriet med inddragelse af en række øvrige ministerier.

Kommissionens aktiviteter

Kommissionen har afholdt i alt 14 kommissionsmøder og en række arbejdsgruppemøder i kommissionens to arbejdsgrupper om hhv. viden og data samt inddragende og debatskabende aktiviteter. Kommissionen har desuden afholdt fire vidensworkshops med forskere og videnspersoner. Dertil har kommissionen fået foretaget en række eksterne undersøgelser, som har været med til at kvalificere arbejdet og analyserne, jf. boks 1.3.

Boks 1.3. Trivselskommissionens eksterne undersøgelser og samarbejder

- Børns Vilkår (2024): *Skolepanelundersøgelse om fritidsliv og fællesskaber 23/24*. (Kommissionen har indgået samarbejde med Børns Vilkår om en række spørgsmål i undersøgelsen)
- EVA (2025): *Perspektiver på børns og unges trivsel. En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*
- Operate (2025): *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – Afrapportering på inddragelsesgang 1 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel*
- Operate (2025): *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – Afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel*
- VIVE (2025): *Indsatser til at fremme børn og unges resiliens – en litteraturkortlægning*
- VIVE (2025): *Indsatser til at fremme børn og unges fællesskaber – en litteraturkortlægning*
- VIVE (2025): *Idealer og forventninger til børn og unge – En spørgeskemaundersøgelse om trivsel og oplevelser af pres og motivation*

Af inddragende og debatskabende aktiviteter har kommissionen afholdt mere end 80 interessentmøder, iværksat en folkehøring med det formål at få input fra befolkningen om børn og unges trivsel samt nedsat et børne- og ungepanel, som har bidraget med børn og unges perspektiver, jf. bilag 2 for en beskrivelse af folkehøringen, jf. bilag 3 for en beskrivelse

af børne- og ungepanelet. Kommissionen har desuden løbende rapporteret fra sit arbejde og blandet sig i debatten om børn og unges trivsel. Eksempelvis ved oplæg og debatter til en lang række arrangementer. Kommissionens inddragende og debatskabende aktiviteter er beskrevet nærmere i boks 1.4.

Boks 1.4. Trivselskommissionens inddragende og debatskabende aktiviteter

- **Turneer**

Kommissionen har i efteråret 2023 og efteråret 2024 været på turné for at besøge udvalgte institutioner, organisationer og foreninger m.v. for at få indblik i forskellige initiativer og indsatser og blive klogere på, hvad der fylder i børn og unges liv og hverdag, samt hvad voksne omkring dem er optaget af.

- **Folkehøring**

Kommissionen har afholdt en folkehøring om børn og unges trivsel med det formål at give befolkningen mulighed for at bidrage til kommissionens arbejde og deltage i debatten om børn og unges trivsel. I alt har kommissionen modtaget 763 besvarelser fra privatpersoner og interessenter. Besvarelsene er inddraget i kommissionens arbejde med årsager og anbefalinger. Resultaterne af folkehøringen er beskrevet i *Afrapportering fra Trivselskommissionens folkehøring*.

- **Børne- og ungepanel**

Kommissionen har nedsat et børne- og ungepanel med det formål at få børn og unges perspektiver på, hvad et godt børne- og ungeliv er, samt input til, hvilke udfordringer børn og unge står overfor i dag, og hvilke løsninger der kan fremme trivsel og forebygge mistrivsel blandt børn og unge. Panelet har bestået af to delpaneller, som er inddraget ad to omgange. Delpanel 1 har bestået af børn og unge fra skoler og uddannelser samt udvalgte organisationer for børn og unge i risiko for mistrivsel. 1.641 børn og unge deltog i første inddragelsesrunde, og 1.253 deltog i anden inddragelsesrunde. Delpanel 2 har bestået af repræsentanter fra organiserede foreninger. I første inddragelsesrunde deltog 24 ungerepræsentanter, og i anden inddragelsesrunde deltog 17 ungerepræsentanter. Afrapportering fra børne- og ungepanelet findes i *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – Afrapportering på inddragelsesgang 1 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel* og i *Børne- og Ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – Afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel*.

- **Interessentmøder**

Kommissionen har holdt møder med mere end 80 interessenter for at få relevante praktikere og eksperters perspektiver på børn og unges trivsel, jf. bilag 4.

- **Vidensworkshops**

Kommissionen har afholdt fire vidensworkshops med forskere og videnspersoner for at få eksperters perspektiver på børn og unges trivsel og løsninger, der kan fremme trivsel og forebygge mistrivsel blandt børn og unge. De fire workshops har berørt tematikker som diagnoser, mental sundhed og resiliens, forenings-, fritids- og ungdomsliv samt digitalisering og tech, jf. bilag 4.

- **Oplæg og diskussioner på diverse arrangementer m.v.**

Kommissionen har deltaget i en lang række arrangementer og debatter.

- **Kronikker og artikler i medierne**

Kommissionen har været afsender på flere kronikker og debatindlæg samt deltaget i en række interview, som har været bragt i forskellige medier.

Trivselskommissionens tilgang og vidensgrundlag

Kommissionen har overordnet tilrettelagt sit arbejde i fire faser, jf. figur 1.1. Resultaterne af arbejdet i faserne er blevet behandlet i en iterativ proces, hvorved der er sket løbende kvalificering af det samlede arbejde og dets resultater.

Fase 1 vedrører kommissionens forståelse af trivsel. Trivsel er et bredt og abstrakt begreb, hvorfor det har været nødvendigt først at indkredse kommissionens forståelse af begrebet. Trivselsforståelsen har været med til at guide kommissionens anbefalinger.

Fase 2 omhandler status på børn og unges trivsel og mistrivsel. Her har kommissionen belyst omfanget af mistrivsel blandt børn og unge og udviklingen i trivsel over tid. Som baggrund for dette har kommissionen sammenholdt eksisterende viden om børn og unges trivsel på tværs af undersøgelser, hvilket findes i *Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge*. Et opmærksomhedspunkt i arbejdet med statusbilledet har været, at kommissionen forstår trivsel som en forventningskategori. Det betyder, at trivselsmålinger afspejler børn og unges *oplevelser* af, hvordan de har det, og derfor vil være påvirket af de forestillinger, den enkelte har om, hvordan han eller hun *bør* have det, samt fortællingerne i tiden om barn- og ungdommen generelt.

Trivsel og mistrivsel er ikke binære størrelser, men skal forstås som et komplekst kontinuum med forskellige grader af trivsel og mistrivsel, hvorfor status på børn og unges trivsel ikke kan koges ned til et enkelt tal. Kommissionens vurdering af status på børn og unges trivsel og mistrivsel bygger derfor på en bred vifte af videnskilder og indikatorer, der tilsammen giver et billede af status på trivsel og mistrivsel blandt børn og unge.

I fase 3 har kommissionen identificeret årsager til trivselsudfordringerne blandt børn og unge. Kommissionen har identificeret en række beskyttelses- og risikofaktorer, som vurderes at være særlig væsentlige for børn og unges trivsel og mistrivsel i dag. Samtidig har kommissionen identificeret og analyseret en række nyere samfundstendenser, som kan bidrage til at forklare de stigende trivselsudfordringer blandt børn og unge.

De tre faser – trivselsforståelse, status og årsager – danner samlet afsættet for fase 4 om kommissionens anbefalinger til løsninger. I denne fase kommer kommissionen med en række anbefalinger, som efter kommissionens vurdering kan bidrage til at fremme børn og unges trivsel. Anbefalingerne har forskellig karakter og afspejler, at målgruppen har forskellige alderstrin, køn, og socioøkonomisk baggrund samt at børn og unges liv leves i en række forskellige arenaer som fx familie, dagtilbud og skole, fritidslivet og det digitale liv.

Figur 1.1. Trivselskommissionens fire faser



Metodisk tilgang

Trivselsudfordringerne blandt børn og unge rummer en høj grad af kompleksitet. Det skyldes, dels at udfordringerne i sig selv er mangeartede og multifacetterede, dels at målgruppen for kommissionens arbejde – børn og unge i alderen 0-25 år – er meget bred. Dertil kommer, at børn og unge lever deres liv i en række arenaer, som har forskellig betydning afhængig af deres alder: familien, institutionerne og skolen, den digitale verden, civilsamfundet og fritidslivet. Der er således forskellige problematikker på spil samtidig, som påvirker hinanden. Der er med andre ord tale om et såkaldt vildt problem, hvor årsager og udfordringsbilledet er nuanceret og flertydigt.

På grund af problemstillingens komplekse karakter – og for at belyse problemstillingen så nuanceret som muligt – har kommissionen valgt en metodisk tilgang, der integrerer forskellige typer af videnskilder. For at få en dybere forståelse af udfordringerne har kommissionen således inddraget en lang række forskellige videnskilder i arbejdet, som gensidigt har beriget hinanden og bidraget med forskellige indsigter og perspektiver på udfordringer og årsager. Konkret drejer det sig om (a) eksisterende forskning og undersøgelser af børn og unges trivsel og hverdag, (b) nye undersøgelser, som kommissionen har iværksat, (c) inddragende aktiviteter, som fx kommissionens folkehøring og kommissionens børne- og ungepanel, (d) inputs fra forskere, fagpersoner m.v. samt (e) interessentmøder, jf. boks 1.3 og 1.4. Kommissionens analyser og konklusioner hviler således, ud over på kommissionsmedlemmernes viden om feltet, på en bred vifte af videnskilder. Denne flerstrengede tilgang gør det muligt at adressere de mangeartede og sammenvævede problematikker, som trivselsudfordringerne rummer.

Det er kommissionens vurdering, at indsigter, konklusioner og anbefalinger i denne rapport er baseret på den bedste tilgængelige viden, herunder de indsigter, der er opnået gennem kommissionens omfattende arbejdsproces. Samtidig skal det understreges, at konklusionerne baserer sig på et varierende vidensgrundlag. Den samlede ambition for kommissionen har været at tilvejebringe en så fyldestgørende og nuanceret forståelse af trivselsudfordringerne som muligt – som grundlag for videre debat om og initiativer for at fremme børn og unges trivsel.

Læsevejledning

Trivselskommissionens hovedrapport består af syv kapitler. I kapitel 1 beskrives kommissionens opdrag, arbejde og vidensgrundlag. Derudover sammenfattes kommissionens arbejde og anbefalinger i et resumé. I kapitel 2 præsenteres kommissionens trivselsforståelse, som blandt andet sammen med kommissionens *Baggrundsrapport*. *Status på trivslen blandt børn og unge* danner afsæt for kapitel 3, hvor status på trivselsudfordringerne beskrives. I kapitel 4 beskrives en række beskyttelsesfaktorer og risikofaktorer med betydning for trivselsudfordringerne i dag. I kapitel 5 beskrives kommissionens analyse af nyere samfundstendenser, som kan bidrage til at forklare de stigende trivselsudfordringer blandt børn og unge. Kapitlerne danner samlet set afsæt for kommissionens anbefalinger og forslag til løsninger, som præsenteres i kapitel 6. Afslutningsvis indeholder kapitel 7 en beskrivelse af økonomi for kommissionens anbefalinger.

Foruden hovedrapporten består kommissionens endelige afrapportering af en baggrundsrapport, *Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge*. Her sammenholdes viden om børn og unges trivsel baseret på eksisterende undersøgelser.

Resumé

Der har de seneste år været en stor optagethed af børn og unges trivsel. Ikke kun i Danmark, men på tværs af vestlige lande, hvor der over en årrække har været en tendens til stigende mistrivsel blandt børn og unge. På den baggrund har regeringen i august 2023 nedsat Trivselskommissionen, som har haft til opgave at komme med anbefalinger til, hvordan mistrivsel og sårbarhed forebygges og afhjælpes, og hvordan robusthed og myndiggørelse styrkes.

Opgaven med at komme med løsninger på trivselsudfordringerne blandt børn og unge er kompleks, da målgruppen for kommissionen – børn og unge i alderen 0-25 år – dels er meget bred, dels rummer forskellige og multifacetterede problematikker, som er på spil samtidig og gensidigt påvirker hinanden.

For at inddrage forskellige indsigter og perspektiver har kommissionen igangsat et omfattende vidensarbejde baseret på eksisterende forskning og undersøgelser, eksterne undersøgelser og inddragende aktiviteter, som kommissionen har iværksat, samt input fra forskere, fagpersoner og en lang række interessenter. Med afsæt i dette præsenterer kommissionen sin endelige afrapportering, som består af (1) en trivselsforståelse, (2) et statusbillede for børn og unges trivsel, (3) en analyse af årsager til trivselsudfordringerne og (4) løsninger på trivselsudfordringerne.

Kommissionens trivselsforståelse

Det store fokus på trivsel er grundlæggende en god ting, som kommer fra et ønske om at give børn og unge de bedste forudsætninger for at leve et godt børne- og ungeliv. I den offentlige samtale efterlades man dog ofte med det indtryk, at børn og unge enten kan være i trivsel eller mistrivsel. Det giver indtryk af, at der er tale om en binær – sort/hvid – forståelse, der ikke rummer tilstrækkelig plads til nuancer. For at give børn og unge en mere retvisende

forståelse af, hvad det vil sige at trives, og som grundlag for at differentiere mellem mistrivsel og sygdom præsenterer kommissionen sin forståelse af trivsel, der her er gengivet i *boks 1.5*. Trivselskommissionen understreger, at det på en og samme tid er et individuelt ansvar og et fælles anliggende at etablere gode forudsætninger for børn og unges trivsel.

Boks 1.5. Trivselskommissionens forståelse af trivsel

Man trives, når man overordnet set er glad for sit liv. Man trives, når man kan udvikle sig, udfolde sine evner samt indgå i og bidrage til fællesskaber. Man kan trives, selvom man oplever perioder med modgang og udfordringer. Det afgørende er, at man kan håndtere sådanne perioder.

Status på børn og unges trivsel

De fleste børn og unge trives. Indikatorer som livstilfredshed, trivsel i skolen, tro på egen formåen og at have gode sociale relationer viser, at det store flertal trives. Selvom billedet er overvejende positivt, er der dog trivselsudfordringer. Der er et – for stort – mindretal af børn og unge, som oplever trivselsudfordringer. Samtidig er denne gruppe af børn og unge vokset over de seneste 10-15 år. Den stigende mistrivsel ses primært blandt de ældste børn og unge (op til 25 år), ligesom den i særlig grad kommer til udtryk blandt piger og unge kvinder. Samtidig er der en betydelig social ulighed, idet børn og unge med lav socioøkonomisk baggrund i højere grad oplever at være i mistrivsel end andre børn og unge, jf. *boks 1.6*.

Boks 1.6. Statusbillede for børn og unges trivsel

- Langt de fleste børn og unge i Danmark **trives**.
- Danske børn og unge trives generelt set i international sammenligning.
- Over en længere årrække har der været en **stigende mistrivsel** blandt børn og unge. Den stigende mistrivsel ses ikke kun i Danmark, men også internationalt og **på tværs af flere vestlige lande**.
- Den stigende mistrivsel ses både ved, at andelen af børn og unge med dårligst trivsel er steget, og ved, at andelen af børn og unge med bedst trivsel er faldet.
- Der ses en stigning i andelen af børn og unge – i dag omkring en ud af ti – der har en registreret **psykiatrisk diagnose**, selvom psykiske lidelser eller udviklingsforstyrrelser ikke nødvendigvis har en sammenhæng med mistrivsel.
- I flere tilfælde er mistrivslen **særlig udbredt blandt de ældste børn og unge**.
- Der ses en **lavere trivsel blandt piger og unge kvinder end drenge og unge mænd**. Dette gælder for de fleste trivselsindikatorer (fx livstilfredshed og ensomhed), men gør sig særlig gældende i forbindelse med selvværd, tro på egne evner samt fysiske symptomer. På enkelte indikatorer som fx udadreagerende adfærd og social isolation ses dog tegn på, at drenge ikke trives bedre end piger.
- Selvom mistrivslen rammer bredt, ses der **en social ulighed**, idet børn og unge med høj socioøkonomisk baggrund på flere punkter trives bedre end børn og unge med lav socioøkonomisk baggrund.
- Der ses større mistrivsel blandt **bestemte grupper** af børn og unge. Det gælder fx: 1) børn og unge, der modtager sociale foranstaltninger, 2) børn og unge, der vokser op i hjem med psykisk sygdom eller anden alvorlig sygdom, 3) børn og unge med funktionsnedsættelser og 4) LGBT+-børn og unge.

Anm.: Statusbilledet baserer sig på kilder fra Trivselskommissionen (2025). Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge.

Årsager til trivselsudfordringerne blandt børn og unge

Når det kommer til årsager til trivselsudfordringerne blandt børn og unge, har kommissionen først udvalgt en række beskyttelses- og risikofaktorer, som vurderes at være særlig væsentlige for børn og unges trivsel og mistrivsel i dag. Dernæst har kommissionen identificeret og analyseret seks nyere samfundstendenser, som vurderes at kunne bidrage til at forklare de stigende trivselsudfordringer blandt børn og unge.

I udvælgelsen af beskyttelses- og risikofaktorer har kommissionen taget afsæt i eksisterende forskning, viden fra kommissionens turneer rundt i landet, møder med forskere og fagpersoner, perspektiver fra kommissionens børne- og ungepanel, kommissionens folkehøring og møder med interessenter og kommissionsmedlemmernes viden. De udvalgte beskyttelses- og risikofaktorer er:

1. Selvværd
2. Tro på egne evner
3. Socioøkonomisk baggrund
4. Evner til at håndtere belastninger og udfordringer
5. Tilknytning til forældre eller andre primære omsorgspersoner
6. Venskaber og fællesskaber
7. Relationer til voksne, fx i dagtilbud, skole, uddannelse og fritid
8. Søvn
9. Fysisk aktivitet
10. Oplevelse af mening
11. Mobning og diskrimination
12. Vedvarende og alvorlige stressbelastninger

I arbejdet med at kortlægge, hvilke årsager der ligger til grund for trivselsudfordringerne blandt børn og unge, har kommissionen taget afsæt i det forhold, at stigende trivselsudfordringer ikke er et dansk fænomen, men et internationalt fænomen, der går på tværs af en lang række vestlige lande. Det indikerer, at årsagerne til trivselsudfordringerne knytter an til generelle samfundstendenser på tværs af landegrænser, mens man omvendt må være varsom med meget nationale forklaringer.

Med udgangspunkt i det tilvejebragte vidensgrundlag og de forskellige videnskilder har kommissionen identificeret seks samfundstendenser, som vurderes at være medvirkende årsager til de stigende trivselsudfordringer blandt børn og unge. De seks samfundstendenser er:

- Individualisering og rådvildhed
- Et digitaliseret børne- og ungeliv
- En tilværelse i højt tempo
- Nye idealer
- Et forandret forældreskab
- Patologisering og en ny optagethed af trivsel

Det er kommissionens analyse, at de seks samfundstendenser samlet set er med til at skabe nye og anderledes udfordringer for børn og unge i dag. Fordi de skaber et pres på nogle af de beskyttende faktorer for børn og unges trivsel, forstærker kendte risikofaktorer for mistrivsel og bringer nye risikofaktorer med sig. Samfundstendenser-

ne påvirker ikke alle børn og unge på samme måde eller i samme omfang, da den enkeltes trivsel er et resultat af et komplekst samspil mellem mange forskellige forhold.

Løsninger på trivselsudfordringer blandt børn og unge

Med udgangspunkt i trivselsforståelsen, statusbilledet, risiko- og beskyttelsesfaktorer samt samfundstendenserne præsenterer kommissionen en række anbefalinger. Anbefalingerne adresserer forskellige aldersgrupper og behandler de mange forskellige arenaer, som børn og unge lever deres liv i.

Der findes ikke et quick fix, der kan løse trivselsudfordringerne, ligesom opgaven ikke alene lader sig løse oppe fra og ned. At sætte ind over for mistrivsel kræver derimod en vedvarende indsats fra alle parter, der har med børn og unge at gøre, og der er brug for en kombination af regulering, politisk rammesætning, styrkede fællesskaber, kulturforandring og karakterdannelse. Det er derfor nødvendigt med en langvarig og bred indsats på flere arenaer og niveauer i børn og unges liv. Kommissionens anbefalinger skal derfor ses som en helhed, der samlet vil bidrage til, at børn og unge fremadrettet får bedre forudsætninger for at trives og leve gode børne- og ungeliv.

Kommissionens anbefalinger er inddelt i disse otte temaer med tilhørende anbefalinger:

1. Nyt sprog for trivsel
2. Et balanceret digitalt liv
3. Karakterdannelse og myndiggørelse
4. En tidssvarende pædagogisk praksis
5. Fællesskaber i fritiden
6. Krop og bevægelse
7. Tidlig og rettidig indsats
8. Forældreskab anno 2025

Anbefalingerne til de enkelte temaer har forskellig karakter. Nogle anbefalinger har en normativ karakter, andre har form af tilkendegivelser, mens andre igen har form af konkrete anbefalinger målrettet forskellige niveauer i samfundet.

Boks 1.7. Trivselskommissionens anbefalinger**Nyt sprog for trivsel****Anbefaling 1**

En ny måde at tale om trivsel på:

- Alle skal gøre sig umage med at nuancere sproget om trivsel og mistrivsel
- Trivselsforståelse til debat
- Tydelig definition af trivsel, når trivsel anvendes i fx lovgivning

Anbefaling 2

Ekspertgruppe om konsekvenserne af det stigende antal diagnoser på børne- og ungeområdet

Anbefaling 3

Børn og unges behov i centrum for indsatser og støtte i skolen

Anbefaling 4

Revidering af trivselsmålinger:

- Revidering af de nationale trivselsmålinger
- Nyt navn til trivselsmålingerne
- Reduktion af antallet af trivselsmålinger
- Trivselsmålinger som ledelsesmæssigt styringsværktøj
- Gentagne kvalitetsundersøgelser i dagtilbud

Et balanceret digitalt liv

Anbefaling 5

Pres på EU for strengere regulering og håndhævelse af digitale tjenester:

- Forbud mod fastholdelsesmekanismer og afhængighedsskabende design
- Effektiv og obligatorisk aldersverifikation
- Forbud mod annoncering til børn og unge på digitale tjenester

Anbefaling 6

Udskyd børns smartphonedebut, til de er fyldt 13 år

Anbefaling 7

Voksne som digitale rollemodeller:

- Voksne skal gå foran som det gode eksempel
- Forældreaftaler om børns brug af digitale tjenester
- Aftaler om skærmbrug i hjemmet
- Fritids- og foreningslivet skal understøtte, at børns debut på sociale medier udskydes

Anbefaling 8

Smartphonefrie grundskoler og ungdomsuddannelser:

- Grundskoler skal gøres smartphonefrie – også i SFO og fritidshjem
- Ungdomsuddannelsesinstitutioner skal have en skærmpolitik
- Børn og unge skal klædes på til at anvende digitale teknologier

Anbefaling 9

Firewalls i alle grundskoler, på efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser

Anbefaling 10

Stop livestreaming af børn og unges idrætsaktiviteter

Karakterdannelse og myndiggørelse

Anbefaling 11

Karakterdannelse som en central del af dagtilbud og folkeskole:

- Karakterdannelse skal eksplicit adresseres i formålsparagraffen i dagtilbudsloven
- Karakterdannelse skal eksplicit adresseres i formålsparagraffen i folkeskoleloven
- Karakterdannelse som en del af lærer- og pædagoguddannelserne
- Karakterdannelse som en del af den pædagogiske assistentuddannelse

Anbefaling 12

Demokratisér muligheden for at komme på efterskole:

- Mindske økonomiske barrierer for et efterskoleophold
- Mindske kulturelle barrierer for et efterskoleophold
- Evaluering af, om adgangen til efterskoler er blevet demokratiseret
- Flere forældre og unge bør vælge efterskoler til

Anbefaling 13

Styrke mulighederne for, at flere unge tager et højskoleophold:

- Flere unge bør prioritere et højskoleophold
- Højskoler bør udbyde flere stipendier til et højskoleophold
- Flere fripladser på højskoler og mulighed for fritagelse for egenbetalingskravet
- Mindske kulturelle barrierer for et højskoleophold

Anbefaling 14

Flere unge i fritidsjob:

- Flere unge i fritidsjob
- Øget samarbejde mellem kommunale ungdomsskoler og det lokale erhvervsliv om flere unge i fritidsjob
- Et godt første møde med arbejdsmarkedet
- Undervisning på skoler og kommunale ungdomsskoler med henblik på, at unge får et fritidsjob
- Implementere initiativerne fra regeringsudspillet *Flere unge skal have et fritidsjob*

Anbefaling 15

Flere børn og unge med erfaring med frivillighed:

- Brug de lokale valgfag til blandt andet at undervise i frivillighed
- Fokus på at bruge den obligatoriske erhvervspraktik i frivillige foreninger og organisationer
- Forsøg med frivillighedspraktik
- Lettere at kombinere ungdomsuddannelser og videregående uddannelser med frivilligt engagement

Anbefaling 16

Kunst og kultur for flere børn og unge:

- Fremme børn og unges læseglæde via kommunale bibliotekstilbud
- Kommunal prioritering af kulturtilbud for børn og unge
- Opbakning til forsøg med kulturpas til unge

En tidssvarende pædagogisk praksis

Anbefaling 17

En tidssvarende pædagogisk praksis i dagtilbud, grundskole og på ungdomsuddannelser

Anbefaling 18

En tidssvarende pædagogisk praksis på videregående uddannelser

Anbefaling 19

Et stærkere almenområde, der understøtter bedre trivsel for flere

Anbefaling 20

Ændring af karakterskalaen

Anbefaling 21

Justering af prøvetrykket i folkeskolen

Anbefaling 22

Undersøgelse af ny anvendelse af karakterer på de gymnasiale uddannelser

Anbefaling 23

Færre klasseskift ved grundforløbet på de treårige gymnasiale uddannelser

Fællesskaber i fritiden

Anbefaling 24

Alle børn og unge bør have en fritidsaktivitet sammen med andre

Anbefaling 25

Alle kommuner bør have en fritidspasordning

Anbefaling 26

Flere børn og unge i fritids- og foreningslivet:

- Kommunal prioritering af samarbejdet med fritids- og foreningslivet
- En selvstændig formålsparagraf for SFO
- Nye modeller for fritids- og foreningslivets samarbejde med de fritidspædagogiske tilbud

Anbefaling 27

Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet:

- Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet
- Mindre bureaukrati for foreninger og civilsamfund
- Opbakning til civilsamfundets sociale indsatser for børn og unge

Anbefaling 28

Trygge ungefællesskaber og en sund alkoholkultur:

- Trygge ungefællesskaber på ungdomsuddannelserne
- Alkoholfri studiestart på ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser
- Alkoholpolitik på efterskoler, ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser
- Forældreaftaler om indtag af alkohol og brug af tobak og nikotinprodukter
- Justering af procentgrænsen for salg af alkohol

Krop og bevægelse

Anbefaling 29

Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv:

- Øget fokus på krop og bevægelse i dagtilbud
- Mere leg i hverdagen
- Bevægelse i folkeskolen bør prioriteres og følges
- Unges tilknytning til fritids- og foreningslivet bør styrkes

Anbefaling 30

Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser:

- Fortsat prioritering af undervisning i krop og identitet
- Trygge omklædningsfaciliteter i grundskolen og på ungdomsuddannelserne
- Smartphonefrie omklædningsfaciliteter i fritids- og foreningslivet

Tidlig og rettidig indsats

Anbefaling 31

Fortsat fokus på systematisk opsporing af børn og unge i risiko for mistrivsel:

- Fortsat fokus på systematisk at identificere børn og unge i mistrivsel og sætte tidligere ind i kommunerne
- Allerede igangværende indsatser om tidlig opsporing på sundhedsområdet fastholdes

Anbefaling 32

Pædagogiske og socialfaglige trivselsindsatser som en del af lettilgængelige behandlingstilbud

Anbefaling 33

Fremme lavtærskeltilbud:

- Fortsat prioritering af økonomisk støtte til lavtærskeltilbud
- Øge kendskabet til lavtærskeltilbud
- Evaluering af lavtærskeltilbud

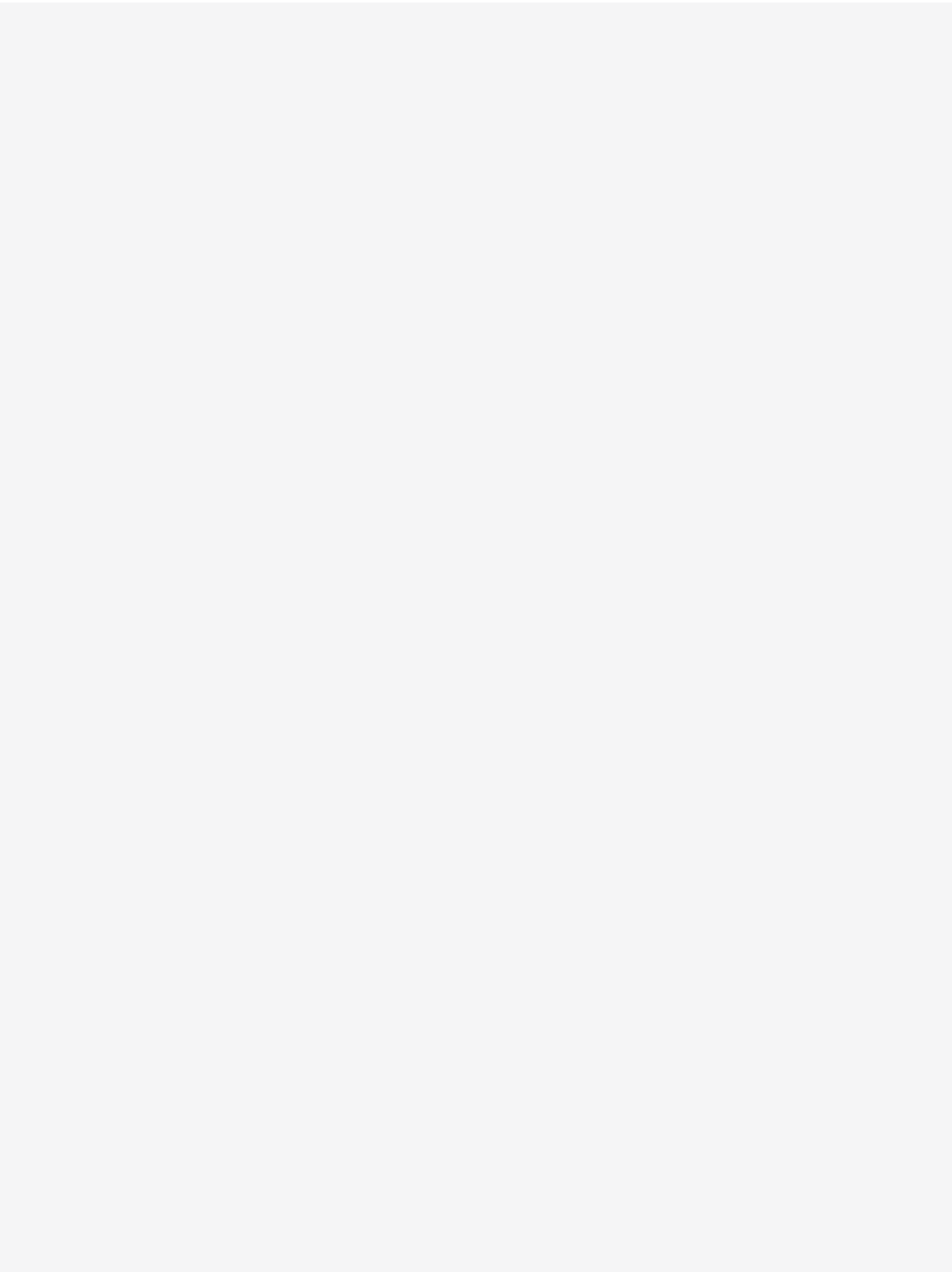
Forældreskab anno 2025

Anbefaling 34

Forældreskab anno 2025 til debat med afsæt i syv opfordringer til forældreskabet

Anbefaling 35

Støtte til udsatte forældregrupper og forældre til børn og unge med særlige behov



Kapitel 2

Trivselsforståelse

De senere år er der kommet et større og større fokus på trivsel og mistrivsel i samfundet og i den offentlige debat i Danmark. Optagetheden af børn og unges trivsel er grundlæggende en god ting, som kommer af et ønske om at give børn og unge de bedst mulige forudsætninger for at leve gode børne- og ungeliv. Men begreberne trivsel og mistrivsel bruges i dag ofte i flæng i den offentlige samtale, blandt praktikere og i nogle forskningsmiljøer. Samtidig forstås begreberne mistrivsel og psykisk sygdom tit under ét.

Den begrebsmæssige uklarhed betyder, dels at den offentlige samtale om (mis)trivsel ofte bliver ukvalificeret og rodet, dels at det bliver svært både nationalt og lokalt at formulere klare og konkrete svar på udfordringerne, fordi det er uklart præcis, hvilket problem der skal løses. Når mistrivsel og psykisk sygdom herudover forstås under ét, risikeres det nemt, at børn og unge forstår et oplevet ubehag som noget sygeligt og ikke som en almenmenneskelig tilstand.

Der er således brug for en sproglig bevidsthed, en begrebsafklaring og en nuanceret og retvisende begrebsanvendelse. Både for at kvalificere den offentlige samtale, for at undgå uhensigtsmæssige oversættelser af almenmenneskelige forhold og for på et strukturelt plan at kunne udvikle og iværksætte de rette forebyggende og virksomme indsatser.

Inspiration fra WHO's definition af mental sundhed

WHO's definition af mental sundhed er en af de mest anvendte definitioner af trivsel og rummer tre dimensioner: En *oplevelsesdimension*, som handler om at have det godt. En *funktionsdimension*, som handler om at kunne fungere godt i sin hverdag og i samspil med andre. Og en *ansvarsdi-*

mension, som handler om både at have evnerne og rammerne til og vilkårene for at kunne tage ansvar for sit eget liv og de fællesskaber, man indgår i.

I WHO's definition beskrives mental sundhed som oplevelsen af overvejende at have det godt, ligesom vigtigheden af at kunne klare dagligdagens gøremål også betones. For børn og unge handler det fx om at gå i skole, indgå i sociale relationer og at kunne håndtere dagligdagens forskellige udfordringer. WHO's definition af mental sundhed fremgår af boks 2.1.

Boks 2.1. WHO's definition af mental sundhed

Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community. It is an integral component of health and well-being that underpins our individual and collective abilities to make decisions, build relationships and shape the world we live in. Mental health is a basic human right. And it is crucial to personal, community and socio-economic development.

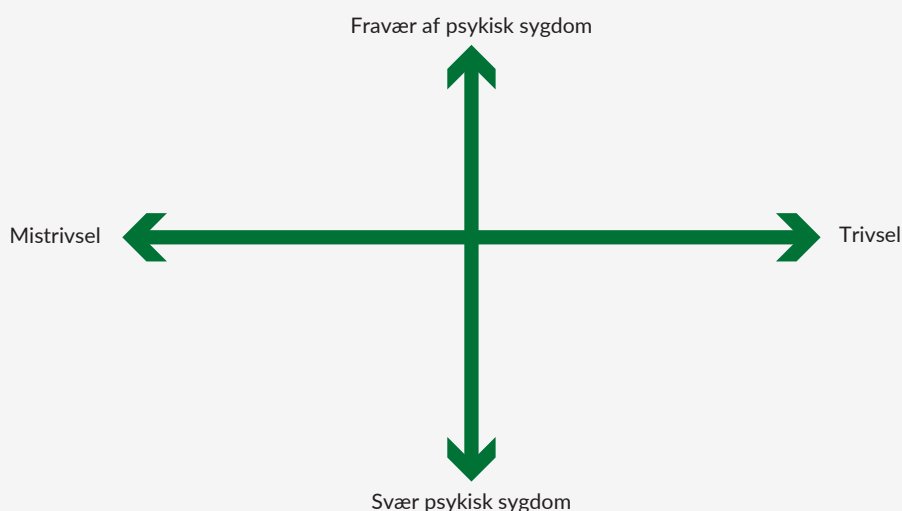
Mental health is more than the absence of mental disorders. It exists on a complex continuum, which is experienced differently from one person to the next, with varying degrees of difficulty and distress and potentially very different social and clinical outcomes.

Anm.: Trivselskommissionen anvender den engelsksprogede definition, da en dansk oversættelse rummer risiko for at tage stilling til betydningsbærende elementer i ordvalget.

Kommissionen er opmærksom på, at WHO's definition primært er møntet på voksne, og at der er tale om et trivselsideal. Men WHO's definition er inspirerende, fordi definitionen tydeliggør, at trivsel ikke er følelse af konstant velvære. Snarere dækker trivsel over en række egenskaber, der gør den enkelte i stand til at håndtere dagligdagens og livets udfordringer. Egenskaber, som det er en samfundsopgave – et fælles anliggende – at give den enkelte mulighed for at erhverve sig gennem barndommen og ungdommen.

Det fremgår også af WHO's definition, at trivsel er mere og andet end fraværet af psykisk sygdom. Man kan således godt være i trivsel og samtidig have en psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse, ligesom man kan være i mistrivsel uden at have en psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse.¹ Denne pointe illustreres i figur 2.1., hvor psykisk sygdom og (mis)trivsel fremgår som to dimensioner på hver sin akse.

Figur 2.1. Illustration af skelnen mellem (mis)trivsel og psykisk sygdom



Anm: Modellen er baseret på Keyes, C. L. M. (2013). Promoting and protecting mental health as flourishing: Early and often throughout the lifespan. I: Keyes, C. L. M. (red). *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health*. Springer og Jeppesen, P., Obel, C., Lund, L., Madsen, K. B., Nielsen, L. & Nordentoft, M. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år: Forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder*. København: Vidensråd for Forebyggelse.

I forlængelse af ovenstående er en række elementer relevante at betone, da de er væsentlige for kommissionens trivselsforståelse.

Trivsel som en forventningskategori

Trivsel er en forventningskategori. I modsætning til fx demografiske variable som baggrund, indkomst og uddannelses gennemførelse beror trivselsmålinger på den enkeltes selvopfattelse. Selvopfattelsen eller selvforholdet vil og kan ofte være påvirket af ydre faktorer som fx familieforhold og socioøkonomiske forhold, men den enkeltes selvopfattelse vil også være præget af de forestillinger, den

enkelte har om, hvordan vedkommende *forventer* at have det, fx ud fra fortællinger i tiden om barn- og ungdommen. At trivsel er en forventningskategori, betyder også, at man på en og samme tid må være varsom med at drage for hastige konklusioner på baggrund af selvafrapporterede målinger, og samtidig skal tage alvorligt, at negative trivselsmålinger fx kan give vigtig viden om, at børn og unge på forskellig vis oplever sig selv som utilstrækkelige eller forkerte og deres liv som mangelfulde eller hårde.

Et komplekst kontinuum

I den offentlige samtale efterlades man ofte med det indtryk, at børn og unge enten kan være i trivsel eller i mistrivsel. Det giver indtryk af, at der er tale om en binær – sort/hvid – forståelse, der ikke rummer tilstrækkelig plads til nuancer. Den binære forståelse egner sig godt til simple og tydelige positioner i fx medierne, men den er hverken retvisende eller gavnlig, hvis vi skal forstå de aktuelle trivselsudfordringer eller i mødet med det enkelte barn eller den enkelte unge. Trivsel og mistrivsel udspiller sig som illustreret i figur 2.1., på et komplekst kontinuum, som indeholder forskellige grader af trivsel og mistrivsel. Hertil kommer, at den enkeltes trivsel ikke er statisk, men over tid – nogle gange ganske kort tid – bevæger sig.

Trivsel som et fælles anliggende og et fælles ansvar

Trivselsmålinger er individuelle. Men ansvaret for den enkeltes trivsel vil altid være dobbelt; den enkelte vil, afhængig af alder, bære et ansvar for egen trivsel, men dertil kommer, at fællesskabet – både de små og lokale og det store, samfundsmæssige – bærer et ansvar for at skabe vilkår og rammer for den enkeltes trivsel. Mennesker er sociale væsener af natur, der påvirker hinanden og påvirkes af de kontekster og relationer, de indgår i. Trivsel er derfor på en og samme tid et individuelt og et fælles anliggende og ansvar.

Trivsel på trods af modgang og udfordringer

Tilværelsen rummer både modgang og medgang, og det er en væsentlig pointe, at man godt kan trives, selvom man oplever perioder med netop modgang og udfordringer. Det afgørende er, at man kan håndtere sådanne perioder.

Trivsel skal forstås med afsæt i kontekst

Børn og unge i Danmark lever deres liv i forskellige arenaer, fx familien, institutionerne, den digitale verden, civilsamfundet, fritidslivet og arbejdslivet, og med vidt

forskellige vilkår og baggrunde. Kommissionens trivselsforståelse er en generisk forståelse af trivsel, der peger på ønskværdige egenskaber hos de ældste unge, men forståelsen og oversættelsen til praksis må altid tage udgangspunkt i den konkrete kontekst, herunder og i særdeleshed i barnets alder.

Trivselskommissionens forståelse af trivsel

Med afsæt i det foregående præsenteres kommissionens forståelse af trivsel i boks 2.2. Forståelsen er inspireret af WHO's definition og beskriver kommissionens forståelse af trivsel. Samtidig tydeliggør den et (opnåeligt) ideal, som kan guide arbejdet med trivsel lokalt og nationalt. Kommissionen ønsker at understrege, at det på en og samme tid er et individuelt ansvar og et fælles anliggende at etablere gode forudsætninger for børn og unges trivsel.

Boks 2.2. Trivselskommissionens forståelse af trivsel

Man trives, når man overordnet set er glad for sit liv. Man trives, når man kan udvikle sig, udfolde sine evner samt indgå i og bidrage til fællesskaber. Man kan trives, selvom man oplever perioder med modgang og udfordringer. Det afgørende er, at man kan håndtere sådanne perioder.

I forlængelse af kommissionens forståelse af *trivsel* forstår kommissionen modsat *mistrivsel* som oplevelsen af længevarende utilfredshed med livet, et fravær af egenskaber, der gør det muligt at håndtere perioder med modgang og udfordringer, manglende tro på egne evner og/eller isolation fra fællesskabet.

Referencer

- 1 Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.



Kapitel 3

Status på trivsel og mistrivsel blandt børn og unge

Trivsel er i de seneste år kommet til at fylde stadig mere i den offentlige samtale. Debatten om trivsel bliver dog ofte for binær og unuanceret. Udfordringsbilledet på trivselsområdet er imidlertid ikke sort-hvidt; billedet er i virkeligheden langt mere nuanceret, end den offentlige samtale ofte afspejler. Trivselskommissionen har haft til opgave at skabe klarhed om trivselsudfordringerne. På den baggrund er der lavet et omfattende arbejde med at analysere og sammenholde eksisterende viden om børn og unges trivsel på tværs af undersøgelser. Dette arbejde er udfoldet i *Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge*.

Det er ikke retvisende at tale om en generel mistrivselsskrise blandt børn og unge. De fleste børn og unge trives, og for indikatorerⁱ som fx livstilfredshed, trivsel i skolen, tro på egen formåen og at have gode sociale relationer gør dette sig gældende for langt størstedelen af børn og unge. Men samtidig står det klart, at et mindretal – et for stort mindretal – oplever trivselsudfordringer, og at denne gruppe er voksende. Der er desuden bestemte grupper af børn og unge, der i gennemsnit oplever betydelig lavere trivsel end øvrige børn og unge, fx trives børn og unge

fra udsatte familier på flere punkter dårligere end deres jævnaldrende.

Dette kapitel vil med afsæt i kommissionens trivselsforståelse og *Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge* suppleret med andre relevante undersøgelserⁱⁱ give et detaljeret billede af *omfanget og karakteren* af børn og unges (mis)trivsel samt *udviklingen* over tid. De undersøgelser, der ligger til grund for kapitlet, fokuserer primært på omfanget og udviklingen af *selvrapporteret* trivsel blandt børn og unge, da langt de fleste undersøgelser af trivsel over tid baserer sig på børn og unges egne oplevelser af trivsel. De selvrapporterede indikatorer suppleres dog flere steder med andre videnskilder, fx erfaringer fra fagfolk, der arbejder med børn og unge til daglig.

Ifølge kommissionens trivselsforståelse, jf. *kapitel 2*, forstås trivsel og mistrivsel ikke binært, men som et kontinuum, hvor der er forskellige grader af både trivsel og mistrivsel, og hvor der ikke er én faktor, der afgør, hvorvidt et barn eller en ung trives. Trivsel lader sig derfor ikke måle lige så præcist som fx indkomst eller uddannelsesniveau. Det er

ⁱ En indikator er et mål eller en faktor, der bruges til at repræsentere og belyse et fænomen eller en underliggende tilstand. I kapitlet og *Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge*, anvendes flere forskellige indikatorer til at belyse forskellige aspekter af trivsel.

ⁱⁱ De supplerende undersøgelser belyser ikke systematisk trivselsrelaterede faktorer over tid, men er medtaget, fordi de enten fremhæver andre relevante aspekter af trivsel, som ikke er belyst systematisk over tid, eller fordi de omhandler trivsel blandt grupper af børn og unge, hvor data generelt er begrænset.

en forventningskategori, hvor oplevelsen af trivsel også formes af tidens fortællinger og normer for, hvad det vil sige at have det godt. Status på børn og unges trivsel kan derfor ikke koges ned til et enkelt tal med to streger under, og kommissionens vurdering af status på børn og unges trivsel og mistrivsel bygger således på en bred vifte af indikatorer, der tilsammen danner et billede af status på trivsel og mistrivsel blandt børn og unge.

I boks 3.1. præsenteres en sammenfatning af kommissionens vurdering af trivslen blandt børn og unge på tværs af de forskellige aspekter af trivsel, som indgår i kommissionens trivselsforståelse.

Boks 3.1. Statusbillede for børn og unges trivsel

- Langt de fleste børn og unge i Danmark **trives**.
- Danske børn og unge trives generelt set i international sammenligning.
- Over en længere årrække har der været en **stigende mistrivsel** blandt børn og unge. Den stigende mistrivsel ses ikke kun i Danmark, men også internationalt og **på tværs af flere vestlige lande**.
- Den stigende mistrivsel ses både ved, at andelen af børn og unge med dårligst trivsel er steget, og ved at andelen af børn og unge med bedst trivsel er faldet.
- Der ses en stigning i andelen af børn og unge – i dag omkring en ud af ti – der har en registreret **psykiatrisk diagnose**, selvom psykiske lidelser eller udviklingsforstyrrelser ikke nødvendigvis har en sammenhæng med mistrivsel.
- I flere tilfælde er mistrivslen **særlig udbredt blandt de ældste børn og unge**.
- Der ses en **lavere trivsel blandt piger og unge kvinder end drenge og unge mænd**. Dette gælder for de fleste trivselsindikatorer (fx livstilfredshed og ensomhed), men gør sig særlig gældende i forbindelse med selvværd, tro på egne evner samt fysiske symptomer. På enkelte indikatorer som fx udadreagerende adfærd og social isolation ses dog tegn på, at drenge ikke trives bedre end piger.
- Selvom mistrivslen rammer bredt, ses der **en social ulighed**, idet børn og unge med høj socioøkonomisk baggrund på flere punkter trives bedre end børn og unge med lav socioøkonomisk baggrund.
- Der ses større mistrivsel blandt **bestemte grupper** af børn og unge. Det gælder fx 1) børn og unge, der modtager sociale foranstaltninger, 2) børn og unge, der vokser op i hjem med psykisk sygdom eller anden alvorlig sygdom, 3) børn og unge med funktionsnedsættelser og 4) LGBT+-børn og unge.

Anm.: Statusbilledet baserer sig på kilder fra Trivselskommissionen (2025). Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge.

Hvad angår statusbilledet, er det vigtigt at have en række forbehold for øje. For det første vil der, genstandsfeltets karakter og omfang in mente, være nuancer, der risikerer ikke at blive beskrevet fyldestgørende. For det andet kommer trivsel og mistrivsel forskelligt til udtryk hos forskellige grupper af børn og unge, hvilket betyder, at fx køn, alder, kulturel baggrund m.v. kan have betydning for, hvordan den enkelte forstår og svarer på spørgsmål i et spørgeskema. For det tredje må man være opmærksom på, at der på tværs af undersøgelser af børn og unges trivsel er store variationer i fx indikatorer, målgruppe, gennemførelstidspunkt, formuleringer og kategoriseringer, hvilket meto-

disk besværliggør sammenligninger m.m. For det fjerde kan kulturændringer, den offentlige samtale og kulturelt betingede forventninger til, hvad trivsel og mistrivsel indebærer, påvirke, hvordan børn og unge opfatter og besvarer spørgsmål om trivsel og mistrivsel.

Endelig belyses *udviklingen* i børn og unges trivsel og mistrivsel bedst ud fra de parametre, som undersøgelser har belyst systematisk over tid. Her er der blandt andet en udfordring angående viden om de yngste børn, fordi der er få undersøgelser, der afdækker de yngstes trivsel (0-5-årige) over tid. Desuden foreligger der mere viden om visse

grupper, såsom de 11-19-årige, heriblandt skolebørn og unge under uddannelse, idet flere af de undersøgelser, som kapitlet bygger på, foretages i skole- og uddannelsesregi. Af den grund er visse grupper også mindre belyst i dette kapitel, herunder børn, der har højt skolefravær og derfor ikke nødvendigvis er til stede, når undersøgelserne gennemføres, samt unge, der ikke er under uddannelse.

I de følgende afsnit redegøres der for et udsnit af de data, der ligger til grund for de overordnede konklusioner. Først redegøres for, hvor mange børn og unge der trives, vurderet ud fra forskellige aspekter af trivsel. Derefter redegøres for omfanget af trivselsudfordringer, herunder udviklingen over tid.

Når der ses nærmere på børn og unge i alderen 6-25 år, undersøges specifikke aspekter af trivsel: livstilfredshed, relationer, håndtering af dagligdagens belastninger, udfoldelse af egne evner, fysiske og psykiske symptomer, trivsel i skole og uddannelse og adfærdsmæssige tegn. Aspekterne ligger i forlængelse af kommissionens forståelse af trivsel, *jf. kapitel 2*. Da der, som tidligere beskrevet, ikke er et lige så fyldestgørende vidensgrundlag for børn i alderen 0-5 år, kan der ikke med samme sikkerhed redegøres for alle aspekter af trivsel og mistrivsel for denne gruppe på samme måde som for de ældre børn og unge. Derfor behandles de yngste børns trivsel og mistrivsel særskilt senere i kapitlet med fokus på de områder, hvor der foreligger viden.

De fleste børn og unge i Danmark trives

Flertallet af børn og unge i Danmark i dag trives, når man kigger på en lang række aspekter af børn og unges trivsel.^{1, 2, 3}

De fleste børn og unge er tilfredse med deres liv

Et børne- og ungdomsliv i trivsel rummer både oplevelser med glæde og tristhed, men det er en forudsætning for at trives, at man overordnet set er glad for sit liv. Dette er tilfældet for de fleste børn og unge. Det ses blandt andet ved, at langt de fleste 11-, 15-, og 19-årige i Danmark svarer, at de er tilfredse med deres liv, når de spørges herom. For de 11-årige angiver 99 pct. af drengene og 96 pct. af pigerne, at de oplever at have middel til høj livstilfredshed, mens det for de 19-årige gælder for 85 pct. af drengene og 79 pct. af pigerne.⁴ For de 16-24-årige viser en undersøgelse, at den gennemsnitlige livskvalitet i 2023 blandt mænd ligger på 7,1 og blandt kvinder på 6,7, når de vurderer deres livskvalitet på en skala fra 0 til 10.⁵

De fleste børn og unge oplever at have social kompetence og nære relationer

Social kompetence, forstået som evnen til at kunne indgå i sociale sammenhænge samt oplevelsen af at have nære relationer, belyser de sociale aspekter af trivsel.

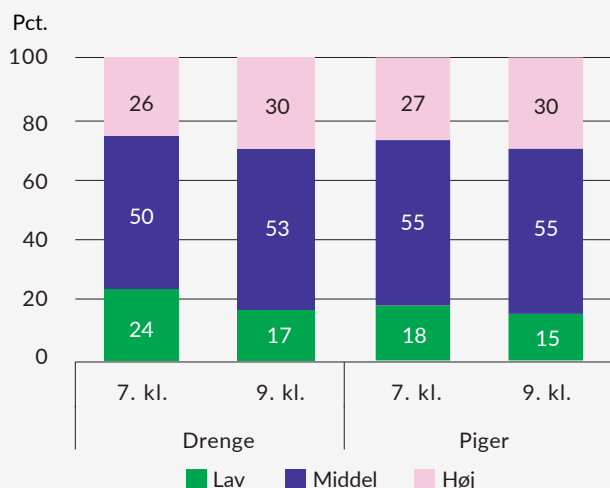
Social kompetence

Størstedelen af eleverne i 7. og 9. klasse vurderes at have et middel til højt niveau af social kompetence for både drenge og pigers vedkommende. Andelen stiger en smule med alderen og lidt mere for drenge end for piger, *jf. figur 3.1*.⁶ Det indikerer, at de fleste elever i udskolingen oplever, at de har de færdigheder, som er vigtige for at kunne etablere relationer med andre.

Relationer

De fleste børn og unge i 5., 7. og 9. klasse rapporterer, at de har en bedste ven eller veninde, som de kan tale tillidsfuldt med, hvilket gælder for både drenge og piger og på tværs af klassetrin, *jf. figur 3.2*. De fleste (67-75 pct.) oplever ligeledes en høj grad af støtte fra deres venner.⁷

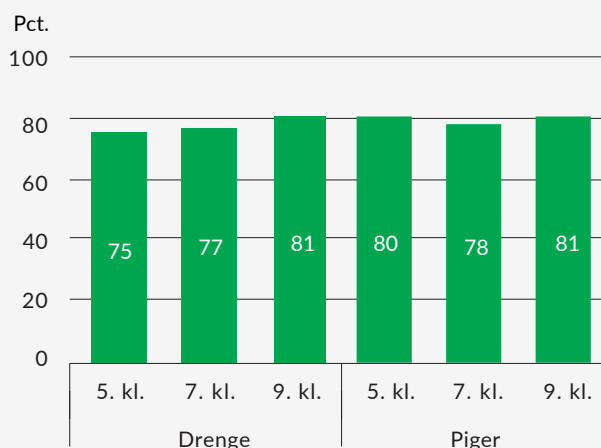
Figur 3.1. Fordeling af social kompetence fordelt på køn og klassetrin, 2022.



Anm: Måling af social kompetence er inspireret af Gresham og Elliott (1984), hvor der spørges ind til tre komponenter: 1) Evnen til at sige fra: 'Jeg siger min mening, når jeg synes, at noget er uretfærdigt', 2) Empati: 'Jeg prøver at forstå mine venner, når de er triste eller sure', og 3) Samarbejdsevne: 'Jeg er god til at arbejde sammen med andre'. Svarmulighederne til disse spørgsmål er 'Næsten aldrig', 'Nogle gange', 'Ofte' og 'Næsten altid', som er kodet med en score fra 1 til 4. Dette summeres til et samlet indeks med score fra 3-12, hvor en score på 8-12 kategoriseres som middel til høj social kompetence.

Kilde: Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Figur 3.2. Andel, der har nemt eller meget nemt ved at tale tillidsfuldt med bedste ven eller veninde, fordelt på køn og klassetrin, 2022.



Anm: Følgende spørgsmålet er stillet: 'Hvor nemt er det for dig at tale med følgende personer om noget, der virkelig plager dig?' med mulighed for at svare 'Bedste ven/veninde', 'Venner af samme køn' og 'Venner af det andet køn'. Det er muligt at angive sit svar i følgende fem kategorier: 'Meget nemt', 'Nemt', 'Svært', 'Meget svært' og 'Har ikke/ser ikke'. Figuren angiver andelen, der har svaret 'Meget nemt' eller 'Nemt'.

Kilde: Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

De fleste børn og unge har tro på egen formåen

Ifølge kommissionen er det en forudsætning for at trives, at man oplever at kunne finde løsninger på de problemer, som man – uundgåeligt – vil møde i sin hverdag, og at man kan klare det, som man sætter sig for. Det oplever langt størstedelen af danske børn og unge, at de kan. Dette kommer fx til udtryk ved, at 88 pct. af eleverne i 0.-3. klasse oplever, at de nogle gange eller for det meste er gode til at løse deres problemer.⁸ For 11-årige har 72 pct. af drengene og 74 pct. af pigerne høj tro på egen formåen (self-efficacy), mens den tilsvarende andel gælder for hhv. 89 og 87 pct. af de 15- og 19-årige drenge samt for 79 og 85 pct. af pigerne i samme alder^{9, 10, 11}

De fleste børn og unge trives i skole/uddannelse

Størstedelen af børn og unge giver udtryk for, at de trives på deres skole eller uddannelse. Dette gælder både børn og unge i grundskolen og unge på ungdomsuddannelserne

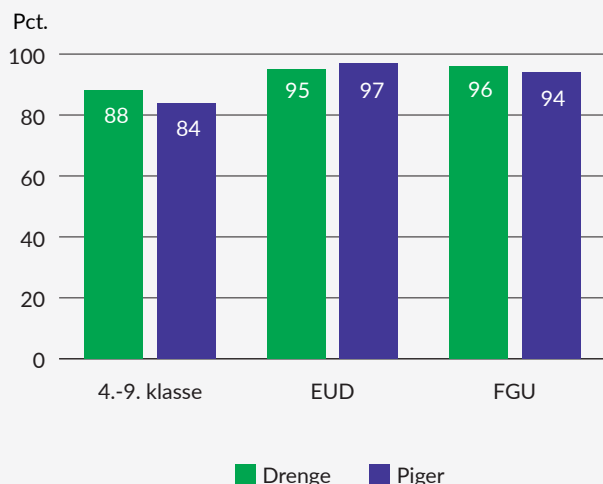
og de videregående uddannelser. Nedenfor dykkes nærmere ned i tallene på de forskellige uddannelsestrin.

Grundskolen

For elever i grundskolealderen belyses deres trivsel gennem flere forskellige indikatorer; deres generelle skoletrivsel, faglig trivsel, elevfællesskaber og støtte fra lærere.

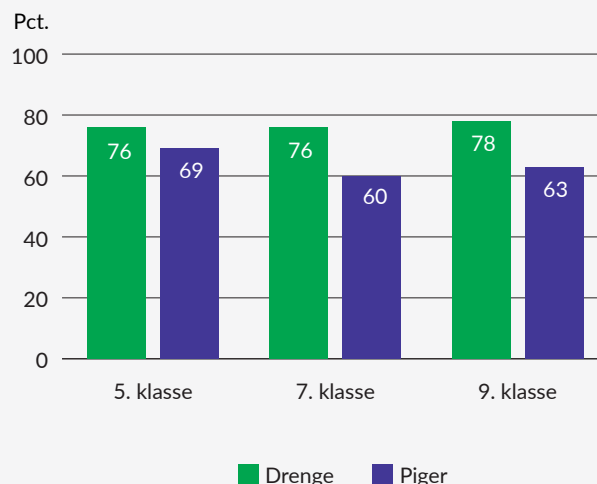
Generel skoletrivsel er et samlet mål, der fortæller noget om elevernes generelle oplevelse af trivsel i skolen baseret på en række spørgsmål, der vedrører elevernes faglige og sociale trivsel samt deres oplevelse af støtte og inspiration samt ro og orden. I skoleåret 2023/2024 har 84 pct. af pigerne og 88 pct. af drengene i 4.-9. klasse en høj generel skoletrivsel, jf. figur 3.3.¹²

Elevernes faglige trivsel indikerer, om de oplever, at de kan udfolde deres evner i skolen, om de kan koncentrere sig i timerne, og om de føler sig motiveret og involveret i undervisningen. I skoleåret 2023/2024 oplever 82 pct. af

Figur 3.3. Andel med høj generel skoletrivsel fordelt på uddannelsesniveau og køn, 2023/2024.

Anm: Høj generel skoletrivsel defineres som en score mellem 3,1 og 5 inden for den samlede trivselsindikator for hvert af de tre uddannelsesområder. På grund af forskelle i trivselsmålingerne på tværs af uddannelsesområderne kan tallene ikke sammenlignes på tværs af uddannelsesområder.

Kilde: Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.

Figur 3.4. Andel med en høj grad af oplevet elevfællesskab fordelt på klassetrin og køn, 2022.

Anm: Elevfællesskab er målt ved spørgsmålene 'Er du glad for din klasse', 'Føler du, at du hører til på skolen?', 'Er eleverne i klassen venlige og hjælpsomme?', og 'Accepterer de andre elever dig, som du er?'. Elever, der har svaret 'Enig' eller 'Helt enig' på mindst tre spørgsmål, klassificeres som havende en høj grad af oplevet elevfællesskab.

Kilde: Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristofersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

eleverne i 4.-9. klasse høj faglig trivsel. På mellemtrinnene (4.-6. klasse) er andelen med høj faglig trivsel på omtrent samme niveau for drenge (84 pct.) og piger (82 pct.). For drenge ses der ingen ændringer i andelen med høj faglig trivsel i udskolingen (7.-9. klasse), mens den for piger falder til 78 pct.¹³

Kigger man på de sociale aspekter af trivsel i skolen, oplever de fleste elever en høj grad af elevfællesskab. Der ses samtidig en tendens til, at dette i højere grad er tilfældet for drenge end for piger, jf. figur 3.4.¹⁴

Endelig oplever et flertal af eleverne i grundskolen høj støtte fra deres lærere. Signifikant flere elever i 5. klasse oplever høj støtte fra deres lærere (81 pct. af pigerne og 83 pct. af drengene), sammenlignet med 7. og 9. klasse (hhv. 64-76 pct. af pigerne og 73-75 pct. af drengene).¹⁵

Ungdomsuddannelser og forberedende grunduddannelse (FGU)

På ungdomsuddannelserne og den forberedende grunduddannelse (FGU) oplever flertallet af unge at trives på deres uddannelse. Dette afspejles blandt andet i, at andelen med højest generel skoletrivsel på erhvervsuddannelserne og FGU i skoleåret 2023/2024 er mellem 94-97 pct., jf. figur 3.3. Kigger man på unges skoleglæde, oplever 77 pct. af drengene og 79 pct. af pigerne på de gymnasiale uddannelserⁱⁱⁱ høj skoleglæde, mens det på erhvervsuddannelserne drejer sig om 79 pct. af drengene og 84 pct. af pigerne. På FGU oplever 76 pct. af drengene og 72 pct. af pigerne høj skoleglæde.¹⁶

iii De gymnasiale uddannelser er defineret som stx, hhx, htx og hf.

Videregående uddannelser

Der er færre tal, der belyser trivslen på de videregående uddannelser, men trivsel blandt studerende belyses blandt andet gennem, hvorvidt studerende føler sig godt tilpas på uddannelsen. Dette gælder for 81 pct. af mændene og 78 pct. af kvinderne.¹⁷

Trivsel blandt de yngste børn

Mulighederne for at vurdere de yngste børns trivsel er dårligere. Dog viser forskellige tal og undersøgelser, at flertallet generelt trives. Da man ikke på meningsfuld vis kan bede de mindste børn om at vurdere deres egen trivsel gennem spørgeskemaundersøgelser, benyttes morens vurdering af barnets helbred typisk som en indikator for de yngstes trivsel. Selvom vurdering af helbred ikke er det samme som trivsel, er det dog en god indikator herfor, idet denne indikator generelt hænger sammen med livstilfredshed og mentalt helbred. Baseret på morens vurdering har mere end ni ud af ti børn i alderen 3-7 år et godt helbred, og andelen af børn i denne aldersgruppe med dårligt eller mindre godt selvvurderet helbred har været stabilt lav siden 2009.¹⁸

Det samme billede ses, når man afdækker andelen af 3-årige med følelses- og adfærdsmæssige vanskeligheder (hyperaktivitet/uopmærksomhed, emotionelle problemer, adfærdsproblemer, problemer i forholdet til jævnaldrende, social adfærd) målt vha. redskabet SDQ.^{iv} Her opnår 91 pct. af pigerne og 86 pct. af drengene en SDQ-score, der placerer dem inden for normalområdet. Dette betyder, at de ikke viser tegn på følelses- og adfærdsmæssige vanskeligheder, der ligger uden for det normale udviklings-spektrum.¹⁹

Trivselsudfordringer blandt børn og unge

Selvom de fleste børn og unge trives, oplever et mindretal af børn og unge trivselsudfordringer. Samtidig peger talene på en negativ udvikling i børn og unges oplevelser af egen trivsel, idet en større andel end tidligere rapporterer

om lav trivsel. Over de seneste 10-15 år, hvor en række undersøgelser har afdækket børn og unges trivsel, er andelen af børn og unge med lavest trivsel således steget, mens andelen med højest trivsel er faldet. Denne udvikling går igen på tværs af forskellige selvrapporterede aspekter af trivsel, herunder blandt andet livstilfredshed, ensomhed, oplevelse af stress, skoleglæde samt mentale og fysiske symptomer.²⁰ I det følgende redegøres der for status og udvikling for de forskellige aspekter af trivsel.

Faldende livstilfredshed

På trods af generel høj livstilfredshed blandt børn og unge er der i perioden 2009-2021 sket en stigning i andelen af unge 15- og 19-årige med lav livstilfredshed. I 2009 oplevede 8-10 pct. af de 15- og 19-årige lav livstilfredshed, mens det i 2021 var steget til 14-18 pct. af de 15- og 19-årige.^{21, 22}

Samtidig er der siden 2002 sket et markant fald i andelen af piger i 5., 7. og 9. klasse med høj livstilfredshed, jf. figur 3.5. For drenge i 9. klasse er der også sket et fald, om end det er mindre, mens andelen af drenge i 5. og 7. klasse med høj livstilfredshed i 2022 ligger på stort set samme niveau som 20 år tidligere, jf. figur 3.6.²³

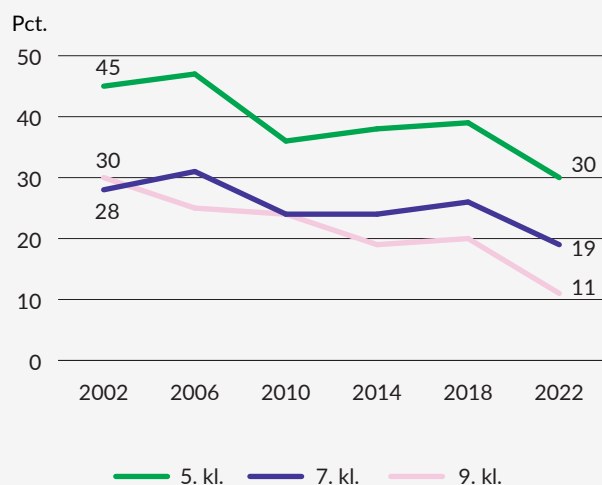
Relationelle trivselsudfordringer

De relationelle aspekter af trivsel handler om evnen til at deltage i fællesskaber og føle sig som en del af fællesskaberne. For at afdække trivselsudfordringer inden for dette område ses nærmere på tal om social kompetence, oplevelser med ensomhed og uønsket tid alene, graden af fysisk samvær med venner samt mobning.

Faldende oplevelse af social kompetence

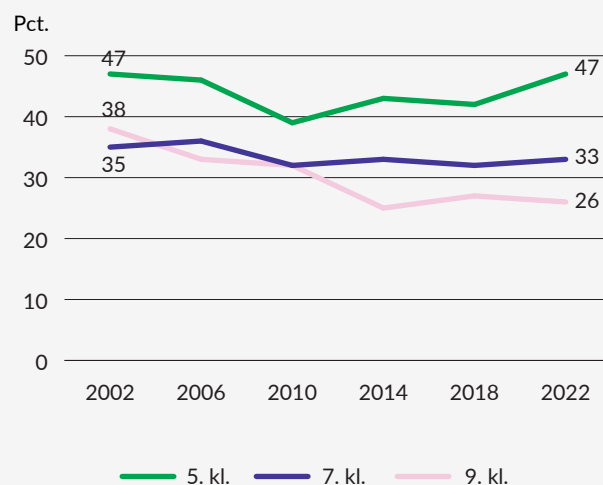
Selvom størstedelen af børn i skolealderen oplever at have middel til højt niveau af sociale kompetencer, har der siden de nationale trivselsmålinger i folkeskolens første gennemførelse i skoleåret 2014/2015 været et fald blandt både drenge og piger på mellemtrinnet. I udskolingen opleves ligeledes et fald, der dog først ses fra skoleåret 2019/2020, jf. figur 3.7.²⁴

^{iv} SDQ er en forkortelse for The Strengths and Difficulties Questionnaire, et spørgeskemabaseret screeningsinstrument, der anvendes til at identificere psykiske problemer og afvigende adfærd hos børn og unge.

Figur 3.5. Udvikling i andel piger med høj livstilfredshed fordelt på klassetrin, 2002-2022

Anm: Livstilfredshed måles med redskabet Cantril's ladder, hvor respondenter skal vurdere sit liv på en visuel skal (en stige) med 11 trin fra 0 til 10. På baggrund af respondentens score inddeles livstilfredshed i kategorierne lav (0-5), middel (6-8) og høj livstilfredshed (9-10).

Kilde: Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristofersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Figur 3.6. Udvikling i andel drenge med høj livstilfredshed fordelt på klassetrin, 2002-2022.

Anm: Livstilfredshed måles med redskabet Cantril's ladder, hvor respondenter skal vurdere sit liv på en visuel skal (en stige) med 11 trin fra 0 til 10. På baggrund af respondentens score inddeles livstilfredshed i kategorierne lav (0-5), middel (6-8) og høj livstilfredshed (9-10).

Kilde: Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristofersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Stigende ensomhed og uønsket tid alene

Børn og unges oplevelse af ensomhed og uønsket tid alene indikerer, hvorvidt de oplever at indgå i meningsfulde sociale relationer og oplever samhørighed med andre, hvilket ifølge kommissionens trivselsforståelse er en forudsætning for at trives. Oplevelser med periodevis ensomhed er dog en naturlig del af livet, som både børn, unge og voksne kan opleve fra tid til anden.²⁵ For de fleste børn og unge vil oplevelsen af ensomhed være forbigående. Oplevelsen af ensomhed er derfor ikke lig med mistrivsel. Når ensomheden derimod bliver længerevarende, kan den påvirke trivslen negativt og potentielt føre til mistrivsel.²⁶

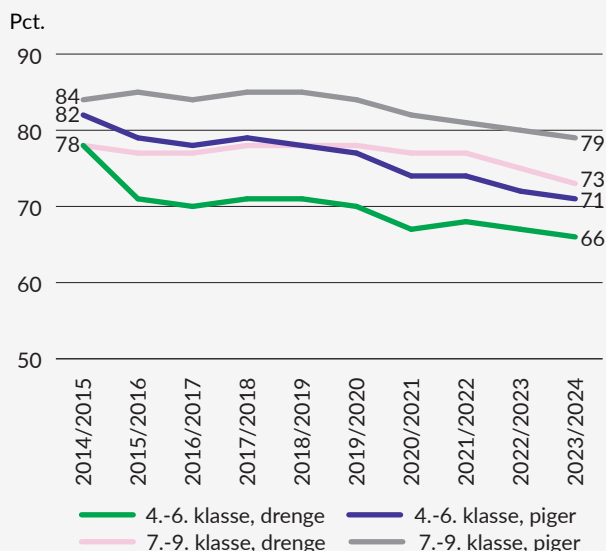
Selvom flertallet af børn og unge sjældent føler sig ensomme eller uønsket alene, er udviklingen i ensomhed og uønsket tid alene iøjnefaldende, særlig for unge i alderen 16-24 år. Blandt unge kvinder og mænd i alderen 16-24 år har der været en stigning i andelen, der ofte føler sig uønsket alene fra 2010 til 2023, jf. figur 3.8. Selvom andelen af unge, der følte sig uønsket alene i 2021 – dvs. i tiden omkring covid-19 – var endnu større end i 2023, er der

således stadig en stigning i andelen, der føler sig uønsket alene, når man ser på udviklingen fra 2010 til 2023. Når det kommer til tegn på ensomhed blandt unge 16-24-årige, er tallene endnu mere markante. I 2023 udviste næsten hver fjerde unge kvinde og lidt over hver syvende unge mand tegn på ensomhed.²⁷ Udviklingen forventes i et vist omfang at være påvirket af covid-19-pandemien, hvor samfundet i flere perioder var lukket ned og det sociale liv i perioder var begrænset.

Siden 2006 er der ligeledes sket en stigning i andelen af piger i grundskolen, der ofte eller meget ofte føler sig ensomme, mens andelen har været stabil blandt de jævnaldrende drenge. I 2006 følte 8 pct. af pigerne i 7. klasse sig ensomme, mens denne andel i 2022 var steget til 14 pct.²⁸

Da undersøgelserne ikke sonder mellem sporadiske og længerevarende oplevelser af ensomhed, kan tallene ikke sige noget om, hvorvidt ensomheden er en midlertidig følelse eller en længerevarende tilstand, der kan have konsekvenser for trivslen.

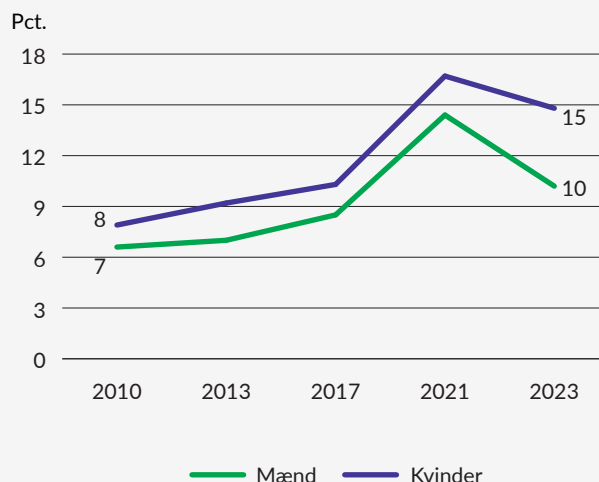
Figur 3.7. Udvikling i andel med middel til høj social kompetence fordelt på køn og klassetrin, 2014/2015-2023/2024.



Anm: Måling af social kompetence er inspireret af Gresham og Elliott (1984), hvor der spørges ind til tre komponenter: 1) Evnen til at sige fra: 'Jeg siger min mening, når jeg synes, at noget er uretfærdigt', 2) Empati: 'Jeg prøver at forstå mine venner, når de er triste eller sure', og 3) Samarbejdsevne: 'Jeg er god til at arbejde sammen med andre'. Svarmulighederne til disse spørgsmål er 'Aldrig', 'Sjældent', 'En gang i mellem', 'Tit' og 'Meget tit', som er kodet med en score fra 1 til 4, hvor tit og meget tit kodes sammen. Dette summeres til et samlet indeks med score fra 3-12, hvor en score på 8-12 kategoriseres som middel til høj social kompetence.

Kilde: Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.

Figur 3.8. Udvikling i andel 16-24-årige som ofte er uønsket alene, fordelt på køn, 2010-2023.



Anm: Følgende spørgsmål er stillet: 'Sker det nogensinde, at du er alene, selv om du mest har lyst til at være sammen med andre?' med svarmulighederne 'Ja, ofte', 'Ja, en gang imellem', 'Ja, men sjældent' eller 'Nej'.

Kilde: Danskernessundhed.dk, uønsket alene.

Mindre fysisk samvær og tegn på social isolation

Selvom fysisk samvær med venner ikke direkte er en indikator for trivsel, er fysisk samvær med venner vigtigt for børns og unges sociale trivsel, da det skaber mulighed for nærvær, fællesskab og udvikling af sociale kompetencer. I det følgende redegøres der for udviklingen i børn og unges fysiske samvær med venner.

Tallene viser, at der er sket markante ændringer i, hvor ofte børn og unge er fysisk sammen med deres venner. Det fysiske samvær med venner er faldet markant, og i modsætning til oplevelsen af ensomhed og uønsket tid alene, er forandringen mest udtalt blandt drengene, jf. figur 3.9.²⁹ Skolebørnsundersøgelsen, der siden 1988 har undersøgt andelen af elever i 5.-9. klasse, der er sammen med deres venner fire til fem hverdage om ugen, finder, at andelen generelt har været faldende fra 1988 og frem til 2018 for både piger og drenge og på tværs af aldersgrupper. Gene-

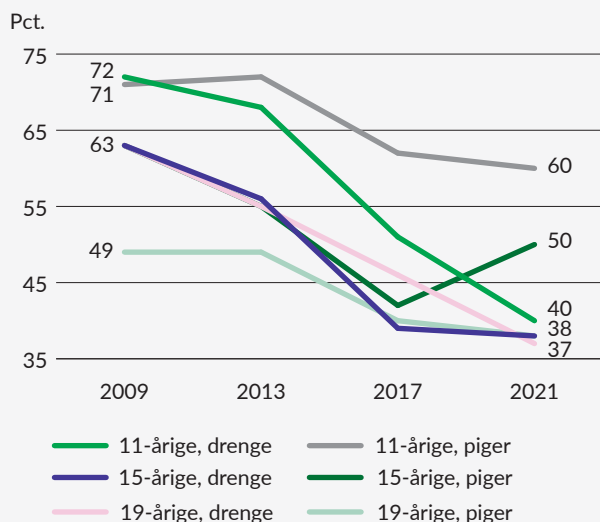
relt har der fra 2018 til 2022 dog været en mindre stigning i andelen, der ses med deres venner fire til fem hverdage om ugen.³⁰

Ses der på unge i alderen 16-24 år, der udviser tegn på social isolation, gælder dette for en større andel af drengene (4,8 pct.) sammenlignet med pigerne (3,6 pct.).³¹

Mobning

De seneste år har der været en svag stigning i andelen af børn og unge, der har været udsat for mobning, jf. figur 3.10. Blandt elever i 4.-9. klasse har der været en relativ stabil udvikling fra skoleåret 2014/2015 til 2020/2021, hvor mellem 2 og 4 pct. af eleverne rapporterer, at de ofte eller meget ofte oplever mobning. Men herefter er der tegn på en svag stigning, og i skoleåret 2023/2024 svarer hhv. 5,3 pct. af pigerne og 5,2 pct. af drengene, at de ofte eller meget ofte bliver mobbet.³²

Figur 3.9. Udviklingen i andelen, der er fysisk sammen med venner flere gange om ugen, fordelt på køn, 2009-2021.



Anm: Figuren angiver andelen, der har svaret, at de flere gange om ugen enten har venner på besøg, er hjemme hos eller ude med venner.

Kilde: Ottosen, M.H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Laustsen, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Figur 3.10. Udvikling i andel elever i 4.-9. klasse, der angiver, at de tit eller meget tit er blevet mobbet, fordelt på køn, 2014/2015-2023/2024.



Anm: Eleverne blev spurgt 'Er du blevet mobbet i dette skoleår?', med svarmulighederne 'Meget tit', 'Tit', 'En gang imellem', 'Sjældent' eller 'Aldrig'. Af figuren fremgår andelen, der har svaret 'Tit' eller 'Meget tit'.

Kilde: Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.

Faldende tro på sig selv og egen formåen

Ifølge kommissionen har børn og unges selvværd og tro på egen formåen betydning for trivsel. Selvværd kan betragtes som en personlig ressource, som kan gøre individet bedre i stand til at håndtere belastninger og at udfolde sig. Børn og unges tro på egen formåen fortæller noget om deres oplevelse af at kunne udvikle sig og udfolde evner, hvilket ifølge kommissionen, er en forudsætning for trivsel.

Selvværd

Andelen af elever i grundskolen med højt selvværd har været faldende for både piger og drenge i 5. og 7. klasse samt for piger i 9. klasse i perioden 2014-2022. Samtidig ses en kønsmæssig forskel. I 9. klasse har kun 5 pct. af pigerne højt selvværd, mens 50 pct. har lavt selvværd. For drengene i 9. klasse har 25 pct. højt selvværd og 21 pct. lavt selvværd.³³

Tro på egen formåen

Selvom langt de fleste børn og unge har tro på egen formåen og oplever, at de kan løse deres problemer (self-efficacy), viser tallene her også indikationer på stigende trivselsudfordringer. Troen på egen formåen er faldende over tid, og andelen af børn og unge, der oplever lav tro på egen

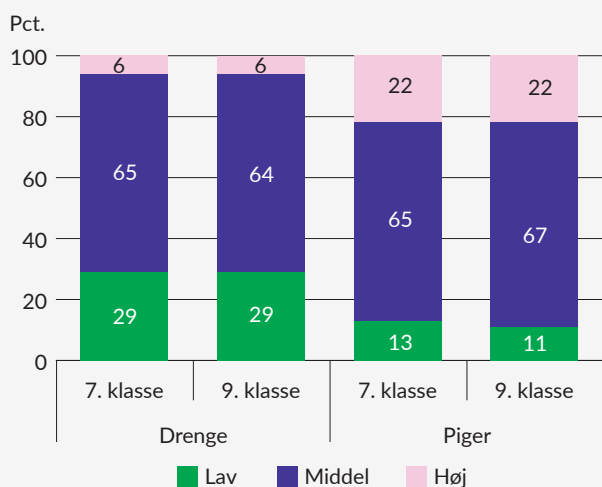
formåen, er stigende. Især blandt piger er denne udvikling markant. For eksempel er andelen af piger i 4.-9. klasse med lav tro på egen formåen steget fra 16 pct. i 2018 til 26 pct. i 2024, mens stigningen blandt drengene er mindre, fra 15 til 19 pct. i samme periode.³⁴

Faldende oplevelse af at kunne håndtere modgang og udfordringer

Om børn og unges oplevelse af at kunne håndtere modgang og udfordringer, belyses i flere undersøgelser ud fra børn og unges svar på oplevelsen af belastninger og evnen til at kunne håndtere disse belastninger med udgangspunkt i den seneste måned.³⁵ Ifølge kommissionens forståelse af trivsel er en del af livet, at børn og unge indimellem oplever uforudsigelighed og pres. Trivsel afhænger dog af, at disse følelser er håndterbare og forbigående.

Blandt de ældste børn i grundskolen (elever på 7. og 9. klassetrin) har godt hver femte pige en høj grad af oplevet stress, mens det gælder for godt hver tyvende dreng, jf. figur 3.11. Tilsvarende er andelen med lavest grad af oplevet stress størst blandt drenge.³⁶ Der findes ikke data for udviklingen over tid.

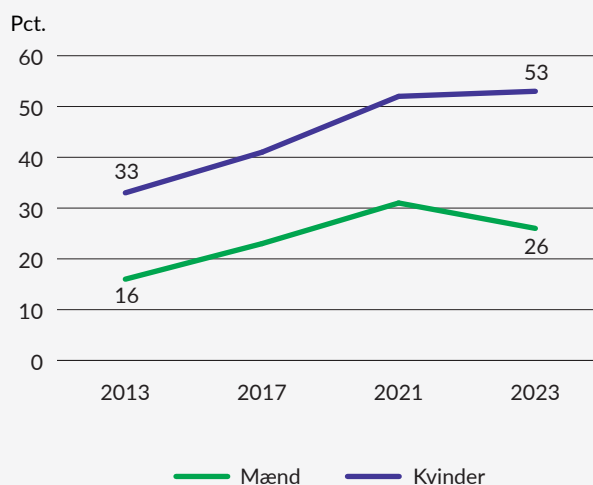
Figur 3.11. Fordeling af oplevet stress blandt elever i 7. og 9. klasse fordelt på køn og klassetrin, 2022.



Anm: Oplevet stress måles med den korte udgave af det validerede redskab Cohen's Perceived Stress Scale (PSS-4). Skalaen går fra 0 til 16, hvor en højere score er ensbetydende med en højere grad af oplevet stress. Som følge af afrunding summerer andelen ikke nødvendigvis til 100 inden for hvert køn og aldersgruppe.

Kilde: Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Figur 3.12. Udvikling i andel 16-24-årige med høj score på stressskalaen fordelt på køn, 2013-2021.



Anm: Stressniveauet måles med det validerede redskab Cohen's Perceived Stress Scale (PSS). Skalaen går fra 0 til 40, hvor en højere score er ensbetydende med en højere grad af oplevet stress.

Kilde: Danskernes Sundhed.dk, højt stressniveau.

Særlig blandt de unge (16-24-årige) er andelen med høj score på den såkaldte stressskala stor,^v og siden 2010, hvor der er foretaget målinger heraf, er andelen steget betydeligt blandt både mænd og kvinder, jf. figur 3.12.³⁷ Selvom det samlede billede på tværs af indikatorer er, at langt størstedelen af børn og unge trives, er der således enkelte indikatorer som eksempelvis oplevet stress, hvor en større andel børn og unge oplever trivselsudfordringer.

Negativ udvikling i fysisk og mentalt overskud

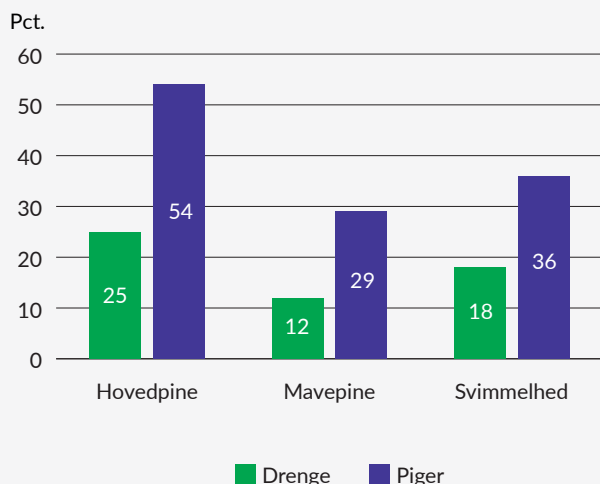
Fysiske symptomer som fx hovedpine og mavepine samt psykiske symptomer som fx tristhed kan også være et udtryk for mistrivsel. Blandt børn i grundskolen ses en stigning i både fysiske og psykiske symptomer blandt elever i 7. og 9. klasse.

Fysiske symptomer

Der er en betydelig kønsforskel i andelen af elever, der næsten hver uge eller hyppigere oplever hovedpine, mavepine og/eller svimmelhed, jf. figur 3.13. Siden 2010 har der endvidere været en stigende andel af eleverne i grundskolen, der ofte oplever sådanne fysiske symptomer. Fx er andelen af piger i 9. klasse, der har hovedpine næsten hver uge eller oftere, steget fra 33 pct. i 2010 til 54 pct. i 2022, jf. figur 3.14. I samme periode ses en stigning blandt drengene, om end tendensen er mindre tydelig end blandt pigerne, fra 20 pct. til 25 pct. Desuden oplever 29 pct. af pigerne i 9. klasse at have mavepine hver uge eller oftere, mens det gælder for 12 pct. af drengene.³⁸

^v På baggrund af den landsdækkende Sundheds- og Sygelighedsundersøgelse fra 2010 er der defineret en standardafgrænsning for en høj score på stressskalaen. Andelen med en høj score på stressskalaen er fundet ved at tage de 20 pct., der scorer højest på skalaen. Dette svarer til en score på 18 eller derover. Grænsen er den samme for mænd og kvinder.

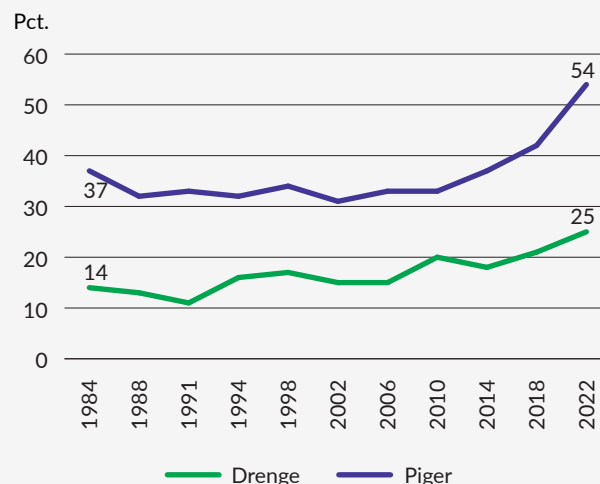
Figur 3.13. Andel elever i 9. klasse, der oplever fysiske symptomer næsten hver uge eller hyppigere, fordelt på køn og udvalgte symptomer, 2022.



Anm: Eleverne bliver bedt om at svare på, hvor ofte de har hovedpine, mavepine og har været svimmel. Hertil kan eleverne svare: 'Næsten hver dag', 'Mere end én gang om ugen', 'Næsten hver uge', 'Næsten hver måned' og 'Sjældent eller aldrig'. Af figuren fremgår andelen, der har svaret 'Næsten hver uge' eller hyppigere.

Kilde: Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristofersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Figur 3.14. Udvikling i andel elever i 9. klasse med hovedpine næsten hver uge eller hyppigere fordelt på køn, 1984-2022.



Anm: Eleverne bliver bedt om at svare, hvor ofte de har hovedpine. Hertil kan eleverne svare: 'Næsten hver dag', 'Mere end én gang om ugen', 'Næsten hver uge', 'Næsten hver måned' og 'Sjældent eller aldrig'. Af figuren fremgår andelen, der har svaret 'Næsten hver uge' eller hyppigere.

Kilde: Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristofersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Emotionelle symptomer

Siden 2010 har andelen af elever i grundskolen, der oplever emotionelle symptomer,^{vi} også været stigende. Generelt oplever flere piger end drenge emotionelle symptomer. Eksempelvis er andelen af piger, der oplever at være ked af det næsten hver uge eller hyppigere, steget fra 26 pct. i 2010 til 53 pct. i 2022 svarende til en fordobling.³⁹

Ikke entydig udvikling i trivsel i skole/uddannelse

Selvom flertallet af børn og unge trives i skolen og på deres uddannelse, er der en negativ udvikling i trivslen i skole og på uddannelse, særlig blandt eleverne i grundskolen og i mindre omfang på de gymnasiale uddannelser og på de videregående uddannelser. På FGU har andelen af elever med lavest skoleglæde været svagt faldende, og på eud har andelen af elever med lavest skoleglæde ligget relativt stabilt. I det følgende redegøres der for udviklingen for de forskellige uddannelsesstyper. Det skal dog bemærkes, at man ikke kan sammenligne tallene på tværs af uddannelse.

Grundskolen

Siden 2014/2015 er andelen af elever, der oplever lav trivsel, steget. Dette afspejles blandt andet i, at andelen af elever i 4.-9. klasse, der aldrig eller sjældent er glad for deres skole, har været stigende fra 5 pct. i 2014/2015 til 9 pct. i 2023/2024. Der ses ligeledes et fald i andelen af elever i 4.-9. klasse med høj skoletrivsel. For elever i 4.-6. klasse er andelen med høj skoletrivsel faldet fra 93 pct. i 2014/2015 til 87 pct. i 2023/2024, mens andelen af elever i 7.-9. klasse med høj skoletrivsel er faldet fra 92 pct. til 85 pct. i samme periode. Den faglige trivsel er også svækket. Andelen af elever på både mellemtrinnet og i udskoling, der oplever høj faglig trivsel, er faldet for både piger og drenge siden 2014/2015. Faldet har dog været mere markant blandt pigerne end drengene. Dykkes der ned i de aspekter, der ligger til grund for elevernes faglige trivsel, ses det, at andelen af elever, der føler, at de klarer sig godt i undervisningen, er faldet støt fra 73 pct. i 2014/2015 til 68 pct. i 2023/2024. Koncentrationsevnen blandt børn og unge er faldet endnu mere markant. I 2014/2015 rapporterede

^{vi} Emotionelle symptomer kan fx være at være ked af det, irriteret eller nervøs.

68 pct. af elever mellem 4. og 9. klasse, at de havde let ved at koncentrere sig i timerne, mens tallet i 2023/2024 var faldet til 55 pct.⁴⁰

Ser man på de sociale aspekter af trivsel, er der et fald i andelen af piger på mellemtrinnet og i udskoling, der oplever en høj grad af elevfællesskab. Blandt drengene har der været visse udsving, men ved den seneste måling er andelen af drenge med høj oplevelse af fællesskab også faldet. Siden 2014/2015 har der også været et fald i andelen af elever, der oplever høj støtte og inspiration fra deres lærere. Dette gælder både for drenge og piger samt på tværs af klassetrin. Faldet kan blandt andet tilskrives, at færre elever finder undervisningen spændende, mens flere angiver, at den er kedelig. Desuden oplever færre elever, at lærerne hjælper dem med effektive læringsmetoder.⁴¹

Ungdomsuddannelser og forberedende grunduddannelse (FGU)

På de gymnasiale uddannelser har andelen med lavest skoleglæde over tid ligget på nogenlunde samme niveau. Dette står i modsætning til den negative udvikling, der ses på de andre uddannelsesområder. I 2018/2019 lå andelen, der helt eller delvis er uenige i, at de er glade for at gå i skole, på 7 pct., mens den i 2023/2024 lå på 8 pct. På FGU har den tilsvarende andel været svagt faldende fra 8 pct. i 2020/2021 til 6 pct. i 2023/2024, mens andelen på eud i perioden 2015/2016-2023/2024 har ligget relativt stabilt på mellem 5-6 pct. Hvad angår oplevelse af støtte og vejledning på de gymnasiale uddannelser, har der været et mindre fald i andelen af gymnasieelever, der oplever, at der er gode muligheder for støtte og vejledning på skolen.⁴²

De videregående uddannelser

På de videregående uddannelser har der fra 2018 til 2021 været et fald i andelen af studerende, der føler sig rigtig godt tilpas på deres uddannelse, fra 82 pct. til 74 pct. Ved seneste måling i 2023 var denne andel dog steget til 78 pct. Da undersøgelserne i 2020 og 2021 blev gennemført fra oktober til december, hvor flere uddannelser var påvirket af nedlukning/begrænsning af de studerendes fysiske adgang til deres uddannelsessted grundet covid-19, kan det lavere niveau i disse år således have været påvirket heraf.⁴³

Adfærdsmæssige tegn på trivselsudfordringer

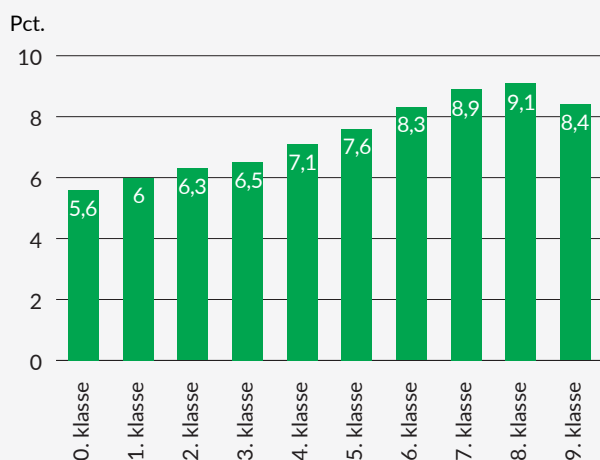
I de forrige afsnit er børn (fra 6 år og op) og unges trivselsudfordringer belyst gennem selvrapporteringer fra børn og unge selv. I dette afsnit belyses trivselsudfordringerne gennem adfærdsmæssige indikatorer som bekymrende adfærd, skolefravær og henvisninger til specialtilbud, der blandt andet baserer sig på registreringer fra skolen samt fagpersonalets oplevelser.

Bekymrende adfærd

Mistrivsel blandt børn og unge kan også komme til udtryk ved, at barnet eller den unge udviser bekymrende adfærd, som kan være enten indadvendt eller udadreagerende.⁴⁴ Hvad angår omfanget af bekymrende adfærd, finder en undersøgelse, at 7 pct. af eleverne i 3., 6. og 9. klasse har et behov for støtte grundet udfordringer med at håndtere vrede og/eller udadreagerende adfærd, og 8 pct. af eleverne på disse klassetrin har behov for støtte for at undgå social eller faglig tilbagetrækning, mens 7 pct. har behov for støtte for at fastholde skolegangen.⁴⁵ En anden undersøgelse finder, at der fra teenagealderen ses en tendens til, at en større andel af drenge i teenagealderen, sammenlignet med jævnaldrende piger, udviser udadreagerende adfærd, som kan skade dem selv eller deres omgivelser.⁴⁶

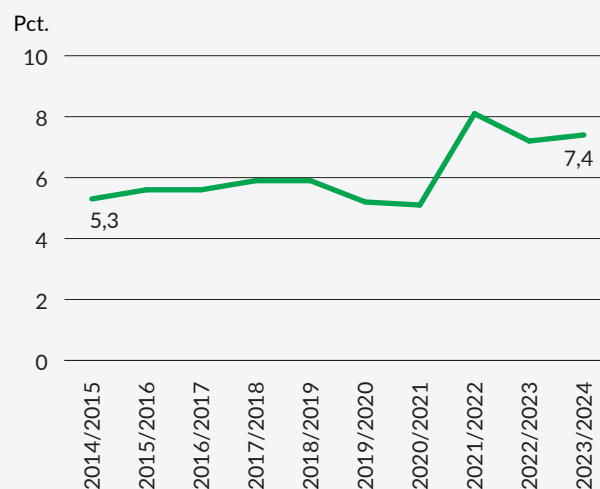
Skolefravær

I folkeskolen er der på tværs af klassetrin forskelle i niveauet for det samlede skolefravær, hvor der ses en klar tendens til, at skolefraværet stiger med alderen, jf. figur 3.15. Der ses desuden en tendens til, at skolefraværet blandt elever i folkeskolen de seneste år har været stigen- de, jf. figur 3.16. Det gennemsnitlige fravær er således gået fra 5,3 pct. i 2014/2015 til 7,4 pct. i 2023/2024. Selvom fravær fra skolen ikke er ensbetydende med, at man er i mistrivsel, kan et højt skolefravær dog være et tegn eller en reaktion herpå. Der er ikke en klar afgrænsning af, hvornår man kan tale om langvarigt skolefravær, men kigger man på andelen af elever med over 10 pct. fravær, er andelen steget fra 11,9 pct. af eleverne i grundskolen i 2014/2015 til 21,6 pct. i 2023/2024. Indtil skoleåret 2021/2022 lå fraværet generelt relativt stabilt, men i skoleåret 2021/2022 steg det markant til 25,8 pct., hvilket blandt andet skal ses i lyset af covid-19. På trods af et mindre fald fra skoleåret 2021/2022 til skoleåret 2022/2023 ligger fraværet i 2023/2024 dog fortsat på et højere niveau end før 2021/2022.⁴⁷

Figur 3.15. Skolefravær i folkeskolen fordelt på klassetrin, 2023/2024.

Anm: Figuren viser den gennemsnitlige fraværsporcet på tværs af fraværstyperne 'Sygefravær', 'Lovligt fravær' og 'Ulovligt fravær' blandt elever i folkeskolen.

Kilde: Uddannelsesstatistik.dk, elevfravær i grundskolen.

Figur 3.16. Udvikling i gennemsnitligt fravær i folkeskolen per skoleår, 2014/2015-2023/2024.

Anm: Figuren viser den gennemsnitlige fraværsporcet på tværs af fraværstyperne 'Sygefravær', 'Lovligt fravær' og 'Ulovligt fravær' blandt elever i folkeskolens børnehaveklasse-9.klasse.

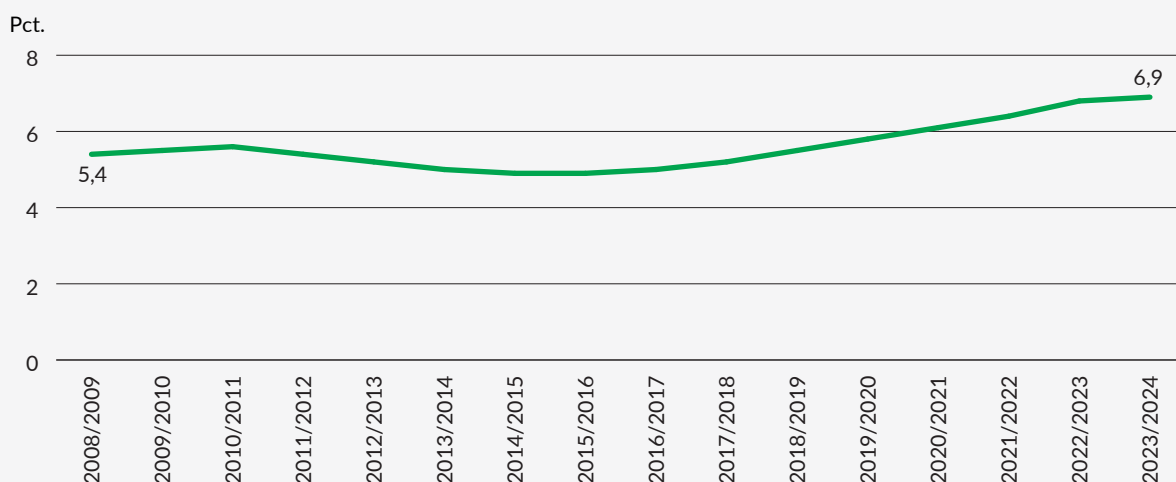
Kilde: Uddannelsesstatistik.dk, elevfravær i grundskolen.

Støttebehov i almenundervisningen og henvisninger til specialtilbud

Henvisninger til specialtilbud kan ses som et udtryk for, at barnet eller den unge ikke trives inden for rammerne af det almindelige undervisningstilbud. Det er dog ikke ensbetydende med, at barnet nødvendigvis er i mistrivsel. I skoleåret 2023/2024 modtog 6,9 pct. af eleverne i et kommunalt skoletilbud segregeret specialundervisning, jf. figur 3.17. For perioden, hvor der foreligger data om andelen af elever, der modtager segregeret undervisning, er andelen i 2023/24 på det højeste niveau. Andelen har været stigen siden skoleåret 2014/2015, hvor den lå på 4,9 pct.⁴⁸

En undersøgelse fra 2023 viser desuden, at flertallet af skolerne oplever, at de har fået et markant eller lidt større behov for individuel udredning i perioden 2020-2023.⁴⁹ Der er ligeledes sket en mindre stigning fra 2015 til 2021 i

andelen af elever, som ikke modtager støtte, men som klasse-/kontaktlærere vurderer har behov for støtte. Andelen af elever, som ifølge lærerne modtager støtte, udgjorde i 2021 10,9 pct., mens andelen med et lærervurderet, uindfriet støttebehov i almenundervisningen udgjorde 7,5 pct.⁵⁰ I 2024 vurderer lærerne, at 23,4 pct. af eleverne i 3., 6. og 9. klasse har et særligt behov for støtte i almenundervisningen, hvoraf nogle elever modtager støtte, mens andre har et uindfriet støttebehov. Der findes ikke opdaterede tal på fordelingen mellem indfriet og uindfriet støttebehov. Det mest udbredte støttebehov vedrører behov for hjælp til at overskue og organisere opgaver, til faglig deltagelse, til læsning og skrivning, til at fastholde koncentrationen om undervisningen samt til at blive en aktiv del af gruppearbejde, mens støttebehov i forbindelse med udadreagerende adfærd, fastholdelse af skolegang eller social eller faglig tilbagetrækning er mindre udbredt.⁵¹

Figur 3.17. Andel elever, der modtager segregeret specialundervisning, 2008/2009-2023/2024.

Anm: Af figuren fremgår andelen af elever, der modtager segregeret specialundervisning.

Kilde: Uddannelsesstatistik.dk, elevtal, inklusion og sprogrprøver.

Indikationer på trivselsudfordringer blandt de yngste børn

Vendes blikket mod de yngste børn (i alderen 0-5 år), be-lyses omfanget af mistrivsel og udviklingen heraf gennem spørgeskemaundersøgelser blandt dagtilbudsschefer og PPR-ledere samt rapporteringer fra barnets forældre.

I en undersøgelse fra 2023 om børn i udsatte positioner i dagtilbud er daginstitutionsledere blevet spurgt ind til deres oplevelse af, hvordan arbejdet med børn i udsatte positioner har udviklet sig inden for de seneste fem år. I undersøgelsen angiver 85 pct. af de adspurgte daginstitutionsledere, at de oplever, at de har flere børn med komplekse udfordringer end tidligere. 80 pct. oplever, at der er kommet flere børn i udsatte positioner end tidligere, og 71 pct. oplever, at der er flere børn i mistrivsel i deres daginstitution i dag end for fem år siden.⁵²

I en anden undersøgelse fra 2024 er PPR-ledere og dagtilbudsschefer blevet spurgt til deres oplevelse af samarbejdet mellem PPR og dagtilbud. Resultaterne herfra er i tråd med ovenstående resultater. Undersøgelsen viser blandt andet, at flertallet af PPR-ledere (84 pct.) og dagtilbudsschefer (69 pct.) oplever en stigning inden for de seneste tre år i andelen af børn, der mistrives. I forlængelse heraf oplever flertallet af de adspurgte PPR-ledere (94 pct.) og dagtilbudsschefer (80 pct.), at der er kommet flere henvendelser de seneste tre år fra det pædagogiske personale om

børn med tegn på mistrivsel. Desuden oplever flertallet af PPR-ledere (75 pct.) og dagtilbudsschefer (63 pct.), at der er kommet flere henvendelser fra forældre, som ønsker støtte til deres barn.⁵³

Når det kommer til følelses- og adfærdsmæssige vanskeligheder, som også kan være en indikation på mistrivsel, ligger 8 pct. af de 3-årige drenge i grænseområdet, mens 6 pct. scorer uden for normalområdet. For pigerne i samme aldersgruppe ligger 5 pct. i grænseområdet, og 4 pct. scorer uden for normalområdet. Blandt 3-årige har der siden 2009 været en lille stigning i andelen med følelses- og adfærdsmæssige symptomer og vanskeligheder i grænseområdet eller uden for normalområdet.⁵⁴

Danske børn og unges trivsel i et internationalt perspektiv

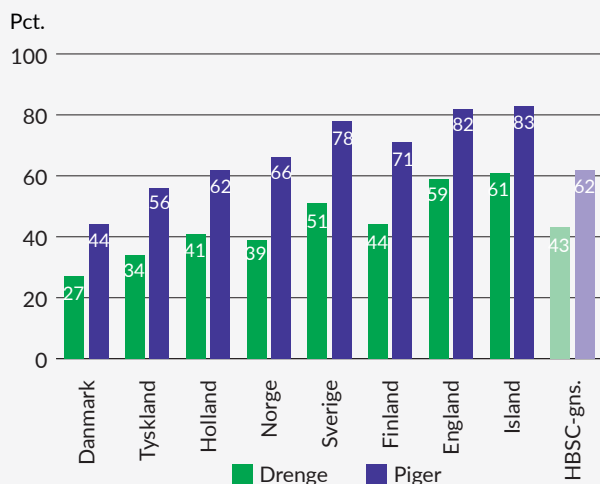
Udover at undersøge danske børn og unges trivsel og mistrivsel er der også dykket ned i tal på trivsel og mistrivsel blandt børn og unge i en række andre lande, herunder særlig vestlige lande. Disse tal viser, at udviklingen i Danmark ikke er unik. Den stigende mistrivsel blandt børn og unge ses på tværs af lande. Eksempelvis er den gennemsnitlige livstilfredshed blandt børn og unge på tværs af en lang række lande, heriblandt de nordiske, lavere i 2022 sammenlignet med 2018.⁵⁵ Stigende mistrivsel

blandt børn og unge er derfor ikke blot et dansk fænomen. Dette er vigtigt at holde sig for øje, når man forsøger at blive klogere på, hvad der er grunden til, at flere børn og unge oplever mistrivsel. For når mistrivsel er en tendens, der ses på tværs af lande, må nogle af forklaringerne også forventes at skulle findes i tendenser, der ses på tværs af landegrænser.

Sammenligner man omfanget af mistrivsel blandt børn og unge i Danmark med børn og unge i andre lande, er niveauet af mistrivsel i Danmark generelt på niveau med de andre

nordiske lande og lavt sammenlignet med en række andre lande. På flere indikatorer ser danske børn og unge ud til at trives bedre end i andre lande. Fx oplever 15-årige danske skoleelever i langt mindre grad end unge fra Sverige, Norge, Finland og Island at være presset af deres skolearbejde. I Danmark svarer eksempelvis 44 pct. af de 15-årige piger og 27 pct. af de 15-årige drenge, at de oplever pres fra deres skolearbejde, mens gennemsnittet for de adspurgte lande er 62 pct. for piger og 43 pct. for drenge, jf. figur 3.18. Et lignende mønster ses for andelen, der føler sig ensomme, jf. figur 3.19.⁵⁶

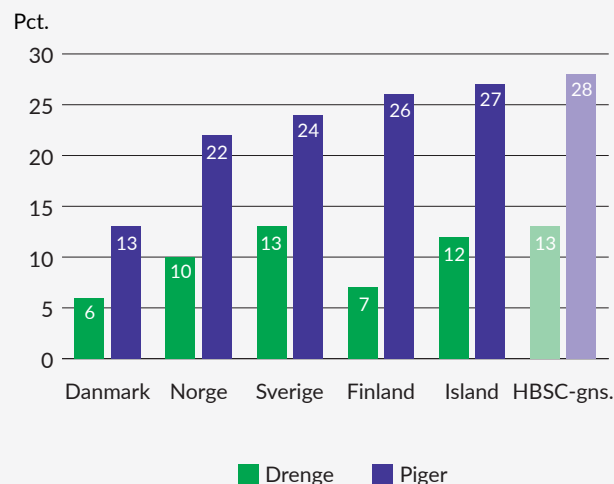
Figur 3.18. Andel 15-årige i udvalgte lande, som oplever pres fra skolearbejde, fordelt på køn, 2022.



Anm: Elevernes oplevede pres af skolearbejdet måles ved spørgsmålet 'Hvor presset føler du dig af det skolearbejde, du skal lave (både i skolen og lektier hjemme)?' med følgende fire svarkategorier: 'Slet ikke', 'En lille smule', 'Noget' og 'Meget'. I figuren fremgår andelen, der føler sig noget eller meget presset af skolearbejde.

Kilde: Resultater fra 2021/22 international HBSC-undersøgelse (Health Behaviour in School-aged Children).

Figur 3.19. Andel 15-årige, som føler sig ensomme, fordelt på køn og udvalgte lande, 2022.



Anm: Eleverne blev bedt om at svare på, hvor ofte de havde følt sig ensomme i løbet af det seneste år inden for kategorierne 'Aldrig', 'Sjældent', 'Nogle gange', 'Det meste af tiden' og 'Altid'. Af figuren fremgår andelen, der har svaret, at de føler sig ensomme det meste af tiden eller altid.

Kilde: Resultater fra 2021/22 international HBSC-undersøgelse (Health Behaviour in School-aged Children).

Nedslag i (mis)trivsel blandt udvalgte grupper af børn og unge

Selvom alle børn og unge kan opleve mistrivsel, er mistrivsel mere udbredt blandt nogle grupper af børn og unge end andre. Disse grupper dykkes der ned i nedenfor.

Betydelig kønsdimension i trivselsudfordringer

Der ses en betydelig kønsdimension i trivselsudfordringerne blandt børn og unge, når der ses på tværs af de tal, der er præsenteret i det foregående. Tallene peger på, at mange af de ældre piger kæmper med en følelse af forkert-hed. Dette afspejles blandt andet i, at over halvdelen af pigerne i 9. klasse har lavt selvværd og omtrent hver fjerde pige i 4.-9. klasse har lav tro på egen formåen. Generelt ser drenge ud til at trives bedre end piger. Men kigger man på adfærdsmæssige indikatorer som fysisk samvær med venner og social isolation viser tallene, at drengene er mindre fysisk sammen med deres venner, og at flere unge mænd udviser tegn på social isolation. Desuden udviser drenge i teenagealderen i højere grad end piger nogle former for udadreagerende adfærd.⁵⁷

Børn og unge med lav socioøkonomisk baggrund

Det generelle billede på tværs af alle undersøgelser er, at der fortsat ses en social slagside i mistrivsel, da flere børn og unge med lav socioøkonomisk baggrund rammes af mistrivsel sammenlignet med børn og unge fra højere socioøkonomisk baggrund.^{58, 59, 60}

Den sociale slagside i mistrivsel ses blandt andet ved, at børn og unge med høj socioøkonomisk baggrund gennemsnitlig har højest livstilfredshed, mens der i højere grad er tegn på mistrivsel blandt børn og unge med lav socioøkonomisk baggrund, når det kommer til både livstilfredshed, generel skoletrivsel, oplevet stress, relationer til jævnaldrende, ensomhed, tro på egen formåen og selvvurderet helbred.^{61, 62, 63}

De stigende trivselsudfordringer genfindes dog på tværs af elevernes socioøkonomiske baggrund. Fx ses det, at

andelen med høj generel skoletrivsel i 4.-9. klasse falder med mellem 5 og 6 procentpoint for elever fra familier med både høj indkomst og lav indkomst, hvilket indikerer, at den sociale gradient i generel elevtrivsel har været stabil gennem de seneste 10 år.⁶⁴

Børn og unge i udsatte positioner

En undersøgelse fra 2023 viser, at børn og unge i udsatte positioner i større grad oplever mistrivsel sammenlignet med børn og unge, der ikke er i udsatte positioner. Her dækker børn og unge i udsatte positioner over børn og unge, der 1) er anbragt uden for hjemmet, 2) modtager forebyggende foranstaltninger eller 3) modtager §11-støtte efter serviceloven,^{vii} hvilket dækker over tidligt forebyggende arbejde med børn og unge, der udviser behov for støtte.^{viii} At mistrivsel er mere udbredt blandt denne gruppe, kommer blandt andet til udtryk ved, at næsten hvert tredje barn eller unge i en udsat position rapporterer, at de har lav livstilfredshed. Til sammenligning gælder dette for 13 pct. af børn og unge, der ikke modtager særlige indsatser. Børn og unge i udsatte positioner oplever også oftere emotionelle problemer, og ensomhed er markant mere udbredt blandt børn og unge i udsatte positioner sammenlignet med øvrige børn og unge.⁶⁵

Børn, der vokser op i hjem med psykisk sygdom eller anden alvorlig sygdom

Børn, der vokser op i hjem med psykisk sygdom eller anden alvorlig sygdom, mistrives i højere grad sammenlignet med børn, der vokser op i hjem uden sygdom. Denne tendens ses gennem hele opvæksten og ind i de tidlige voksenår. Det afspejles blandt andet ved, at børn, der vokser op med en psykisk syg forælder, oftere oplever lav livstilfredshed og udfordringer i sociale relationer.^{66, 67}

Børn og unge med anden etnisk baggrund end dansk

Det generelle billede er, at der ses de samme mønstre i trivsel blandt børn og unge med anden etnisk baggrund end dansk som for øvrige børn og unge, hvor socioøkonomisk baggrund og køn m.m. har betydning for trivslen. Børn og unge med anden etnisk baggrund end dansk adskiller sig dog fra øvrige børn og unge ved, at flere oplever høj

vii §11 har til formål at understøtte det tidlige forebyggende arbejde med børn og unge for at undgå, at problemerne vokser sig større og kræver mere omfattende indsatser. Målgruppen for §11 er børn og unge med mindre komplekse problemer, men som vurderes at have behov for støtte.

viii Børn og unge i udsatte positioner er i undersøgelsen, der henvises til, afgrænset til følgende tre målgrupper: (1) børn og unge, der er anbragt uden for hjemmet, (2) børn og unge, der modtager forebyggende foranstaltninger, og (3) børn og unge, der modtager §11-støtte.

livstilfredshed og skoletrivsel, mens færre føler sig som en del af elevfællesskabet, og færre oplever at have et højt niveau af sociale kompetencer.⁶⁸ Dette indikerer, at børn og unge med anden etnisk baggrund end dansk kan opleve moderat lavere trivsel på de relationelle områder end deres jævnaldrende med etnisk dansk baggrund.

LGBT+-børn og -unge

Det generelle billede af trivslen blandt LGBT+-børn og -unge er, at de trives markant dårligere sammenlignet med andre børn og unge. Konkret kommer det blandt andet til udtryk ved, at der er en markant større andel af LGBT+-børn og -unge, der oplever lav livstilfredshed. I grundskolen oplever 41 pct. af LGBT+-elever lav livstilfredshed, mens andelen med lav livstilfredshed for øvrige elever er 17 pct. På gymnasiale uddannelser er andelen med lav livstilfredshed 36 pct. blandt LGBT+-elever og 19 pct. blandt øvrige elever. Det samme mønster ses på erhvervsuddannelserne og FGU. Mønstret ses også i forbindelse med selvformåen. Her har 29 pct. af LGBT+-elever i grundskolen lav selvformåen, mens andelen er 14 pct. blandt øvrige elever. Tallene på ensomhed viser samme tendens. Her er det 21 pct. af LGBT+-eleverne i grundskolen, der tit eller meget tit oplever at føle sig ensomme, mens andelen for øvrige elever er 8 pct.⁶⁹ Der findes ikke tal på udviklingen over tid.

Børn og unge med funktionsnedsættelser

For børn og unge med funktionsnedsættelser (dækker både over somatiske, sensoriske og psykiske funktionsnedsættelser samt adfærdsforstyrrelser, autismespektrumsforstyrrelser, indlærings-, ord-, tal- og talevanskeligheder og ordblindhed) viser en undersøgelse, at en større andel af unge med funktionsnedsættelser (12 pct.) oplever lav elevtrivsel sammenlignet med unge uden funktionsnedsættelser (7 pct.).⁷⁰ Der findes ikke tal på udviklingen over tid.

Stigning i psykiatriske diagnoser

Ligesom der over de seneste år har været rapporteret om stigende mistrivsel blandt børn og unge, har der været rapporteret om en markant stigning i antallet af psykiatriske diagnoser blandt børn og unge. Når der her ses på forekomsten af psykiatriske diagnoser, er det relevant at være opmærksom på, at dette udelukkende omfatter de tilfælde, der er registreret som følge af en kontakt til det sekundære sundhedssystem (psykiatrisk eller somatisk sy-

gehus). Det faktiske antal personer med en psykisk lidelse kan derfor forventes at være højere – blandt andet fordi nogle diagnosticeres af privatpraktiserende psykiatere, mens der ligeledes forventes at være personer, der lever med en psykisk lidelse uden at være diagnosticeret.

Der er ikke nødvendigvis en direkte sammenhæng mellem mistrivsel og det at have en psykisk lidelse eller en udviklingsforstyrrelse. Børn og unge kan således være i trivsel og samtidig leve med en psykisk lidelse eller en udviklingsforstyrrelse, ligesom mistrivsel kan forekomme uden tilstedeværelsen af en psykisk lidelse eller en udviklingsforstyrrelse. Hertil er det værd at bemærke, at udviklingsforstyrrelser er medfødte og dermed ikke kan være udløst af længerevarende mistrivsel.

Børn og unge med en registreret psykiatrisk diagnose har dog i gennemsnit lavere trivsel på områder som skoletrivsel, elevfællesskaber og social kompetence.⁷¹ Det vurderes derfor også relevant at se på udviklingen i psykiatriske diagnoser, når man tegner et billede af omfanget af og udviklingen i mistrivsel blandt børn og unge.

Der har i perioden fra 2004 til 2023 været en stigning i andelen af børn og unge, der i løbet af de ti foregående år er blevet diagnosticeret med en psykiatrisk diagnose, jf. figur 3.20. I 2024 havde omtrent hver tiende i aldersgruppen 0-24 år en registreret psykiatrisk diagnose i løbet af de foregående ti år. Stigningen ses både blandt piger og drenge, og for hele perioden er der lidt flere drenge end piger, som har en psykiatrisk diagnose.⁷²

En anden undersøgelse peger på, at omkring 15 pct. af børn og unge, på et tidspunkt inden de fylder 18 år, bliver diagnosticeret med en psykisk lidelse eller udviklingsforstyrrelse i børne- og ungdomspsykiatrien.⁷³

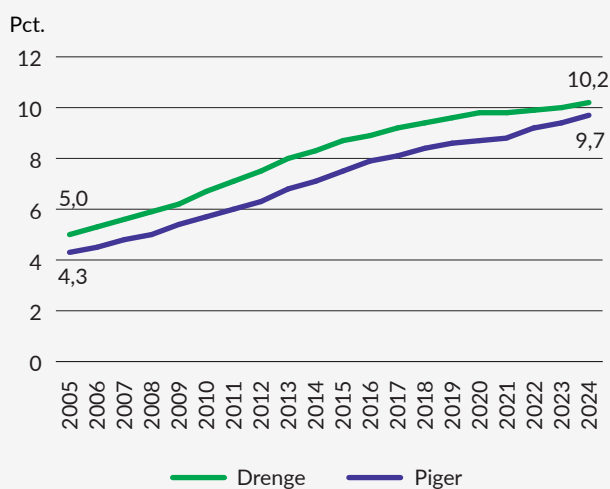
Stigning i andelen af børn og unge, der angiver, at de har eller har haft en psykisk lidelse

Andelen af unge, der selv svarer, at de enten har eller har haft en psykisk lidelse, er imidlertid større end de 15 pct., der på et tidspunkt, inden de fylder 18 år, bliver diagnosticeret med en psykisk lidelse eller udviklingsforstyrrelse i børne- og ungdomspsykiatrien. 27 pct. af de 15-årige piger og 40 pct. af de 19-årige piger angiver selv, at de har haft en psykisk lidelse, mens andelen blandt drenge

er på 14 pct. for de 15-årige og 20 pct. for de 19-årige, jf. figur 3.21.⁷⁴ I løbet af de seneste 15 år har der været en stigning i denne andel for både drenge og piger. Der kan være flere grunde til, at der ses et skel mellem omfanget af registrerede diagnoser og andelen af børn og unge,

der mener, at de har haft en psykisk lidelse. Nogle bliver diagnosticeret af en privatpraktiserende psykiater og fremgår derfor ikke i registerdata.⁷⁵ Herudover kan nogle af de selvrapporterede diagnoser basere sig på såkaldte selvdiagnosticeringer.

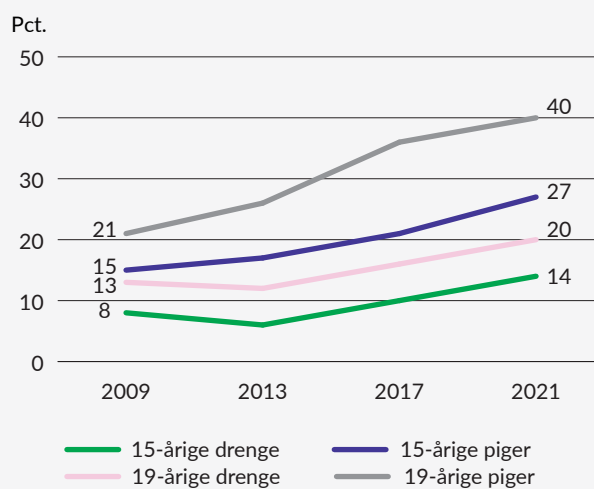
Figur 3.20. Forekomst af psykiatriske diagnoser blandt 0-24-årige fordelt på køn. 2005-2024.



Anm: Opgørelsen omfatter unikke personer, der i de forudgående 10 år har haft én eller flere kontakter med hospitalsvæsenet med en DF* diagnose. Der er inkluderet både somatiske og psykiatriske kontakter samt aktions- og bidiagnoser. Opgørelsen er afgrænset til personer med dansk bopæl. Alder er opgjort pr. 1. januar i opgørelsesåret. Private sygehuse begynder først at indberette til LPR i 2002, og derfor vil diagnoser stillet privat ikke indgå i opgørelsen før 2002.

Kilde: Sundhedsdatastyrelsens beregninger baseret på Landspatientregisteret pr. 26. januar 2025.

Figur 3.21. Udvikling i andel 15-19-årige, der svarer, at de har haft en psykisk lidelse, fordelt på køn og alder, 2009-2021.



Anm: Figuren angiver udviklingen i andelen, der på spørgsmålet om, hvorvidt har de har haft en psykisk lidelse (depression, angst eller lignende), har svaret 'ja, en gang' eller 'ja, flere gange'.

Kilde: Ottosen, M.H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Laustsen, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Referencer

- 1 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 2 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 3 OECD (2023). *PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education*. Paris: PISA, OECD Publishing. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i_53f23881-en.html
- 4 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 5 Jensen, H. A. R., Møller, S. R., Jezek, A. H., Davidsen, M., Ekholm, O. & Christensen, A. I. (2024). *Danskernes Sundhed 2023*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2024/danskernes_sundhed_2023
- 6 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 7 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 8 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 9 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 10 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 11 OECD (2023). *PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education*. Paris: PISA, OECD Publishing. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i_53f23881-en.html
- 12 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 13 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 14 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 15 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 16 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 17 Resultater fra Danmarks Studieundersøgelse 2018-2023 modtaget fra Uddannelses- og Forskningsministeriet.
- 18 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 19 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 20 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 21 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 22 Ottosen, M. H., Andersen, D., Nielsen, L. P., Lausten, M. & Stage, S. (2010). *Børn og unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2010*. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/jvn8dgym/272804>
- 23 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 24 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 25 Berger, N. P., Jensen, A. N., Morville, T., Østergaard, J. & Andrade, S. B. (2023). *Ensomhed blandt unge – En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser af ensomhed*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/4vl8o0ox/24416713>

- 26 Berger, N. P., Jensen, A. N., Morville, T., Østergaard, J. & Andrade, S. B. (2023). *Ensomhed blandt unge – En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser af ensomhed*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/4vl8o0ox/24416713>
- 27 Jensen, H. A. R., Møller, S. R., Jezek, A. H., Davidsen, M., Ekholm, O. & Christensen, A. I. (2024). *Danskernes Sundhed 2023*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2024/danskernes_sundhed_2023
- 28 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 29 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 30 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 31 Jensen, H. A. R., Møller, S. R., Jezek, A. H., Davidsen, M., Ekholm, O. & Christensen, A. I. (2024). *Danskernes Sundhed 2023*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2024/danskernes_sundhed_2023
- 32 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 33 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 34 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 35 Jensen, H. A. R., Møller, S. R., Jezek, A. H., Davidsen, M., Ekholm, O. & Christensen, A. I. (2024). *Danskernes Sundhed 2023*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2024/danskernes_sundhed_2023
- 36 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 37 Jensen, H. A. R., Møller, S. R., Jezek, A. H., Davidsen, M., Ekholm, O. & Christensen, A. I. (2024). *Danskernes Sundhed 2023*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2024/danskernes_sundhed_2023
- 38 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 39 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 40 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 41 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 42 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 43 Resultater fra Danmarks Studieundersøgelse 2018-2023 modtaget fra Uddannelses- og Forskningsministeriet.
- 44 Holstein, B. E., Henriksen, T. B., Rayce, S. B., Ringsmose, C., Skovgaard, A. M., Teilmann, G. K. & Væver, M. S. (2021). *Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-psykisk-sygdom-hos-0-9-aarige-boern>
- 45 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekommelse af særlige behov i skolen*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 46 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 47 Uddannelsesstatistik.dk, elevfravær i grundskolen.
- 48 Uddannelsesstatistik.dk, elevtal, inklusion og sprogprøver.
- 49 EVA (2023). *Undersøgelse af kommunernes pædagogisk-psykologiske rådgivning (PPR)*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://eva.dk/Media/638477396741592700/Unders%C3%B8gelse%20kommunernes%20p%C3%A6dagogisk%20psykologiske%20r%C3%A5dgivning%20PPR.pdf>
- 50 Andreasen, A. G., Rangvid, B. S. & Lindeberg, N. H. (2022). *Støtte, støttebehov og elevresultater: Delrapport 1. Inkluderende læringsmiljøer og specialpædagogisk bistand*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgnjnvk/6627300>

- 51 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekomme af særlige behov i skolen*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 52 EVA (2024). *Børn i udsatte positioner i daginstitutioner – spørgeskemaundersøgelse blandt daginstitutionsledere*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://eva.dk/Media/638507557343322296/B%C3%B8rn%20i%20udsatte%20positioner%20i%20daginstitutioner%20-%20Sp%C3%B8rgeskemaunders%C3%B8gelse%20blandt%20dagtilbudsledere.pdf>
- 53 Børne- og Undervisningsministeriet & Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (2024). *Undersøgelse af PPR's samarbejde med dagtilbud: En deskriptiv spørgeskemaundersøgelse blandt PPR-ledere og dagtilbudsschefer*. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/aktuelt/pdf24/mar/240305-undersogelse-af-ppr-s-samarbejde-med-dagtilbud.pdf>
- 54 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 55 Resultater fra 2021/22 international HBSC-undersøgelse (Health Behaviour in School-aged Children).
- 56 Resultater fra 2021/22 international HBSC-undersøgelse (Health Behaviour in School-aged Children).
- 57 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 58 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersogelsen_2022
- 59 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 60 Resultater fra 2021/22 international HBSC-undersøgelse (Health Behaviour in School-aged Children).
- 61 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersogelsen_2022
- 62 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 63 Resultater fra 2021/22 international HBSC-undersøgelse (Health Behaviour in School-aged Children).
- 64 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 65 Laustsen, M., Iversen, K. & Andreasen, A. G. (2023). *Trivsel blandt børn og unge i udsatte positioner 2023*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/4vl88dox/23947692>
- 66 Ellersgaard, D., Gregersen, M., Ranning, A., Haspang, T. M., Christiani, C., Hemager, N., ... Thorup, A. A. E. (2020). Quality of life and self-esteem in 7-year-old children with familial high risk of schizophrenia or bipolar disorder: the Danish High Risk and Resilience Study-VIA 7-a population-based cohort study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 849-860.
- 67 Jørgensen, S. E., Andersen, A., Lund, L., Due, P. & Michelsen, S. I. (2019). *Trivsel og hverdagsliv blandt børn og unge som pårørende og efterladte*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/trivsel_og_hverdagsliv_blandt_boern_og_unge_som_paarørende_og_efterladte
- 68 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 69 Greve, J., Andersen, D. B., Nicolajsen, J. S. & Kolodziejczyk, C. (2024). *LGBT+-elevers trivsel og mentale sundhed samt oplevelser af mobning, vold, chikane og diskrimination: En kortlægning for grundskolen, ungdomsuddannelserne og FGU-institutionerne*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/aktuelt/pdf24/jan/240124-bilag-1--rapporten-lgbtplus-elevers-trivsel-og-mentale-sundhed-s-576380-1-1.pdf>
- 70 Børne- og Undervisningsministeriet & Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (2024). *Unge med funktionsnedsættelsers fravær, trivsel og faglige resultater i grundskolen*. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/aktuelt/pdf24/maj/240513-unge-med-funktionsnedsættelsers-fravr--trivsel-og-faglige-resultater-i-grundskolen-831914-1-1.pdf>
- 71 Trivselskommissionens egne beregninger på baggrund af de nationale trivselsmålinger.
- 72 Sundhedsdatastyrelsens beregninger baseret på Landspatientregisteret pr. 26. januar 2025.
- 73 Jeppesen, P., Obel, C., Lund, L., Madsen, K. B., Nielsen, L., Nordentoft, M. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år: Forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2020/12/2020-Vidensraad-mental_sundhed_10-24_aar.pdf
- 74 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 75 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>

Kapitel 4

Beskyttelsesfaktorer og risikofaktorer for børn og unges trivsel og mistrivsel

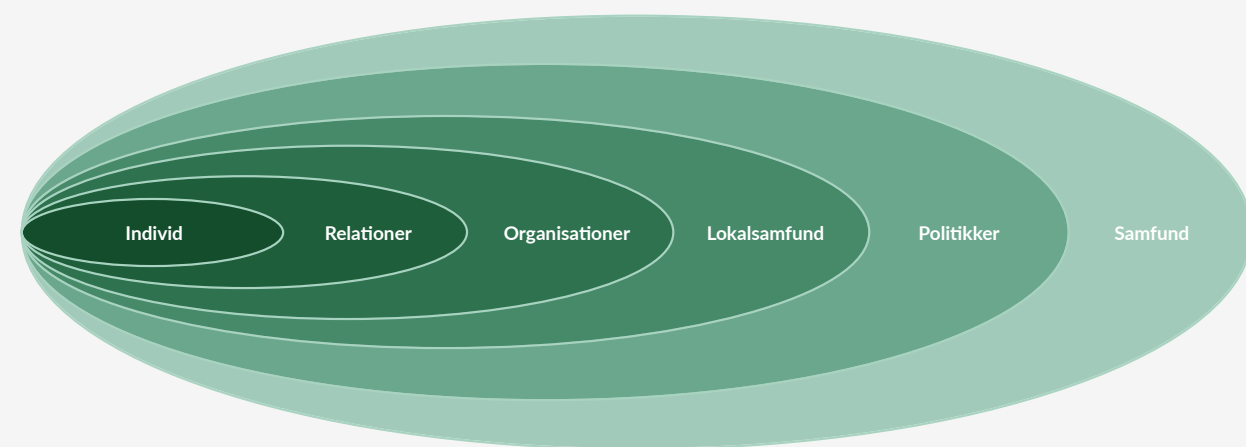
I kommissionens søgen efter svar på, *hvorfor* børn og unge mistrives, og *hvordan* børn og unges trivsel kan fremmes, har kommissionen taget afsæt i eksisterende viden om, hvilke faktorer der øger risikoen for mistrivsel (risikofaktorer), og hvilke faktorer der kan fremme trivsel og reducere risikoen for negativ indflydelse fra risikofaktorerne (beskyttelsesfaktorer). I dette kapitel beskrives en række beskyttelses- og risikofaktorer, som kommissionen vurderer er særlig væsentlige for børn og unges trivsel og mistrivsel i dag, mens kapitel 5 præsenterer seks nyere samfundstendenser, som kommissionen mener kan bidrage til at forklare de stigende trivselsudfordringer blandt børn og unge.

Kommissionen har identificeret en række beskyttelses- og risikofaktorer, som vurderes at være særlig væsentlige for børn og unges trivsel og mistrivsel i dag. I udvælgelsen af faktorerne har kommissionen taget afsæt i eksisterende forskning om beskyttelses- og risikofaktorer, viden fra kommissionens turneer rundt i landet, møder med forskere og fagpersoner i blandt andet kommissionens vidensworkshops, perspektiver fra kommissionens børne-

og ungepanel, kommissionens folkehøring, møder med interessenter og kommissionsmedlemmernes viden herom.

Kommissionen har i identifikationen af beskyttelses- og risikofaktorer været inspireret af Bronfenbrenners socio-økologiske udviklingsmodel til at forstå de forskellige udviklingskontekster, som børn og unge indgår i, og hvordan beskyttelses- og risikofaktorerne indgår i et komplekst samspil med hinanden. Den socio-økologiske model, *jf. figur 4.1*, viser således, hvordan den enkeltes trivsel er påvirket af et komplekst samspil af faktorer, der udspringer af både biologiske, psykologiske, sociale, kulturelle og økonomiske forhold.¹

En af de centrale pointer ved den socio-økologiske model er, at børn og unges trivsel altid vil være påvirket af individuelle og relationelle forhold i samspil med den kontekst, som børn og unge indgår i, fx forhold på organisations-, lokalsamfunds-, samfundsniveau og politisk niveau. Det betyder fx, at børn og unges tro på egne evner, som er en beskyttelsesfaktor for trivsel, påvirkes både af deres egne handlinger, og af deres sociale omgangskreds; af de voksne og af det miljø, der omgiver dem.

Figur 4.1. Socio-økologisk model for trivsel

Individ: Alt, hvad mennesker er født med, og hvordan de påvirker og er påvirket af verden omkring dem. Eksempler: alder, personlighed, færdigheder, race/etnicitet, seksuel orientering, uddannelse/viden, socioøkonomisk position og geografisk placering

Relationer: Formel og uformel social støtte. Eksempler: familie, venner, naboer, lærere, kolleger og serviceudbydere

Organisationer: Offentlige, private og non-profit organisationer. Eksempler: skoler, arbejdspladser, virksomheder, sundhedsvæsen, børnepasning, trosfællesskaber mm.

Lokalsamfund: Den bredere sociale ramme. Eksempler: kvarterer, kulturelle grupper mm.

Politikker: Love og politikker, der påvirker mental sundhed. Eksempler: arbejdsplads, kommunalt, regionalt, nationalt, internationalt.

Samfund: Brede samfundsmæssige faktorer. Eksempler: kultur, overbevisninger, værdier, normer, skikke og praksis

Anm.: Der refereres oprindeligt til begrebet mental sundhed i figuren, men grundet Trivselskommissionens begrebsbrug er dette udskiftet med begrebet trivsel.

Kilde: Nelausen, M. K., Koushede, V., Meilstrup, C. & Nielsen, L. (2024). Mental sundhedsfremme: hvad, hvordan og hvorfor. I: Simovska, V., Jensen, J. M. & Carlsson, M. (red.), *Sundhedspædagogik i sundhedsfremme*. København: Gads Forlag. Forenklet dansk udgave af den socio-økologiske model, der oprindeligt er udviklet af Urie Bronfenbrenner og videreudviklet af School of Public Health, University of Minnesota. Den fulde model og litteraturhenvisninger kan findes her: <https://mch.umn.edu/resources/mhecomodel>.

Udvalgte beskyttelses- og risikofaktorer

Nedenfor gennemgås de beskyttelses- og risikofaktorer, som kommissionen vurderer er særlig væsentlige for børn og unges trivsel i dag. Oplistningen er ikke udtryk for en rangering. Beskyttelses- og risikofaktorerne befinder sig på forskellige niveauer i den socio-økologiske model, jf. figur 4.1. Nogle har afsæt i det individuelle niveau, mens andre i højere grad har afsæt i relationer, organisationer, kultur eller samfundsforhold.

De udvalgte beskyttelses- og risikofaktorer er:

1. Selvværd
2. Tro på egne evner
3. Socioøkonomisk baggrund
4. Evner til at håndtere belastninger og udfordringer
5. Tilknytning til forældre eller andre omsorgspersoner
6. Venskaber og fællesskaber

7. Relationer til voksne, fx i dagtilbud, skole, uddannelse og fritid
8. Søvn
9. Fysisk aktivitet
10. Oplevelse af mening
11. Mobning og diskrimination
12. Vedvarende og alvorlige stressbelastninger

I det følgende gennemgås de udvalgte beskyttelses- og risikofaktorer, hvoraf flere kan være begge dele. Mange af beskyttelses- og risikofaktorerne har betydning uafhængig af alderstrin, men der er også nogle af faktorerne, der er særlig vigtige for yngre børn, mens andre er det for unge.²

1. Selvværd

Selvværd kan defineres som menneskers oplevelse af eget værd.³ Et højt selvværd er en beskyttende faktor for børn og unges trivsel, mens et lavt selvværd omvendt udgør en risikofaktor, blandt andet fordi det kan skabe en varig

forkerthedsfølelse. Selvværd er påvirket af de relationer og den kontekst, som børn og unge indgår i. Der finder løbende en social spejling sted i de relationer, børn og unge indgår i, ligesom andres blik på og anerkendelse af børn og unge har stor betydning for børn og unges selvværd.

2. Tro på egne evner

Ved troen på egne evner forstås individets tro på sine egne evner til fx at håndtere de udfordringer, det møder, at det kan sætte sig og opnå mål og at det oplever at være i kontrol over begivenheder i eget liv. Tro på egne evner flugter i høj grad med begrebet *self-efficacy*.⁴ Tro på egne evner har også en nær tilknytning til begreber som selvopfattelse og selvtillid. Troen på egne evner bestemmes blandt andet af erfaringer med mestringsoplevelser, ansvarliggørelse og vedholdenhed, ligesom oplevelser med selvbestemmelse og indflydelse på egen hverdag har betydning for den enkelte tro på egne evner. Individets fysiske og følelsesmæssige tilstand – fx manglende søvn, smerte eller følelsesmæssig uro – påvirker også troen på egne evner.⁵

3. Socioøkonomisk baggrund

De socioøkonomiske ressourcer, som børn og unge vokser op med i hjemmet – økonomiske, kulturelle og sociale – har betydning for deres trivsel og for, hvordan de klarer sig socialt, økonomisk m.v.^{6, 7, 8} Social og økonomisk marginalisering er således risikofaktorer, mens høj socioøkonomisk status omvendt er en beskyttelsesfaktor for børn og unges trivsel. Børn og unges socioøkonomiske baggrund er samtidig relateret til nogle af de øvrige risiko- og beskyttelsesfaktorer, fx troen på egne evner, deltagelse i fællesskaber og eksponering for vedvarende stressbelastninger.

4. Evner til at håndtere belastninger og udfordringer

Gode evner til at håndtere de belastninger og udfordringer, som uundgåeligt er en del af livet, er en beskyttelsesfaktor for børn og unges trivsel. Omvendt øges risikoen for mistrivsel, hvis børn og unge ikke – hverken på individuelt niveau eller via deres relationer og omgivelser – har ressourcerne til at håndtere livets udfordringer og belastende situationer.⁹ Det er vigtigt for udviklingen af evnen til at håndtere belastninger og udfordringer, at børn og unge har voksne i deres omgivelser, som kan udfordre og motivere dem til at gå lidt længere, end de selv troede muligt. Samtidig er det vigtigt med voksne, der kan støtte og hjælpe børn og unge, når en udfordring bliver for stor.¹⁰

5. Tilknytning til forældre eller andre omsorgspersoner

Tryk tilknytning til forældre eller andre omsorgspersoner er en beskyttelsesfaktor for børn og unges trivsel, mens usikker tilknytning omvendt er en risikofaktor.¹¹ En tryk tilknytning er kendetegnet ved, at børn og unge kan søge tryghed, beskyttelse og støtte hos forælderen eller omsorgspersonen og oplever, at forælderen eller omsorgspersonen står til rådighed og er lydhør.¹² En tryk tilknytning – særlig i barnets første leveår – har stor betydning for evnen til at indgå i stabile og trygge relationer senere i livet, for evnen til at regulere egne følelser samt for barnets selvforhold. Når barnet føler sig tryk og oplever en sund tilknytning, har det energi og mod til at være nysgerrig, lege og lære og derved udvikle strategier til at håndtere negative følelser og udfordrende situationer.¹³ Dette er faktorer, som også er beskyttende for trivsel.

6. Venskaber og fællesskaber

At være en del af fællesskaber med andre børn og unge og at have venskaber er en vigtig relationsbaseret beskyttelsesfaktor for børn og unges trivsel. De sociale behov kan variere fra person til person, men det er helt centralt, at børn og unge oplever at have gode venner, og at de er en del af givende sociale fællesskaber i fx dagtilbud, skole, uddannelser og i fritiden.¹⁴ Positive og trygge fællesskaber er med til at ruste børn og unge og hjælpe dem til at klare de udfordringer, som livet rummer, da de her kan hente følelsesmæssig støtte og praktisk hjælp.¹⁵

Det er dog ikke alle fællesskaber eller venskaber, der er lige gode. De fællesskaber, der har positiv betydning, er karakteriseret ved, at de er trygge og inkluderende, og at de understøtter børn og unges muligheder for at udvikle sig positivt og skaber en mulighed for at opleve samhørighed med andre mennesker.¹⁶ Omvendt kan andre fællesskaber have negative følger for børn og unges trivsel. Det kan blandt andet gælde fællesskaber, der samles om at ekskludere og skabe utryghed, fællesskaber om risikoadfærd som misbrug eller fællesskaber om kriminalitet.

7. Relationer til voksne, fx i dagtilbud, skole, uddannelse og fritid

Trykke, støttende og tillidsfulde relationer til de voksne, som børn og unge møder i dagtilbud, skole, uddannelse og fritidstilbud udgør en beskyttelsesfaktor for børn og unges trivsel.^{17, 18} Den gode relation er ofte karakteriseret ved, at voksne møder børn og unge med respekt, empati, interesse

og lydhørhed.¹⁹ I dagtilbud understøtter positive relationer mellem børn og pædagogisk personale, at børnene udvikler sig kognitivt, sprogligt og socialt, hvilket senere i livet kan få stor betydning for deres trivsel.²⁰ I skolen kan en tryk lærer-elev-relation bidrage til at fremme elevernes indlæring, forståelse af acceptabel adfærd og deres trivsel.²¹ I fritiden kan en tryk relation til en træner i foreningslivet, en klubpædagog eller en kammerats forælder ligeledes være beskyttende for trivslen.²²

8. Søvn

God søvn – både søvnens kvalitet og kvantitet – er en beskyttelsesfaktor for børn og unges trivsel, mens dårlig søvn omvendt er en risikofaktor. Det skyldes, at søvn har stor betydning for blandt andet indlæring, restituering, udvikling af centralnervesystemet, evnen til følelsesmæssig regulering og humøret.^{23, 24}

9. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er en beskyttende faktor for børn og unges trivsel.²⁵ Det skyldes blandt andet, at fysisk aktivitet kan forbedre livskvalitet og humør,²⁶ og at fysisk aktivitet, der styrker kredsløb og/eller stofskifte, kan reducere symptomer på depression og fremme børn og unges kognitive udvikling og læring.^{27, 28} Hertil kommer, at bevægelse og fysisk aktivitet generelt kan have en positiv indvirkning på børn og unges selvværd, selvtillid og kropslige dannelse.²⁹ Omvendt er fysisk inaktivitet en risikofaktor, blandt andet fordi det kan have negativ betydning for børn og unges selvværd og selvtillid.³⁰ En undersøgelse af fysisk aktivitet og stilhedende adfærd viser, at 73 pct. af de 11-15-årige ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at motionere eller på anden vis være fysisk aktiv mindst en time om dagen.³¹ Undersøgelsen viser også, at piger generelt bevæger sig mindre end drenge, ligesom børn er mindre fysisk aktive, jo ældre de bliver.³²

10. Oplevelse af mening

Oplevelsen af mening er en beskyttende faktor for trivsel,³³ da det medvirker til at give sammenhæng og retning i livet.³⁴ Mening og formål giver den enkelte grund til at søge at overvinde de udfordringer, vedkommende møder på sin vej.³⁵ Omvendt kan oplevelsen af fravær af mening og formål betyde, at den enkelte mister motivationen til at udføre både større og mindre opgaver i hverdagen og i livet generelt.³⁶ Der er selvsagt ikke én opskrift på, hvordan den enkelte oplever mening i sin tilværelse, men studier frem-

hæver en række forhold som særligt meningsfremmende. Eksempelvis bidrager det positivt at være engageret i formålsrettede fællesskaber, at være noget for andre, at have indflydelse på sit eget liv og at lære nye færdigheder. Også inddragelse af børn og unge selv kan bidrage til, at de oplever mening, ligesom inddragelse kan være med til at styrke andre beskyttende faktorer for børn og unges trivsel, fx deres selvværd og tro på egne evner.³⁷

11. Mobning og diskrimination

Mobning er en risikofaktor for mistrivsel.^{38, 39} Det skyldes blandt andet, at børn og unge, der bliver mobbet, kan føle sig isolerede, forkerte og have svært ved at danne venskaber. Mobning kan også trække spor ind i voksenlivet og øge risikoen for sociale mén som fx at føle sig udenfor og isoleret fra andre og oftere at føle mistillid til andre.⁴⁰

Diskrimination er også en risikofaktor for mistrivsel, og det at opleve forskelsbehandling kan have fysiske og psykiske konsekvenser for individet, blandt andet fordi det kan øge stresssymptomer samt en oplevelse af ikke at være accepteret som person.⁴¹ At blive diskrimineret relateret til hudfarve, nationalitet, religion, kønsidentitet, seksualitet, funktionsnedsættelse eller kultur i eksempelvis skolen kan desuden påvirke en række af de øvrige beskyttelses- og risikofaktorer negativt, fx barnet og den unges selvværd og tro på egne evner.

Fælles for mobning og diskrimination er, at begge faktorer kan true det enkelte barn eller den enkelte unges følelse af at være en del af et fællesskab, og at det i værste fald kan risikere at lede til eksklusion, ensomhed og deltagelse i negative fællesskaber.

12. Vedvarende og alvorlige stressbelastninger

Alle børn og unge oplever at blive udsat for belastende situationer i større eller mindre omfang. Det er uundgåeligt, og belastninger og udfordringer behøver ikke i sig selv at øge risikoen for mistrivsel. Men nogle børn og unge oplever at blive udsat for gentagne stressbelastninger i et omfang og af en så alvorlig karakter, at det øger risikoen for mistrivsel betydeligt.⁴²

Forskning peger på, at en række alvorlige stressfremkaldende faktorer øger risikoen for mistrivsel blandt børn og unge. En række af faktorerne er relateret til at have været udsat for mishandling, herunder fysisk vold, psykisk vold,

seksuelle overgreb, fysisk forsømmelse og/eller følelsesmæssige forsømmelser,⁴³ mens andre af faktorerne er relateret til at have *levet i et hjem med svære udfordringer*. Det drejer sig fx om alvorlig psykisk sygdom hos familiemedlemmer, alkohol- eller misbrugsproblemer hos forældre, familievold, familiemedlemmers kriminalitet og vedvarende uoverensstemmelser i hjemmet, herunder skilsmisse.⁴⁴ Dertil kommer forældres eller søskendes død samt livstruende somatisk sygdom hos forældre eller søskende.⁴⁵

Det er ikke unormalt, at børn og unge oplever en eller få af disse alvorlige belastninger i løbet af opvæksten, men jo flere belastninger børn og unge har været udsat for, jo større er risikoen for negative påvirkninger senere i livet. Stressbelastningerne har ofte en social slagside og har tæt tilknytning til de ressourcer, som børn og unge har til rådighed på tværs af de forskellige niveauer i den socio-økologiske model, jf. figur 4.1, fx egne ressourcer, de nære relationer, venskaber og fællesskaber og adgang til støtte via fx skole, kommune og lignende.⁴⁶

Referencer

- 1 Nelausen, M. K., Koushede, V., Meilstrup, C. & Nielsen, L. (2024). Mental sundhedsfremme: hvad, hvordan og hvorfor. I: Simovska, V., Jensen, J. M. & Carlsson, M. (red.), *Sundhedspædagogik i sundhedsfremme*. København: Gads Forlag.
- 2 Sundhedsstyrelsen. (2018). *Forebyggelsespakke: Mental sundhed*. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx>
- 3 Den Danske Ordbog (2024). *Selværd*. Det Danske Sprog- og Litteraturselskab. Lokaliseret den 04/02-2025 på: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=selv%C3%A6rd>
- 4 Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Worth Publishers.
- 5 Koushede, V. (2018). *Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2018/mental_sundhed_til_alle
- 6 Holstein, B. E., Henriksen, T. B., Rayce, S. B., Ringsmose, C., Skovgaard, A. M., Teilmann, G. K. & Væver, M. S. (2021). *Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-psykisk-sygdom-hos-0-9-aarige-boern>
- 7 Thomsen, J., Jæger, M. M. & Andreasen, A. G. (2023). *Læringsmiljøer i småbørnsfamilier: Dimensioner, typer og ulighed*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 30/01-2025 på: <https://www.vive.dk/media/pure/dv4n509z/24312274>
- 8 Diderichsen, F., Andersen, I. & Manuel, C. (2011). *Ulighed i sundhed – årsager og indsatser*. København: Sundhedsstyrelsen. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2011/Publ2011/SURA/Ulighed_i_sundhed/Ulighed-i-Sundhed-%E2%80%93-%C3%A5rsager-og-indsatser.ashx
- 9 Koushede, V. (2015). *For mental sundhed – et nyt perspektiv*. København: Statens Institut for Folkesundhed. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2015/for_mental_sundhed
- 10 Jørgensen, P. S. (2017). *Robuste børn: Giv dit barn ansvar, livsmød og tiltro til sig selv*. Kristeligt Dagblads Forlag.
- 11 Sundhedsstyrelsen (2018). *Forebyggelsespakke: Mental Sundhed*. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx>
- 12 Rigshospitalet (2025). *Tilknytning*. Lokaliseret den 04/02-2025 på: <https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/videnscenter-for-tidligt-foedte-boern/opvaeksten/Sider/Tilknytning.aspx>
- 13 Holstein, B. E., Henriksen, T. B., Rayce, S. B., Ringsmose, C., Skovgaard, A. M., Teilmann, G. K., & Væver, M. S. (2021). *Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-psykisk-sygdom-hos-0-9-aarige-boern>
- 14 Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- 15 Koushede, V. (2018). *Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2018/mental_sundhed_til_alle
- 16 Bruselius-Jensen, M., Sørensen, N. U. & Nielsen, T. P. (2021). *Kan ungefællesskaber gøre ondt - kortlægning af unges relationer med hinanden og deres betydning for den sociale trivsel og mistrivsel*. København: CeFU – Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.cefu.dk/media/665524/Delrapport-Kan-Ungefaellesskaber-Goere-Ondt.pdf>
- 17 Holstein, B. E., Henriksen, T. B., Rayce, S. B., Ringsmose, C., Skovgaard, A. M., Teilmann, G. K. & Væver, M. S. (2021). *Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-psykisk-sygdom-hos-0-9-aarige-boern>
- 18 Toftgård, N. A., Eske, M. & Munch, A. H. (2024). *Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.idan.dk/media/ry2n1ame/trivselsfremmende-elementer-litteraturstudie.pdf>
- 19 Holstein, B. E., Henriksen, T. B., Rayce, S. B., Ringsmose, C., Skovgaard, A. M., Teilmann, G. K. & Væver, M. S. (2021). *Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-psykisk-sygdom-hos-0-9-aarige-boern>
- 20 Holstein, B. E., Henriksen, T. B., Rayce, S. B., Ringsmose, C., Skovgaard, A. M., Teilmann, G. K. & Væver, M. S. (2021). *Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-psykisk-sygdom-hos-0-9-aarige-boern>
- 21 Klinge, L. (2022). *Hvorfor er den professionelle relationskompetence så vigtig?* EMU – Danmarks Læringsportal. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://emu.dk/grundskole/undervisningsmiljoe/faellesskabende-didaktikker/hvorfor-er-den-professionelle>
- 22 Toftgård, N. A., Eske, M. & Munch, A. H. (2024). *Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.idan.dk/media/ry2n1ame/trivselsfremmende-elementer-litteraturstudie.pdf>
- 23 Pommerencke, L. M., Carlsson, R. R., Madsen, K. R., Pedersen, T. P. & Jørgensen, S. E. (2023). *Børn og unges søvn - Temarapport baseret på sundhedsplejerskesdata fra samarbejdet Databasen Børns Sundhed*. København: Databasen Børns Sundhed & Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/tema-rapport_boern_og_unges_soevn
- 24 Sundhedsstyrelsen (2018). *Forebyggelsespakke: Mental sundhed*. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx>

- 25 Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022
- 26 Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- 27 Román, J. E. I., Jezek, A. H., Hansen, S. M., Møller, S. R. & Petersen, C. B. (2023). *Fysisk aktivitets betydning for personer med angst og depression: Litteraturgennemgang med fokus på, hvordan fysisk aktivitet bidrager til reducere af symptomer og øget mestring*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 16/12-2024 på: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/Fysisk-aktivitet/Sundhedsfremme-og-fysisk-aktivitet>
- 28 Pedersen, B. K., Andersen, L. B., Bugge, A., Nielsen, G., Overgaard, K., Roos, E. & von Seelen, J. (2016). *Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://vidensraad.dk/sites/default/files/node/field_report_download/vidensraad_for_forebyggelse_fysisk_aktivitet_laering_trivsel_sundhed_2016.pdf
- 29 Toftager, M., Brønd, J. C., Eghøj, M., Damsgaard, M. T. & Madsen, K. R. (2023). *Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt elever i 5.-9. klasse: National monitorering med bevægelsesmålere: Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 30/01-2025 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/fysisk_aktivitet_og_stillesiddende_adfaerd_blandt_elever_i_5_9_klasse
- 30 Sundhedsstyrelsen (2019). *Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige*. Sundhedsstyrelsen & Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2019/Fysisk-aktivitet-og-stillesiddende-adfaerd-blandt-11-15-aarige>
- 31 Toftager, M., Brønd, J. C., Eghøj, M., Damsgaard, M. T. & Madsen, K. R. (2023). *Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt elever i 5.-9. klasse: National monitorering med bevægelsesmålere: Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 30/01-2025 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/fysisk_aktivitet_og_stillesiddende_adfaerd_blandt_elever_i_5_9_klasse
- 32 Toftager, M., Brønd, J. C., Eghøj, M., Damsgaard, M. T. & Madsen, K. R. (2023). *Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt elever i 5.-9. klasse: National monitorering med bevægelsesmålere: Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 30/01-2025 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/fysisk_aktivitet_og_stillesiddende_adfaerd_blandt_elever_i_5_9_klasse
- 33 Sundhedsstyrelsen (2018). *Forebyggelsespakke: Mental Sundhed*. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx>
- 34 Tønnesvang, J. & Schou, S. (2022). Mening, eksistens og psykologiske behov. *Psyke & Logos*, 43(1), 149-175.
- 35 Koushede, V. (2018). *Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2018/mental_sundhed_til_alle
- 36 Tønnesvang, J. & Schou, S. (2022). Mening, eksistens og psykologiske behov. *Psyke & Logos*, 43(1), 149-175.
- 37 Børns Vilkår (u. å.). *Hvad betyder det for børn at blive inddraget?* Lokaliseret den 30/01-2025 på: <https://bornsvilkar.dk/bedre-boerneinddragelse/boerneinddragelse-vigtigt/inddragelse-betydning/>
- 38 Sundhedsstyrelsen (2018). *Forebyggelsespakke: Mental Sundhed*. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx>
- 39 Holstein, B. E., Henriksen, T. B., Rayce, S. B., Ringsmose, C., Skovgaard, A. M., Teilmann, G. K. & Væver, M. S. (2021). *Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-psykisk-sygdom-hos-0-9-aarige-boern>
- 40 Hansen, H. R. & Nielsen, J. C. (2020). *Forståelser af mobning og ensomhed i grundskolen. En undersøgelse i befolkningen og blandt lærere og skolepædagoger*. rabøl research. Lokaliseret den 4/2-2025 på: <https://www.maryfonden.dk/wp-content/uploads/2021/10/Mary-Fonden-raForstaaelser-af-mobning-og-ensomhed-i-grundskolen.pdf>
- 41 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 42 Holstein, B. E., Henriksen, T. B., Rayce, S. B., Ringsmose, C., Skovgaard, A. M., Teilmann, G. K., & Væver, M. S. (2021). *Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-psykisk-sygdom-hos-0-9-aarige-boern>
- 43 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 44 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 45 Rod, N. H., Bengtsson, J., Budtz-Jørgensen, E., Clipet-Jensen, C., Taylor-Robinson, D., Andersen, A. N., Dich, N., & Rieckmann, A. (2020). Trajectories of childhood adversity and mortality in early adulthood: a population-based cohort study. *The Lancet*, 396(10249), 489-497.
- 46 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>

Kapitel 5

Samfundstendenser med betydning for trivselsudfordringerne blandt børn og unge

I dette kapitel beskrives kommissionens analyse af nyere samfundstendenser, der bidrager til de stigende trivselsudfordringer blandt børn og unge, som særligt rammer de ældste børn og unge, og som i særdeleshed berører de ældre piger og de unge kvinder. Mens kapitel 4 præsenterede beskyttelses- og risikofaktorer, som kommissionen vurderer er særlig væsentlige for børn og unges trivsel og mistrivsel i dag, er der i dette kapitel fokus på samfundstendenser, der kan bidrage til at forklare de *stigende* trivselsudfordringer blandt børn og unge. Inden analysen præsenteres, skal det dog understreges, at der – uafhængigt af de nyere samfundstendenser – er en betydelig social ulighed i, hvordan mistrivsel rammer. Dette er ikke nyt, men tværtimod et velbelyst område, og, som beskrevet i kapitel 4, er flere af de kendte risikofaktorer netop knyttet til børn og unges sociale baggrund. Omend det ikke er nyt, mener kommissionen, at denne erkendelse er essentiel; social og/eller økonomisk marginalisering og mistrivsel er fortsat to tæt knyttede forhold.

I arbejdet med at kortlægge, hvilke årsager der ligger til grund for trivselsudfordringerne blandt børn og unge, har kommissionen taget afsæt i det forhold, at stigende

trivselsudfordringer ikke er et dansk fænomen, men et internationalt fænomen, der går på tværs af en lang række vestlige lande. Det indikerer, at årsagerne til trivselsudfordringerne knytter an til generelle samfundstendenser på tværs af landegrænser, og man må derfor være varsom med meget nationale forklaringer.

I arbejdet med at forstå de generelle samfundstendenser, der har medvirket til trivselsudfordringerne, har kommissionen, trukket på en bred vifte af videnskilder, *jf. kapitel 1*. Således er de samfundstendenser, der beskrives, fremhævet på baggrund af både kvalitative og kvantitative undersøgelser, perspektiver fra kommissionens børne- og ungepanel, kommissionens folkehøring, turneer rundt i landet, møder med forskere og fagpersoner i blandt andet vidensworkshops, møder med interessenter og kommissionsmedlemmernes viden om feltet.

Det er kommissionens forståelse, at de udvalgte samfundstendenser samlet set er med til at skabe og/eller accelerere nye og anderledes udfordringer for børn og unge i dag, da tendenserne skaber et pres på en række af de beskyttende

faktorer for trivsel, forstærker kendte risikofaktorer for mistrivsel og bringer nye risikofaktorer med sig.

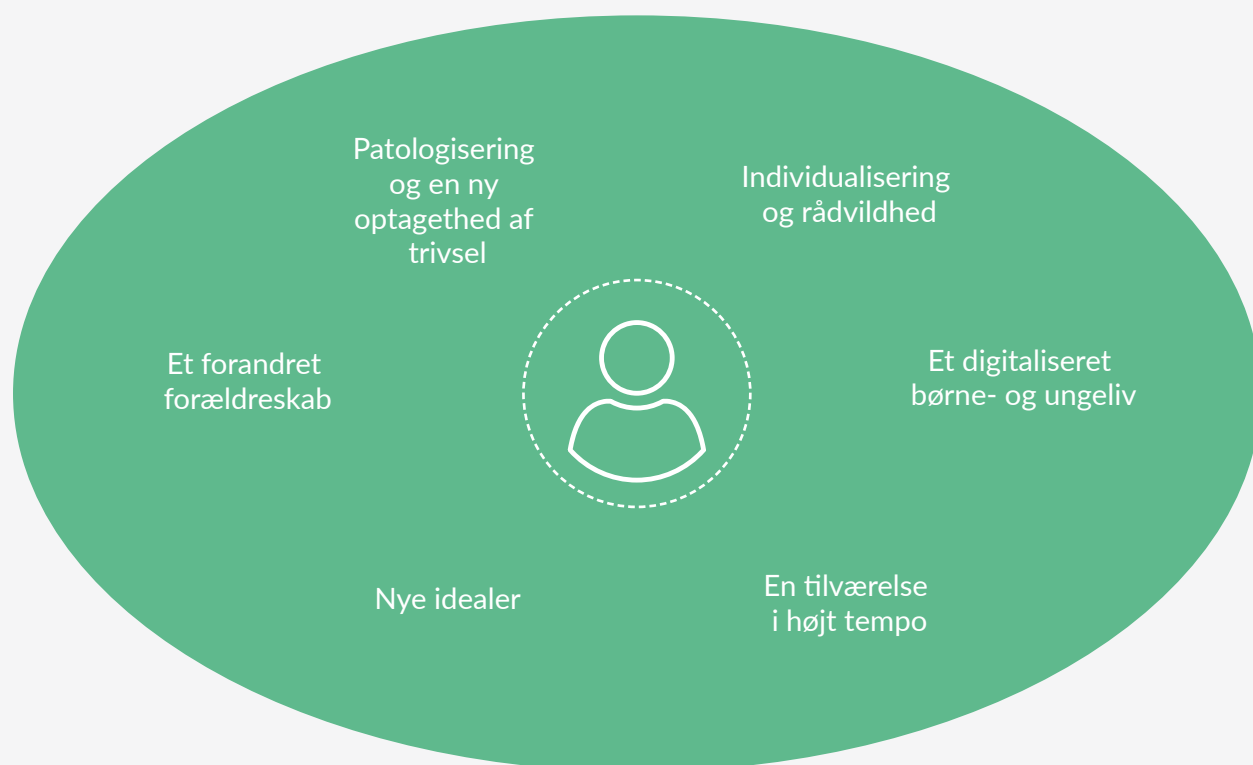
Da det netop er samfundstendenser, knytter de ikke snævert an til børne- og ungelivet, men har betydning for mennesker i alle aldre. Livet for de voksne omkring børn og unge er således også formet og farvet af tendenserne. Det er en vigtig pointe, fordi børn og unges trivsel blandt andet er påvirket af de voksne omkring dem.

Det gælder samtidig, at selvom samfundstendenserne har været med til at drive de stigende trivselsudfordringer

blandt børn og unge, betyder det ikke, at samfundstendenserne påvirker hvert enkelt barn eller ung på samme måde eller i samme omfang, da den enkeltes trivsel er resultatet af et komplekst samspil mellem mange forskellige forhold, jf. kapitel 4.

Kommissionen har identificeret seks samfundstendenser, som vurderes at bidrage til at forklare trivselsudfordringerne. I det følgende beskrives samfundstendenserne hver for sig, om end de i virkelighedens verden i nogen grad flyder sammen og i forskellig grad påvirker og forstærker hinanden. De seks samfundstendenser fremgår af figur 5.1.

Figur 5.1. Samfundstendenser med betydning for trivselsudfordringerne blandt børn og unge



Individualisering og rådvildhed

Individualisering er selvsagt ikke en ny udvikling, men en udvikling, der har taget fart gennem hele det 20. århundrede. Hvad angår trivselsudfordringerne, er det centralt, at den enkelte unge i dag har stadig bedre mulighed for at definere sig selv blandt andet politisk, kulturelt og seksuelt, ligesom den enkeltes livsbane vedrørende uddannelse og beskæftigelse er mere fri og flydende end tidligere. Denne udvikling er prisværdig, men den kommer tilsyneladende også med en følelsesmæssig pris, da mulighederne og valgene også har ført et nyt ansvar og en oplevelse af alvor med sig. Hertil kommer, at frisættelsen også af nogle opleves som en fornemmelse af rodløshed eller rådvildhed.

Friheden, de mange valgmuligheder, er helt grundlæggende en positiv og frigørende udvikling for børn og unge. Men udviklingen er samtidig kommet med en pris, som vi som samfund bør forholde os til. Hvor tidligere generationer kæmpede med at vriste sig fri af krav og forventninger relateret til blandt andet traditioner, tro, kønsroller og familiebånd, ses i dag omvendt børn og unge, der kæmper med at forvalte friheden og håndtere oplevelsen af tilværelsens mange valgmuligheder og forventninger. Meget tyder på, at det i dag ikke alene er alt det, børn og unge skal, der presser dem, men i lige så høj grad alt det, de potentielt kan, der udmatter og udfordrer følelsesmæssigt.

Frihed og valgmuligheder kan opleves som pres, rådvildhed og mangel på mening

De mange muligheder og den vundne frihed repræsenterer således et kvalitativt spring fremad, men udfordrer også trivslen, fordi de mange valg kan slå over i en følelsesmæssig belastning. Børn og unge oplever i dag at kunne vælge deres eget livsperspektiv og livsbane, men må samtidig selv – på en anden måde end generationerne før dem – stå inde for valgene og oplever således at have ansvar for valgenes konsekvenser.

Det pres, som børn og unge oplever i relation til frigørelse og valg, er fx kommet til udtryk i kommissionens børne- og ungepanel. Her beskrives en følelse af frygt for at vælge eller træde forkert og en oplevelse af, at det er børn og unges eget ansvar at sikre, at de får truffet de rigtige valg og fravalg. En paneldeltager fortæller i den forbindelse: *"Du skal kende din livsplan,"* ligesom en anden siger: *"Vi bliver næsten skræmt helt fra folkeskolen om, at vi skal vide,*

*hvad vi vil efter skolen. Det er vigtigt at huske på, at der altid er muligheder."*¹

I kommissionens folkehøring beskrives det også, hvordan børn og unge i dag oplever at stå alene med ansvaret for at lykkes.² I en undersøgelse af forskellige perspektiver på børn og unges trivsel, peger de på samme måde på, hvordan det er overvældende og uoverskueligt at have mange valgmuligheder i sit liv,³ og at de generelt har store forventninger til sig selv, samtidig med at de oplever, at det er deres eget ansvar at få succes i livet.⁴

At børn og unge oplever pres og rådvildhed som følge af tilværelsens mange valgmuligheder og deres forventninger til sig selv, fører ikke nødvendigvis til mistrivsel, da det – som beskrevet i kommissionens trivselsforståelse – er en del af livet at opleve pres og modgang. Om det fører til mistrivsel, vil blandt andet afhænge af, om børn og unge oplever disse følelser som håndterbare. Der er imidlertid indikationer på, at en for stor andel af børn og unge ikke oplever i tilstrækkelig grad at have evnerne til at håndtere den følelsesmæssige belastning, der følger med at have mange valgmuligheder.

I en undersøgelse beskriver lærere i folkeskolen, gymnasiet lærere, skoleledere og rektorer, hvordan deres elever har vanskeligt ved at navigere i de mange valgmuligheder, og at eleverne bliver stressede og pressede over det. Samtidig er det beskrevet i statusbilledet, jf. kapitel 3, hvordan hver fjerde pige blandt de ældste børn i grundskolen samt hver anden kvinde og hver fjerde mand i alderen 16-24 år har en høj score på den såkaldte stress-skala, der er et udtryk for, i hvilket omfang de oplever deres liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart eller belastende. Selvom dette ikke er knyttet direkte til det at have mange valgmuligheder, fortæller det noget om en negativ tendens i børn og unges oplevelse af at kunne håndtere tilværelsens mange muligheder.

På den baggrund er det kommissionens analyse, at individualiseringen er en samfundstendens med betydning for stigende mistrivsel. Samfundsudviklingen er ganske rigtigt ikke ny, men den er – hjulpet på vej af stadig større rigdom, den digitale udvikling, en accelereret kulturel frisættelse og et børnesyn, der betoner den enkeltes selvudfoldelse – accelereret i de seneste år.

Et digitaliseret børne- og ungeliv

Skærme og digitale tjenester er på kort tid rykket ind i alle dele af tilværelsen. Ifølge en undersøgelse af 3.445 danske børn og unges medieforbrug brugte de 8-25-årige deltagere dagligt i gennemsnit 2 timer og 40 minutter bare på sociale medier på deres smartphone.⁵

Kommissionen mener, at udbredelsen af skærme og digitale tjenester er en af de væsentligste kvalitative forandringer af børne- og ungelivet, der er sket inden for de seneste 10-15 år – en udvikling, der også har forandret voksenlivet og forældreskabet. Langt størstedelen af de sociale medier, gamingplatforme m.v. er datadrevne annonceplatforme, hvilket betyder, at barndommen og ungdommen på en og samme tid er blevet digitaliseret og kommercialiseret/ markedsgjort på en kvalitativt ny måde.⁶ Den kommercialiserede digitalisering griber ind i alle aspekter af børne- og ungdomslivet og spiller således en rolle i flere af de samfundstendenser, som vurderes at bidrage til trivselsudfordringerne.

Det digitaliserede børne- og ungelivs betydning for tidens trivselsudfordringer

Det er uden for diskussion, at livet med grænseløs adgang til skærme og kommercielle digitale tjenester har konsekvenser for børn og unges selvforhold og fællesskaber. Og selvom der fortsat mangler viden om kausalsammenhænge mellem skærme og digitale tjenester og (mis)trivsel, er det påfaldende, at udbredelsen af smartphones og sociale medier korrelerer med en række nyere trivselsudfordringer på tværs af de vestlige lande fra 2010 og frem.⁷

I Danmark er der eksempelvis siden 2010 sket en stigning i andelen af børn og unge, der ofte oplever at have hovedpine eller være kede af det. Ligesom skærmtid også er forbundet med uopmærksomheds- og impulsivitetssymptomer^{8,9} og opmærksomhedsfragmentering.¹⁰ Dertil kommer blandt andet, at andelen af 11-19-årige, der ikke sover nok i forhold til, hvad der anbefales, flugter med tidsforbruget brugt på forskellige typer af skærme.¹¹ Samtidig mødes børn og unge stadig sjældnere med deres venner i fritiden.¹² En undersøgelse viser desuden, at der for piger er en statistisk sammenhæng mellem at få sin første smartphone og skoletrivsel, idet pigernes skoletrivsel falder i årene efter, at de har fået deres første smartphone.¹³

Omvendt ved vi også, at de nye digitale muligheder har muliggjort nye fællesskaber for nogle børn og unge, der ellers har følt sig uden for på forskellig vis. I en undersøgelse peger børn også på, at noget af det bedste ved sociale medier er at kunne være i kontakt med deres venner.¹⁴ Kommissionens børne- og ungepanel ser også sociale medier og gaming som et afbræk i hverdagen, ligesom en undersøgelse viser, at mange børn og unge oplever, at de har det sjovt, lærer nye ting og nyder tiden, de bruger på deres favorit sociale medie.¹⁵

De positive aspekter til trods, er det kommissionens konklusion, at den kommercialiserede digitalisering af børn og unges livs har accelereret en række af de trivselsudfordringer, vi som samfund er vidne til i disse år. Det hænger sammen med, at det digitaliserede liv udfordrer en række beskyttelsesfaktorer og/eller forstærker risikofaktorer for mistrivsel, hvilket uddybes i det følgende.

Brugen af skærme op til og efter sengetid udfordrer børn og unges søvn

At sove godt og tilstrækkeligt er vigtige beskyttende faktorer for børn og unges trivsel, jf. kapitel 4. Forskning viser, at det har stor betydning for både mængden og kvaliteten af børn og unges søvn, når de bruger mobiltelefon og/eller sociale medier op til sengetid.¹⁶ Hertil kommer, på tværs af aldersgrupper, at børn og unge, der bruger elektroniske medier, generelt sover mindre.¹⁷ Når undersøgelser samtidig viser, at børn og unge i stadig stigende grad bruger skærme lige før og efter sengetid, gør brugen af skærme således disse børn og unges søvn dårligere, hvilket for nogle børn og unge kan føre til dårligere trivsel.^{18,19}

Børn og unge udsættes for skadeligt indhold samt krænkelser og ubehagelige oplevelser online

Mange børn og unge oplever at støde på skadeligt indhold, ligesom mange oplever digitale krænkelser eller andre ubehagelige hændelser online. En undersøgelse fra 2024 viser, at 69 pct. af børn og unge i løbet af det seneste år har været udsat for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online.²⁰ Samtidig viser en anden undersøgelse, at 34 pct. af børnene i 4. klasse og 62 pct. af børnene i 7. klasse har set indhold på sociale medier, som de har oplevet som ubehageligt.²¹ Børn og unge fortæller selv, at digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online påvirker deres trivsel negativt, hvilket fx kommer til udtryk ved

ondt i maven, tankemylder og skam.^{22, 23} Hvad angår at blive udsat for ubehagelige oplevelser online, er det desuden en særskilt pointe, at den digitale udvikling har betydet, at børn og unge, der bliver mobbet, ofte bliver det på tværs af fysiske og digitale rum.²⁴ Det betyder, at de potentielt kan blive udsat for mobning døgnet rundt og ikke som tidligere har fri fra mobningen, når de er hjemme. Det kan forstærke trivselsudfordringerne for denne i forvejen udsatte gruppe.

Skærmtid kan skade børn og unges koncentrationsevne og skaber uopmærksomhedssymptomer

Børn og unges koncentrationsevne har blandt andet betydning for deres læring, selvregulering og evnen til at sætte sig mål og følge dem. Koncentrationsbesvær kan omvendt have negative konsekvenser, fx i form af overvægt og højere forekomst af rygning og alkoholmisbrug.²⁵ I et trivselsperspektiv er det derfor bekymrende, at der er en sammenhæng mellem tid brugt på skærme og koncentrationsbesvær. Mere skærmtid kan således føre til koncentrationsbesvær, omvendt kan koncentrationsbesvær også føre til øget skærmtid.²⁶ Andre studier viser desuden, at mere skærmtid er forbundet med udvikling af flere uopmærksomheds- og impulsivitetssymptomer.^{27, 28}

Tilgængelighedspresset kan sætte sig som følelsen af stressbelastninger hos børn og unge

De unge i kommissionens børne- og ungepanel fortæller, at de oplever et pres for altid at skulle være tilgængelige online.²⁹ Det samme billede går igen i andre undersøgelser.^{30, 31} Oplevelsen af konstant at skulle være tilgængelig bliver forstærket af platformenes adfærdsdesign og fastholdelsesmekanismer, som fx læst-funktionen, daily streaks og konstante notifikationer.³² Tilgængelighedspresset kan opleves som et pres i hverdagen og risikere at fremme følelsen af stressbelastninger hos børn og unge.³³

Sociale medier og gaming fastholder børn og unge på bekostning af blandt andet fysisk samvær

At indgå i fællesskaber, være fysisk aktiv og opleve meningsfuldhed er vigtige beskyttende faktorer for børn og unges trivsel, jf. kapitel 4. Selvom digitale fællesskaber også kan have positive implikationer, mener kommissionen, at fysiske fællesskaber er vigtige for børn og unges trivsel, fordi det blandt andet er her, at børn og unge lærer at afkode kropssprog, har øjenkontakt, træner empati og konflikt-håndtering. Undersøgelser viser da også, at onlinesamvær ikke på samme måde som fysisk samvær formår at aktivere

de områder i hjernen, som er ansvarlige for socialisering og empati.^{34, 35} Det er derfor bekymrende, at børn og unge i stadig mindre grad er fysisk sammen med deres venner, og at flere unge mænd udviser tegn på social isolation, jf. kapitel 3. Børn og unge fortæller desuden i en undersøgelse af børns liv med sociale medier, hvordan den tid, de bruger online, betyder, at de går glip af muligheden for at bevæge sig eller dyrke fritidsinteresser.³⁶

Kommissionens børne- og ungepanel fortæller, at de ønsker at finde en bedre balance mellem deres digitale og fysiske liv, og de efterspørger rammer for brugen af digitale medier i hverdagen. I det lys er det problematisk, at mange digitale platforme er designet til at fastholde brugere og til at få brugere tilbage på platformene.³⁷ Børn og unge er særligt sårbare over for dette, fordi deres impuls kontrol endnu ikke er færdigudviklet.^{38, 39} Børne- og ungepanelet fortæller da også, at de oplever en afhængighed af sociale medier.⁴⁰ En undersøgelse viser herudover, at en femtedel af børn og unge oplever, at de har svært ved at lukke ned for sociale medier, når først de er i gang. Undersøgelsen viser også, at ca. 20 pct. af de 11-25-årige børn og unge i undersøgelsen udviser moderate til svære tegn på afhængighed af sociale medier, og at der er en negativ sammenhæng mellem afhængighed af sociale medier og trivsel.⁴¹

En tilværelse i højt tempo

Den tyske sociolog Hartmut Rosa har beskrevet, hvordan en samfundsmæssig acceleration påvirker alle dele af det moderne liv. Det gælder den teknologiske udvikling, sociale forandringer og livstempoet generelt.⁴² Det er – på baggrund af dialog med børn og unge og fagpersoner – kommissionens analyse, at tempoforøgelsen er en del af forklaringen på de trivselsudfordringer, vi er vidne til.

Tempoforøgelser i børn og unges liv kommer til udtryk som en dobbeltbevægelse: Dels beskrives det, hvordan teknologiens tempo og krav om onlinetilstedeværelse skaber et nyt følelsesmæssigt pres, dels beskriver mange børn og unge, hvordan de oplever, at et politisk initieret ønske om fremdrift og tempo sætter sig igennem som en følelsesmæssig belastning. Denne dobbeltbevægelse – digital højhastighed og oplevelsen af politiske ønsker om tempo – har tilsyneladende sat sig i børn og unge som en oplevelse af en ny *forpustethed*.

Det høje tempos betydning for tidens trivselsudfordringer

Det har i den offentlige debat været et fremherskende synspunkt, at reformer og aftaler på eksempelvis uddannelsesområdet har ført til mistrivsel blandt børn og unge. Argumentet har lydt, at de politiske tiltag har bidraget til en oplevelse af øgede og tidlige krav om fremdrift og tempo. Det drejer sig fx om tiltag som tidligt uddannelsesvalg, vurderinger af børn og unges uddannelsesparathed i de ældste klasser i grundskolen, flere prøver i grundskolen, krav til studieaktivitet på videregående uddannelser og afskaffelse af det sjette SU-år på de videregående uddannelser.

Ser man nærmere på de politiske tiltag, der har været nævnt i debatten, er det kommissionens analyse, at der over de seneste år har været tale om en tilbagerulning eller ændring af flere af disse, og at der løbende har været ændringer i uddannelsessystemet, der har trukket både i den ene og den anden retning. Fx er uddannelsesparathedsvurderingen afskaffet, uddannelsesloftet – dvs. begrænsningen af muligheder for dobbeltuddannelse – er afskaffet, bonusordningen for hurtig studiestart på videregående uddannelser er afskaffet, fremdriftsreformen er ændret og antallet af obligatoriske prøver i folkeskolens udskoling vil blive reduceret, ligesom et arbejde er iværksat med henblik på blandt andet at justere prøvetrykket i folkeskolen yderligere. Omvendt består eksempelvis den politiske beslutning om at afskaffe det sjette SU-år på de videregående uddannelser.

Når trivselsudfordringerne samtidig er et internationalt fænomen, der viser sig på tværs af lande, også i lande, hvor uddannelsessystemets rammer og reformer ser anderledes ud end i Danmark, findes der ikke grundlag for at konkludere, at der er en snæver kausalsammenhæng mellem de seneste års reformer og de stigende trivselsudfordringer. Det sagt må det konstateres, at mange børn og unge – uafhængig af at flere reformer er rullet tilbage – fortsat oplever, at det politiske system vægter tempo og fremdrift højt, hvilket tilsyneladende har sat sig i nogle børn og unge som en fornemmelse af en forpustethed.

Forpustetheden er både blevet beskrevet ved kommissionens møder med praktikere og eksperter og kommer til udtryk i børn og unges egne udsagn i kommissionens børne- og ungepanel, hvor flere børn og unge beskriver,

at de fra en tidlig alder oplever, at de skal træffe store beslutninger, særlig om uddannelsesvalg.⁴³ Børn og unge i panelet fortæller også, at de oplever et pres for tidligt at skulle vide, hvad de vil med deres liv, og at det føles som et pres, som bliver pålagt dem udefra.⁴⁴

Børn og unge har internaliseret digitale teknologiers tempo

I dialogen med børn og unge, herunder input fra kommissionens børne- og ungepanel, er det endvidere blevet tydeliggjort, at der blandt mange børn og unge er en udbredt fornemmelse af *at være evigt på* både fysisk og online uden rum til fordybelse og pauser. Det kommer fx til udtryk, når børn og unge i børne- og ungepanelet beskriver en hverdag, hvor de skal nå mange ting og ikke altid har tid til at tage pauser.⁴⁵ I besvarelsene i kommissionens folkehøring beskrives det også, hvordan nogle børn og unge har en travl og fyldt hverdag, hvor de har meget at tænke på, og hvor børn ikke længere har tid til at kede sig eller at finde på spontane aftaler, fordi alt er planlagt og struktureret.⁴⁶

Det er kommissionens analyse, at denne udvikling er udtryk for, at nogle børn og unge har internaliseret den tempoforøgelse, som de digitale teknologier har bragt ind i tilværelsen, hvilket har ført en ny og anderledes følelsesmæssig belastning og oplevelse af forpustethed med sig.

Nye idealer

Kombinationen af individualiseringen og en kultur, der på en og samme tid har friset og isoleret den enkelte, og en kommercialiseret digitalisering af børn og unges liv har skabt en ny virkelighed, hvor børn og unge – i særdeleshed ældre piger og unge kvinder – måler sig selv op imod (uopnåelige) idealer på en ny og anderledes måde end tidligere. Det er kommissionens analyse, at denne bevægelse har skabt en fornemmelse af utilstrækkelighed hos nogle børn og unge og derfor har betydning for tidens trivselsudfordringer.

Nye idealers betydning for tidens trivselsudfordringer

I kommissionens dialog med børn og unge samt fagpersoner har der været indikationer på, at den selv samme kultur, der har friset den enkelte og muliggjort, at man kan drømme stort, jf. *samfundstendensen "Individualisering og*

rådvildhed", tilsyneladende også har installeret frustrationen og en ny utilstrækkelighedsfølelse som et eksistentielt grundvilkår i nogle børns og unges liv. I et samfund og en kultur, der synes at hylde det singulære, særegne og ekstraordinære, opleves det normale og gennemsnitlige, livets op- og nedture, som følelsesmæssigt udfordrende og utilfredsstillende på en ny og anderledes måde.

Det er kommissionens analyse, at flere børn og unge ikke kæmper med at håndtere den tilværelse, der er deres, men tværtimod med at håndtere den tilværelse, der *ikke* er deres. Eller formuleret anderledes, at det ikke er den faktiske virkelighed, der slider, derimod er det forholdet mellem den faktiske virkelighed og den forestillede virkelighed, der er kilden til ubehaget. Det er *diskrepansen*, der slider følelsesmæssigt. En række af de nye trivselsudfordringer synes således at knytte an til nye sociokulturelle forventninger og forestillinger om det gode liv, som børn og unge forventer af sig selv og hinanden at skulle leve op til.

Disse nye forestillinger har medført, at mange børn og unge oplever en diskrepans mellem de forestillinger og idealer, de har for og om deres eget liv, og så den egentlige tilværelse. Idealiser om blandt andet sociale relationer, udseende, kost og motion samt uddannelse og arbejde tager ofte form af noget uopnåeligt, som intet almindeligt liv kan matche. Og netop denne diskrepans mellem de uopnåelige idealer og den faktiske tilværelse synes at være en bidragende årsag til en række af tidens trivselsudfordringer, fordi misforholdet fører en ny fornemmelse af utilstrækkelighed og deraf afledt lav selvtillid eller dårligt selvværd med sig.

Det er ikke nyt, at børn og unge sammenligner sig og føler, at de skal leve op til en række idealer eller forestillinger. Sådan har det været for børn og unge gennem generationer. Nogle af idealerne er endda de samme. Men hvor tidligere generationer af børn og unge sammenlignede sig med klassekammeraterne og vennerne på vejen, så betyder den kommercialiserede digitalisering af børns og unges liv, at de i dag kan sammenligne sig med en verden af andre børn og unge, influencere, idoler m.v. Det er nyt.

En undersøgelse om idealer og forventninger til børn og unge viser, at børns og unges reaktioner på forventninger er forskelligartede, idet nogle oplever forventningerne som ubehagelige, mens andre finder dem motiverende.

Undersøgelsen viser, at drenge i højere grad end piger ser forventninger som en motiverende faktor, mens piger modsat oplever forventninger som en belastende faktor.⁴⁷

Forfatter og højskolelærer Christian Hjortkjær beskriver i sin bog *Utilstrækkelig – hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge*, hvordan børns og unges forhold til idealer skaber en grundlæggende utilstrækkelighedsfølelse i dem, fordi de oplever aldrig at gøre nok.⁴⁸ De har en fornemmelse af ikke at slå til. Hjortkjærs beskrivelse bekræftes af kommissionens børne- og ungepanel, der beskriver, hvordan de oplever hele tiden at skulle præsentere sig fra deres bedste side.⁴⁹ Det er kommissionens analyse, at denne internaliserede forventning skaber en følelse af utilstrækkelighed.

I forlængelse af beskrivelserne fra kommissionens børne- og ungepanel viser en undersøgelse om perspektiver på børns og unges trivsel, at børns og unges forestilling om altid at have mange valgmuligheder skaber nye urealistiske idealer, der kan resultere i en oplevelse af utilstrækkelighed.⁵⁰ En anden undersøgelse om idealer og forventninger til børn og unge viser, at der er forskel mellem drenge og piger på oplevelsen af utilstrækkelighed. Piger føler sig således oftere end drenge utilstrækkelige, når de er på sociale medier, ligesom piger også oftere føler sig utilstrækkelige i skolen.⁵¹

En grundlæggende utilstrækkelighedsfølelse er relateret til lavt selvværd og en tvivlen på egne evner, der er risikofaktorer for mistrivsel, jf. kapitel 4. Når det af statusbilledet i kapitel 3 fremgår, at 50 pct. af pigerne i 9. klasse har lavt selvværd, at andelen af børn og unge med højt selvværd er faldende og at andelen af børn og unge med lav grad af tro på egne evner er stigende, mener kommissionen, at det må forstås i relation til en ny utilstrækkelighedsfølelse, der knytter an til disse nye idealer.

Et forandret forældreskab

Familien er den vigtigste arena i de fleste børns og unges liv, og forældreskabet i dag er generelt mere kompetent og informeret end nogensinde før. Mange forældre læser, lytter og opsøger aktivt viden om børneopdragelse og god forældrepraksis på en kvalitativ ny måde.⁵² Med denne viden følger i nogle tilfælde en øget usikkerhed, som forstærkes af muligheden for at spejle sig i andres forældreskaber, fx

via sociale medier.⁵³ Samtidig er børn og unge i dag, i højere grad end tidligere, centrum for familielivet, og opdragelsen er ofte kendetegnet ved en forhandlingsopdragelse, hvor forældre, uagtet børnenes alderstrin, prioriterer dialog og inddragelse højt,⁵⁴ ligesom selvudfoldelse ofte vægtes højere end fx selvregulering.

Det moderne forældreskab er således generelt præget af et højt refleksionsniveau og en stor bevidsthed om forældrerollen. Langt de fleste forældre har – heldigvis – et stærkt ønske om, at deres børn trives, og om at sikre dem de bedste forudsætninger for et godt liv.⁵⁵ Det er grundlæggende godt, men kommissionen observerer, at det nye fokus på børn og unges velbefindende i nogle tilfælde slår om i en forældrepraksis, som er defineret ved *overbeskyttelse*, *monitorering* og en uhensigtsmæssig *forhandlingspraksis* uden blik for barnets kognitive modenhed og alder, ligesom den nye praksis også har en tendens til at negligere ansvaret for de fællesskaber, børn og unge indgår i.

Det er vigtigt at understrege, at denne karakteristik ikke gør sig gældende for alle forældre. Der er, som beskrevet i kapitel 3 og 4, også forældre, der helt grundlæggende kæmper med at give deres børn en tryk og kærlig opvækst fx pga. sygdom eller socioøkonomiske forhold. Dette risikerer at føre til langt alvorligere mistrivsel hos børn og unge end de forhold, der er fremhævet i dette afsnit.

Forældreskabs betydning for tidens trivselsudfordringer

Det forandrede forældreskab har mange positive aspekter. Den øgede viden og den større inddragelse af børn i beslutninger har generelt en positiv indvirkning på børns trivsel og udvikling. Imidlertid medfører den forandrede forældrepraksis også nye udfordringer, som kan påvirke børn og unges evne til at håndtere livets udfordringer og deres trivsel negativt.⁵⁶ For at børn kan udvikle nødvendige egenskaber til at kunne indgå i fællesskaber, håndtere konflikter og overkomme udfordringer, fx vedholdenhed, selvregulering, tro på egne evner og ansvarsfølelse, er det nødvendigt, at de mødes af tydelighed, tilegner sig mestringserfaringer og gives rum til at erfare verden på egen hånd.

Baseret på indsigter fra kommissionens folkehøring, undersøgelser, kommissionens turneer samt møder med forskere og fagpersoner er det kommissionens observation, at behovet for klare rammer, tydelighed og mulighed for at

udforske verden på egen hånd er under pres på grund af et forandret forældreskab. Kommissionen mener, at det er en medvirkende årsag til tidens trivselsudfordringer blandt børn og unge.

Et overbeskyttende forældreskab

På baggrund af møder med fagpersoner og eksisterende viden på området vurderer kommissionen, at der er tendenser til, at nogle forældre i stadig stigende grad overbeskytter deres børn.^{57, 58} Vi er vidner til en paradoksal udvikling, hvor børn og unge overlades til sig selv online, mens der omvendt er en tendens til overbeskyttelse i den fysiske verden.⁵⁹ Dette viser sig eksempelvis ved, at forældre påtager sig opgaver, som børnene bør kunne løse selv, fx ved at børn og unge ikke må færdes på egen hånd til og fra skole og ved, at forældre søger at løse konflikter mellem børn, som de må forventes at kunne løse selv.

Selvom denne praksis udspringer af et velment ønske om at give børn de bedste forudsætninger i livet, kan den konstante beskyttelse og hjælp utilsigtet begrænse børnenes mulighed for at udvikle vigtige personlige og sociale egenskaber. Når forældre skærmer deres børn fra udfordringer og fjerner forhindringer, risikerer børnene at miste erfaringer, der er nødvendige for at opbygge modstandsdygtighed, tro på egne evner, vedholdenhed og ansvarsfølelse.

Et monitoreret børneliv

Den nye forældrepraksis kommer også til udtryk i forbindelse med monitorering af børn og unge. De nye digitale tjenester muliggør i stigende grad, at forældre overvåger deres børns færden. Et konkret eksempel på denne tendens er den øgede brug af apps, som giver forældre mulighed for at overvåge deres børns færden via smartphones.

Tendensen til monitorering kommer blandt andet til udtryk i fortællinger fra undersøgelsen *Perspektiver på børn og unges trivsel – en kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*, hvor en mor beskriver: *“Vi forældre er meget inde over – da jeg var barn, løb jeg ud på gaden og spurgte, om nogen kunne lege. Nu sms’er jeg med forældre, og jeg ved hele tiden, hvor de er.”*⁶⁰ Det er kommissionens observation, at hvor børn tidligere tog initiativ til leg og sociale aktiviteter, er det i dag ofte voksne, der initierer, faciliterer og monitorerer børnenes sociale liv. Denne ændring bevirker, at børn i stadig mindre grad udforsker verden på egen hånd og

dermed frarøves muligheden for at øve sig i at tage ansvar og initiativ i sociale fællesskaber.

Et forhandlende forældreskab

Forhandlingsopdragelsen, hvor børn i højere grad inddrages i beslutninger om deres eget liv, har mange positive aspekter, men tipper balancen mellem tydelighed og rammesætning på den ene side og inddragelse og dialog på den anden side, vil det enkelte barn risikere at opleve en forløs eller fraværende struktur.⁶¹ Dette kan sætte sig igennem som fx bekymring, uro eller udadreagerende adfærd.

Denne ubalance er et tema i kommissionens folkehøring, hvor det beskrives, hvordan nogle forældre i dag undgår at stille krav eller sætte grænser af frygt for at skabe konflikter.⁶² En undersøgelse af perspektiver på børn og unges trivsel illustrerer, at der blandt forældre er en opmærksomhed på at stille tydelige krav til deres børn, men i hverdagen kan eftergivenhed og forhandling blive en vej til at undgå konflikter.⁶³ Hertil kommer, at *det forhandlende forældreskab* og de deraf afledte trivselskomplikationer har været et stadigt tilbagevendende tema i kommissionens møder med praktikere og videnspersoner.

I det omfang, at forældre i højere grad føler sig usikre på, hvordan de bedst opdrager og støtter deres børn, bliver det vanskeligere at sætte grænser og håndtere konflikter, men fraværet af tydelige forældre risikerer at frarøve børn vigtige erfaringer med at håndtere modstand og regulere følelser. Denne manglende erfaring kan gøre det vanskeligt for børn at udvikle sociale og følelsesmæssige egenskaber, som er afgørende for den enkeltes trivsel og for at kunne indgå i sociale fællesskaber.

Det er kommissionens vurdering, at den nye forældrepraksis i for høj grad er kendetegnet ved manglende struktur, tydelighed og krav i opdragelsen, og at dette er medvirkende til at skabe trivselsudfordringer for nogle børn og unge. Det er endvidere kommissionens opfattelse, at forældreskabet i en hverdag med flydende strukturer og et opbrud af traditioner i dag kalder på en tydelig, venlig og kærlig autoritet i forældreskabet, der kan give tryghed og midlertidigt stabilisere barnets verden. Et sådant tidssvarende forældreskab er nødvendigt, hvis vi skal fremme trivsel blandt børn og unge.

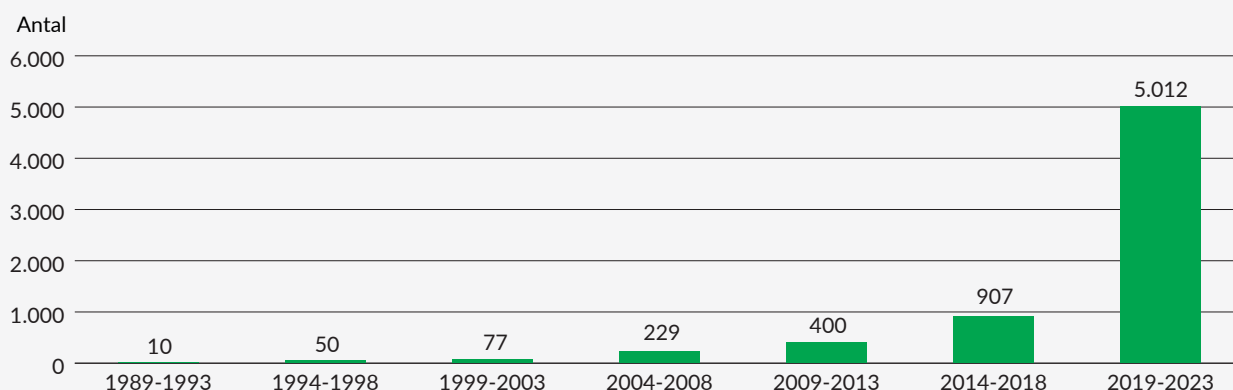
Opdragelse uden blik for fællesskabet

Kommissionen observerer, at den nye forældrepraksis endvidere er kendetegnet ved, at nogle forældre sætter deres eget barn i centrum, mens blikket for fællesskaber, som deres barn er en del af, er svækket. I undersøgelsen *Perspektiver på børns og unges trivsel – en kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*, beskriver lærere fx, at de oplever, at forældre i dag er mindre indstillet på at investere i klassefællesskabet. Eksempelvis beretter en lærer: *"Jeg synes, at forældrene er gået fra at være fælles om at være forældre i børnegruppen til, at "Det er mit eneste barn her i hele verden!" [...] Det er ikke "Jeg har hørt, at der er sket det og det – kan vi hjælpes ad med at løfte og gøre et eller andet?", men "Det er mit lille barn, som har været udsat for noget!"*"⁶⁴

Tendensen til at sætte eget barn i centrum kan, om end den er udtryk for omsorg, have negative konsekvenser for det enkelte barns trivsel, herunder dets evne til at indgå i sociale fællesskaber. Børn og unge spejler forældre, og når forældre primært fokuserer på deres eget barns individuelle behov og oplevelser, risikerer det at have betydning for barnets adfærd og dermed at besværliggøre barnets deltagelsesmuligheder i dagtilbud, skolen, fritidslivet og samfundet generelt.

Patologisering og en ny optagethed af trivsel

Som samfund er vi i disse år optaget af trivsel på en ny og anderledes måde. Det ses blandt andet i mediedækningen, hvor der er sket en markant udvikling i, hvor ofte ordet mistrivsel optræder i danske medier.⁶⁵ Som det fremgår af figur 5.2. gik ordet mistrivsel fra i perioden 1989-1993 at optræde ti gange i alle danske landsdækkende dagblade til i perioden 2019-2023 at optræde ca. 5.000 gange. Det tiltagende fokus på børn og unges trivsel kommer også til udtryk ved, at børn og unge i stigende grad bliver bedt om at forholde sig til deres egen trivsel – både fordi voksne omkring dem spørger dem, og fordi de skal forholde sig til det i fx trivselsundersøgelser i skolen.

Figur 5.2. Forekomst af ordet mistrivsel i alle danske landsdækkende dagblade

Anm.: Figuren illustrerer forekomsten af ordet mistrivsel i alle danske landsdækkende dagblade i 5-årsperioder fra 1. januar 1989 til 31. december 2023 baseret på en søgning i Infomedia.

Kilde: Qvortrup, L., & Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse*. Frederikshavn: Dafolo.

Det er grundlæggende godt, at vi som samfund har fokus på børn og unges trivsel, ligesom det er positivt, at børn og unge er i stand til at sætte ord på, hvordan de har det, og formentlig også er blevet mere opmærksomme på at søge hjælp, hvis de har brug for det. Imidlertid er det kommissionens analyse, at der med den stigende optagethed af trivsel er fulgt en bevægelse mod det, kommissionen benævner patologisering.

Ved patologisering forstår kommissionen en kulturel og strukturel dobbeltbevægelse, hvor almenmenneskelige forhold kulturelt oversættes til noget sygeligt, og en strukturel bevægelse, hvor diagnoser bliver adgangsgivende til nogle former for hjælp og støtte i det offentlige system. Patologisering kommer således på en og samme tid til udtryk som en ny kulturel (sproglig) bevægelse og en strukturel bevægelse. Begge har betydning for tidens trivselsudfordringer, hvilket uddybes i det følgende.

Ved en *kulturel bevægelse* i forbindelse med patologisering forstås, at børn og unge i stigende grad oversætter almenmenneskelige forhold til noget sygeligt med begreber lånt fra det diagnostiske vokabularium. Det ses fx, når en tilstand, der tidligere blev beskrevet som travlhed, nu oftere beskrives som stress, når det at være kortvarigt nedtrykt beskrives som en depressiv tilstand, eller når frygt eller bekymring omtales som angst. Tendensen kommer tydeligt til udtryk, når den andel af børn og unge, der selv angiver, at de på et tidspunkt har haft en psykisk lidelse, er betydeligt større end andelen af børn og unge, der faktisk er diagno-

sticeret med en psykisk lidelse eller en udviklingsforstyrrelse i børne- og ungdomspsykiatrien, jf. kapitel 3.⁶⁶ Selvom diskrepansen formentlig blandt andet kan forklares med, at nogle børn og unge har fået stillet deres diagnose ved en privatpraktiserende speciallæge og dermed ikke er registreret i registre, er det ved kommissionens møder med fagpersoner og eksperter blevet tydeligt, at fænomenet selvdiagnosticering har vundet indpas blandt børn og unge på en alarmerende måde. En udvikling, som særlig har været båret af miljøer på de sociale medier.⁶⁷

Ved patologisering på et *strukturelt niveau* forstås, at tildeeling af støtte, hjælp eller indsatser i det offentlige system – på trods af at der ikke altid er et lovgivningsmæssigt ophæng – opleves at forudsætte en psykiatrisk diagnose. Det gælder blandt andet på grundskoleområdet, hvor en undersøgelse viser, hvordan der blandt forældre til børn med behov for særlig støtte er en udbredt opfattelse af, at skolesystemet forudsætter en diagnose, før der bevilges støtte til børnene.⁶⁸ Der er ikke et lovgivningsmæssigt ophæng for denne praksis, da støttetildelingen skal afhænge af en vurdering af børnenes særlige undervisningsmæssige behov.⁶⁹ Men i praksis tyder det på, at forældrenes opfattelse er retvisende, da flere kommuner har en praksis, hvor nogle støttetilbud sjældent tildeles, uden at der er stillet en diagnose.⁷⁰ I undersøgelsen beskrives det endvidere, hvordan dette forhold kan afstedkomme en efterspørgsel fra forældrene på en udredning, hvis man ikke oplever, at ens barns støttebehov bliver imødekommet i skolen.⁷¹

Det er vigtigt at fastslå, at børn og unge med behandlingskrævende mistrivsel, psykiatriske problemstillinger eller diagnoser, skal omtales og behandles som sådan. Diagnoser er selvsagt et afgørende redskab til at sikre den rette behandling. Kommissionen mener dog, at der må tages initiativer, der imødegår tendensen til at forstå almenmen-neskelige tilstande som sygelige, ligesom indsætterne må organiseres anderledes, så der ikke skabes uhensigtsmæssige incitamentsstrukturer.

Patologiseringens betydning for tidens trivselsudfordringer

Patologisering kan påvirke nogle børn og unges selvopfattelse og tro på egne evner negativt

Når der er indikationer på, at patologisering både har vundet indpas på et kulturelt og et strukturelt plan, har det betydning for, hvordan nogle børn og unge opfatter sig selv og deres handlemuligheder. Dette kan påvirke deres selvopfattelse og tro på egne evner negativt. Det er bekymrende i et trivselsperspektiv, fordi en positiv selvopfattelse og tro på egne evner er beskyttende faktorer for børn og unges trivsel, jf. kapitel 4.

I undersøgelsen *Perspektiver på børns og unges trivsel – en kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen* beskrives det, hvordan forskning peger på, at det at få en diagnose kan påvirke børn og unges identitet og handlinger i en negativ retning. Det skyldes ifølge undersøgelsen, at der med diagnosen følger en række forestillinger om en forventet opførsel, som man begynder at tilpasse sine handlinger efter.⁷² Diagnoserne risikerer således ikke kun at være beskrivende, men også bestemmende for nogle børn og unges selvforhold, identitet og opførsel. I undersøgelsen beskrives det også, hvordan grundskole- og gymnasielærere finder det problematisk, når børn og unges diagnoser bliver definerende og fx bliver en undskyldning for ikke at indgå ret meget i klasserummet.⁷³

Det er vigtigt at understrege, at en diagnose kan have sin fulde berettigelse og for nogle børn og unge og deres omgivelser kan bidrage med forklaring og forståelse.⁷⁴ Samtidig tjener diagnoser et vigtigt formål i at sikre den rette behandling for nogle børn og unge. Diagnoser kan også være en hjælp, da de kan give den enkelte og omgivelserne en bedre forståelse og rummelighed over for barnets og den unges udfordringer. Alligevel indikerer ovenstående

de fra undersøgelsen *Perspektiver på børns og unges trivsel – en kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*, at når patologisering er en udbredt tendens og ubehag i stigende grad beskrives med diagnostiske termer, kan det påvirke børn og unges trivsel negativt.

Når det samtidig er en udbredt opfattelse, at skolesystemet forudsætter en diagnose, før der bevilges støtte til børnene,⁷⁵ risikerer det at føre til en uhensigtsmæssig adfærd. En adfærd, hvor det enkelte barn og dets familie oplever et behov for at fokusere på barnets udfordringer og begrænsninger for at få adgang til den hjælp – i stedet for at de voksne omkring barnet fokuserer på barnets behov og på at styrke ressourcer og muligheder både hos barnet og i omgivelserne. Dette kan også have en negativ betydning for barnets selvopfattelse.

Patologisering kan forsinke hjælp til de børn og unge, der har mest brug for det

Når forældre oplever, at en diagnose er adgangsgivende til den hjælp og støtte, de mener deres barn har behov for i skolen, kan det føre til, at forældre presser på for at få udredt deres barn i psykiatrien.⁷⁶ Fagpersoner har fremført, at dette er med til at skabe et yderligere pres på det psykiatriske system.⁷⁷ Samtidig viser en undersøgelse, at kommunernes Pædagogisk-Psykologiske Rådgivning (PPR) er presset af blandt andet en tiltagende efterspørgsel på individuelle udredninger af børn og unge.⁷⁸

Det er kommissionens vurdering, at den praksis, hvor diagnoserne i nogle tilfælde er adgangsgivende til støtte og hjælp, er en medvirkende årsag til tidens trivselsudfordringer blandt børn og unge. Det skyldes, at efterspørgslen på diagnoser kan være med til at skabe et pres på kommunernes Pædagogisk-Psykologiske Rådgivning og børne- og ungepsykiatrien, som kan få ventetiden på at få hjælp til at stige. Det kan potentielt medføre, at børn og unge i reel mistrivsel ikke gribes i tide og derfor risikerer at få forværret deres situation.

Balance mellem individuelle særhensyn og sær- aftaler i grundskolen og på ungdomsuddannelser og fokus på fællesskaber og dannelse

I en undersøgelse beskrives betydningen af, at der i grundskolen og på gymnasier indgås individuelle særftaler for en række børn og unge – både med og uden diagnoser.⁷⁹

Pædagoger, grundskolelærere, gymnasielærere og rektorer fortæller, hvordan individuelle særftaler for børn og unge både med og uden diagnoser på den ene side kan være en fordel, fordi de kan hjælpe den enkelte og give mulighed for at tage hensyn til de pågældende børn og unge. På den anden side kan det være svært at rumme mange forskellige særftaler i en enkelt klasse. Eksempelvis forklarer en rektor: *"Udfordringen nu er, at der kommer så mange med særlige behov. Jeg talte med en lærer, som havde en liste på 13 elever med særlige hensyn om gruppedannelse, hvem de kunne sidde ved siden af osv. Og det er en klasse på 28 elever, som er en almindelig og velfungerende klasse."*⁸⁰

Kommissionen anser det for positivt, at der i grundskolen og på ungdomsuddannelserne tages hensyn til de enkelte elever og i nogle tilfælde indgås særftaler, da det kan bidrage til at fastholde børn og unge i almenmiljøer. Samtidig ser kommissionen dog med bekymring på omfanget af individuelle særftaler og særhensyn, da behovet for, at lærere og pædagoger tilgodeser mange individuelle hensyn, risikerer at tage tid fra det vigtige arbejde med fællesskaber og dannelse.

Referencer

- Operate (2025). Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.
- Trivselskommissionen (2025). Afrapportering fra Trivselskommissionens folkehøring.
- EVA (2025). Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- Arendt, K. M., Larsen, K. S., Kildemoes, M. W. & Jacobsen, R. H. (2025). *Idealer og forventninger til børn og unge: Trivsel, oplevet pres og motivation blandt danske børn og unge*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen (2025). *Young Consumers and Social Media*.
- Haidt, J. (2024). *Den Ængstelige Generation: Hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabte en epidemi af mental sygdom*. Svane & Bilgrav.
- Haidt, J. (2024). *Den Ængstelige Generation: Hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabte en epidemi af mental sygdom*. Svane & Bilgrav.
- Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., Tung, I., Lee, S. S. & Leventhal, A. M. (2018). Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents. *JAMA*, 320(3), 255-263.
- Wallace, J., Boers, E., Ouellet, J., Afzali, M. H. & Conrod, P. (2023). Screen time, impulsivity, neuropsychological functions and their relationship to growth in adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Scientific Reports*, 13(1), 18108.
- Haidt, J. (2024). *Den Ængstelige Generation: Hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabte en epidemi af mental sygdom*. Svane & Bilgrav.
- Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersogelsen_2022
- Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen (2025). *Young Consumers and Social Media*.
- Børns Vilkår (2024). *Børns liv med sociale medier: Hvordan forholder børn sig til videoindhold, influencere og AI-chatbots?* Lokaliseret den 17/12-2024 på: https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier_en-keltsidet.pdf
- Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen (2025). *Young Consumers and Social Media*.
- Sundhedsstyrelsen (2024). *Råd til at efterleve anbefalingerne vedr. skærmbrug*. Lokaliseret den 16/12-2024 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2024/Sk%C3%A6rm/Notat-Raad-til-at-efterleve-anbefalingerne-vedr-skaermbrug.ashx>
- Lund, L., Sølvhøj, I. N., Danielsen, D. & Andersen, S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 1598.
- Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2023/skoleboernsundersogelsen_2022
- Kulturministeriet (2021). *Mediernes udvikling i Danmark: Internetbrug og sociale medier*. Lokaliseret den 16/12-2024 på: https://kum.dk/fileadmin/_mediernesudvikling/2021/Internetbrug_og_sociale_medier_2021.pdf
- Red Barnet & Trygfonden (2024). *Børn og unges erfaringer med digitale krænkelse og andre ubehagelige oplevelser online*. Epinion. Lokaliseret den 31/01-2025 på: <https://sletdet.redbarnet.dk/wp-content/uploads/2024/09/Boern-og-unges-erfaringer-med-digitale-krænkelser-og-andre-ubehagelige-oplevelser-online-rapport-2024.pdf>
- Børns Vilkår (2024). *Børns liv med sociale medier: Hvordan forholder børn sig til videoindhold, influencere og AI-chatbots?* Lokaliseret den 17/12-2024 på: https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier_en-keltsidet.pdf
- Børns Vilkår (2024). *Børns liv med sociale medier: Hvordan forholder børn sig til videoindhold, influencere og AI-chatbots?* Lokaliseret den 17/12-2024 på: https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier_en-keltsidet.pdf
- Børns Vilkår (2024). *Børns liv med sociale medier: Hvordan forholder børn sig til videoindhold, influencere og AI-chatbots?* Lokaliseret den 17/12-2024 på: https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier_en-keltsidet.pdf
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N. & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Leonhardt, C., Danielsen, D. & Andersen, S. (2024). *Skærmbrug og koncentration blandt børn og unge: En litteraturgennemgang*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 17/12-2024 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2024/Sk%C3%A6rm/Skaermbrug-og-koncentration-blandt-boern-og-unge.ashx>
- Leonhardt, C., Danielsen, D. & Andersen, S. (2024). *Skærmbrug og koncentration blandt børn og unge: En litteraturgennemgang*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 17/12-2024 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2024/Sk%C3%A6rm/Skaermbrug-og-koncentration-blandt-boern-og-unge.ashx>

- 27 Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., Tung, I., Lee, S. S. & Leventhal, A. M. (2018). Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents. *JAMA*, 320(3), 255-263.
- 28 Wallace, J., Boers, E., Ouellet, J., Afzali, M. H. & Conrod, P. (2023). Screen time, impulsivity, neuropsychological functions and their relationship to growth in adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Scientific Reports*, 13(1), 18108.
- 29 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel*.
- 30 Børns Vilkår & TrygFonden (2020). *Pres og stress: Krop, køn og digital adfærd: Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?* Lokaliseret den 17/12-2024 på: <https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2020/06/Pres-og-stress-Krop-k%C3%B8n-og-digital-adf%C3%A6rd.pdf>
- 31 Kirkegaard, L., Pommerencke, L. M., Flensburg, S., Bonnesen, C. T., Madsen, K. R., Pant, S. W. & Thorhauge, A. M. (2020). *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 31/01-2025 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2020/digital_mediebrugs_betydning_for_sociale_relationer_faellesskaber_og_stress_blandt_boern_og_unge
- 32 Børns Vilkår & TrygFonden (2020). *Pres og stress: Krop, køn og digital adfærd: Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?* Lokaliseret den 17/12-2024 på: <https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2020/06/Pres-og-stress-Krop-k%C3%B8n-og-digital-adf%C3%A6rd.pdf>
- 33 Kirkegaard, L., Pommerencke, L. M., Flensburg, S., Bonnesen, C. T., Madsen, K. R., Pant, S. W. & Thorhauge, A. M. (2020). *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 31/01-2025 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2020/digital_mediebrugs_betydning_for_sociale_relationer_faellesskaber_og_stress_blandt_boern_og_unge
- 34 Schwartz, L., Levy, J., Endevelt-Shapira, Y., Djalovski, A., Hayut, O., Dumas, G. & Feldman, R. (2022). Technologically-assisted communication attenuates inter-brain synchrony. *NeuroImage*, 264, 119677.
- 35 Zhao, N., Zhang, X., Noah, J. A., Tiede, M. & Hirsch, J. (2023). Separable processes for live "in-person" and live "zoom-like" faces. *Imaging Neuroscience*, 1, 1-17.
- 36 Børns Vilkår (2024). *Børns liv med sociale medier: Hvordan forholder børn sig til videoindhold, influencere og AI-chatbots?* Lokaliseret den 17/12-2024 på: https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier_enkeltidet.pdf
- 37 Office of the Surgeon General (OSG). (2023). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. US Department of Health and Human Services. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594761/>
- 38 Office of the Surgeon General (OSG). (2023). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. US Department of Health and Human Services. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594761/>
- 39 Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T. & Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407-423.
- 40 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel*.
- 41 Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen (2025). *Young Consumers and Social Media*.
- 42 Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. København: Hans Reitzels Forlag.
- 43 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel*.
- 44 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel*.
- 45 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel*.
- 46 Trivselskommissionen (2025). *Afrapportering fra Trivselskommissionens folkehøring*.
- 47 Arendt, K. M., Larsen, K. S., Kildemoes, M. W. & Jacobsen, R. H. (2025). *Idealer og forventninger til børn og unge: Trivsel, oplevet pres og motivation blandt danske børn og unge*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- 48 Hjortjær, C. (2020). *Utilstrækkelig: Hvordan den nye moral gør de unge psykisk syge*. Aarhus: Forlaget Klim.
- 49 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel*.
- 50 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- 51 Arendt, K. M., Larsen, K. S., Kildemoes, M. W. & Jacobsen, R. H. (2025). *Idealer og forventninger til børn og unge: Trivsel, oplevet pres og motivation blandt danske børn og unge*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- 52 Tanggaard, L. (2023). *En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror*. København: Gyldendal.
- 53 Egmo, I., Krogh, M. T., Stuart, A. C., Haase, T. W., Madsen, E. B. & Væver, M. S. (2022). How are mothers negatively affected and supported by following parenting-related Instagram profiles? A mixed-methods study. *Acta Psychologica*, 227, 103593.
- 54 Jørgensen, P. S. (2017). *Robuste børn: Giv dit barn ansvar, livsmod og tiltro til sig selv*. Kristeligt Dagblads Forlag.

- 55 Tanggaard, L. (2023). *En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror*. København: Gyldendal.
- 56 Jørgensen, P. S. (2017). *Robuste børn: Giv dit barn ansvar, livsmod og tiltro til sig selv*. Kristeligt Dagblads Forlag.
- 57 Tanggaard, L. (2023). *En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror*. København: Gyldendal.
- 58 Münster, S. (2017). *Kærlighed er ikke nok. Hvorfor forældre, der rustet deres børn til modstand, får glidere, stærkere og mere omsorgsfulde børn*. København: Politikens Forlag.
- 59 Haidt, J. (2024). *Den Ængstelige Generation: Hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabte en epidemi af mental sygdom*. Svane & Bilgrav.
- 60 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- 61 Jørgensen, P. S. (2017). *Robuste børn: Giv dit barn ansvar, livsmod og tiltro til sig selv*. Kristeligt Dagblads Forlag.
- 62 Trivselskommissionen (2025). *Af rapportering fra Trivselskommissionens folkehøring*.
- 63 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- 64 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- 65 Qvortrup, L. & Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse*. Frederikshavn: Dafolo.
- 66 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 67 DR (2023). *Børns Vilkår advarer mod diagnosevideoer på TikTok*. Lokaliseret den 17/12-2024 på: <https://www.dr.dk/nyheder/indland/boerns-vilkaar-advarer-mod-diagnosevideoer-paa-tiktok>
- 68 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekomme af særlige behov i skolen*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 69 Bekendtgørelse af lov om folkeskolen [Folkeskoleloven], LBK nr. 989 af 27/08/2024, Lovtidende A (2024). <https://www.retsinformation.dk/eli/lt/2024/989>
- 70 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekomme af særlige behov i skolen*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 71 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekomme af særlige behov i skolen*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 72 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- 73 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- 74 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- 75 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekomme af særlige behov i skolen*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 76 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekomme af særlige behov i skolen*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 77 Dørge, H. (2024). *Jagten på diagnosen*. Weekendavisen. Lokaliseret den 17/12-2024 på: <https://www.weekendavisen.dk/2024-47/samfund/jagten-paa-diagnosen>
- 78 EVA (2023). *Undersøgelse af kommunernes pædagogisk-psykologiske rådgivning (PPR)*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://eva.dk/Media/638477396741592700/Unders%C3%B8gelse%20kommunernes%20p%C3%A6dagogisk%20psykologiske%20r%C3%A5dgivning%20PPR.pdf>
- 79 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- 80 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*. EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.

Kapitel 6

Trivselskommissionens anbefalinger

I dette kapitel præsenteres kommissionens anbefalinger til, hvordan børn og unges trivsel kan fremmes. Ambitionen med anbefalingerne er – kort fortalt – at formulere et dansk svar på en vestlig udfordring. Anbefalingerne tager derfor udgangspunkt i det, vi er gode til i Danmark: pædagogik, dannelse, demokrati, livsoplysning, karakterdannelse, fællesskaber og et stærkt civilsamfund. Med udgangspunkt i denne tradition er det kommissionens overbevisning, at vi som samfund har gode forudsætninger for at reducere mistrivsel og skabe fortsat bedre rammer for, at endnu flere børn og unge lever gode og meningsfulde liv.

Trivselsudfordringerne er komplekse og lader sig derfor ikke løse med et quick fix oppe fra og ned. Tværtimod er der brug for et langvarigt og systematisk arbejde. Og – vigtigst – er der behov for en kombination af regulering og politisk rammesætning, styrkede fællesskaber, en revitalisering af pædagogikken, kulturforandringer og karakterdannelse. Skal vi løse de udfordringer, vi er stillet overfor, kræver det med andre ord, at vi alle sammen – børn og unge selv, forældre, pædagoger, lærere, foreningslivet, frivillige og politikere m.v. – bidrager og tager ansvar.

Anbefalingerne er udformet med afsæt i kommissionens trivselsforståelse og statusbillede for trivselsudfordringerne, som er beskrevet i kapitel 2 og 3, samt viden om beskyttelses- og risikofaktorer og nyere samfundstendenser med betydning for børn og unges trivsel, som er beskrevet i kapitel 4 og 5.

Anbefalingerne afspejler kompleksiteten i udfordringsbilledet og knytter an til de forskellige arenaer i børn og unges liv – familien, institutionerne, det digitale liv og fritidslivet – ligesom der også er anbefalinger på tværs af alderstrin og anbefalinger målrettet specifikke grupper. Anbefalingerne har forskellig karakter, nogle er normative, mens andre har form af tilkendegivelser eller konkrete anbefalinger målrettet forskellige niveauer i samfundet.

Kommissionens anbefalinger skal – om end de har forskellige målgrupper og forskellig karakter – ses som en helhed, der samlet vil bidrage til, at børn og unge fremadrettet får bedre forudsætninger for at trives og leve gode børne- og ungeliv. Temaerne er:

- Nyt sprog for trivsel
- Et balanceret digitalt liv
- Karakterdannelse og myndiggørelse
- En tidssvarende pædagogisk praksis
- Fællesskaber i fritiden
- Krop og bevægelse
- Tidlig og rettidig indsats
- Forældreskab anno 2025

Nyt sprog for trivsel

Børn og unge vokser op i et samfund med en stigende optagethed af trivsel. Det ses blandt andet ved, at trivsel og mistrivsel fylder meget i medierne, og at der foretages målinger af børn og unges trivsel hyppigere end tidligere.

I den offentlige samtale er der en tendens til, at trivsel og mistrivsel ofte fremstilles binært. Enten trives du, eller også mistrives du. Der findes imidlertid forskellige grader af trivsel og mistrivsel, jf. *kommissionens trivselsforståelse, kapitel 2*. Sideløbende med den stigende optagethed af trivsel er der på et kulturelt niveau sket en række ændringer i vores sprogbrug, jf. *kapitel 5*. Begreber fra det sundhedsfaglige felt er gledet ind i hverdags sproget og anvendes i dag til at beskrive og forstå almenmenneskelige forhold. Samtidig er der på et strukturelt niveau sket en ændring, hvor adgangen til støtte, hjælp og indsatser i dag ofte bliver organiseret med udgangspunkt i diagnoser, hvilket i nogle tilfælde kan skabe en uhensigtsmæssig incitamentsstruktur.

Diagnoser er et vigtigt lægefagligt redskab, hvad angår at sikre den rette behandling for de børn og unge, der har en psykisk sygdom. Diagnoser kan også være en hjælp for den enkelte og omgivelserne, da de kan give en bedre selvforståelse og rummelighed fra omgivelserne over for barnet eller den unges udfordringer. Det er samtidig vigtigt at have en opmærksomhed på, at diagnoser ikke er lig med at være i mistrivsel. Man kan godt have en diagnose og være

i trivsel, ligesom man kan være i mistrivsel uden at have en diagnose.

Der er i dag et stort pres på fx kommunernes pædagogiske-psykologiske rådgivning (PPR), herunder en stigende efterspørgsel på pædagogisk-psykologiske vurderinger (PPV), som normalt bruges til at vurdere behovet for støtte i skolen. Den stigende efterspørgsel kommer til at skygge for PPR's mulighed for at arbejde med fællesskabsorienterede og forebyggende indsatser. Samtidig er der risiko for, at det fører til en uhensigtsmæssig adfærd, hvor det enkelte barn og familien omkring barnet føler sig nødsaget til at fokusere på udfordringer og begrænsninger for at få adgang til hjælp og støtte i stedet for at se på at styrke ressourcer og muligheder hos barnet og i omgivelserne.

Kommissionen vurderer, at der er behov for at tale om trivsel på en ny og mere nuanceret måde, hvor almenmenneskeligt ubehag forstås som en del af livet, og hvor trivsel handler om at kunne håndtere de udfordringer, som livet også rummer. De nationale trivselsmålinger bør derfor revideres, så de blandt andet afspejler kommissionens trivselsforståelse. Kommissionen vurderer samtidig, at det er nødvendigt at se på, hvilken rolle diagnoser spiller i tildelingen af støtte til børn og unge. Kommissionen vurderer også, at der er behov for i højere grad at organisere adgangen til støtte, hjælp og indsatser med udgangspunkt i barnets og den unges behov og kontekst.

Kommissionen anbefaler følgende:

- Anbefaling 1: En ny måde at tale om trivsel på
- Anbefaling 2: Ekspertgruppe om konsekvenserne af det stigende antal diagnoser på børne- og ungeområdet
- Anbefaling 3: Børn og unges behov i centrum for indsatser og støtte i skolen
- Anbefaling 4: Revidering af trivselsmålinger

En ny måde at tale om trivsel på

Den stigende optagethed af børn og unges trivsel er grundlæggende en god ting. Det er den binære fremstilling af trivsel og mistrivsel derimod ikke. Kommissionen mener, at der er behov for at hjælpe en ny sprogbrug om trivsel på vej, som er mere nuanceret og derfor mere retvisende.

Hvis ikke sproget nuanceres, er der risiko for, at der skabes urealistiske forventninger til tilværelsen, at vi som samfund ikke formår at skelne mellem mistrivsel og sygdom, og at børn og unge efterlades med et diagnostisk sprog til at begribe sig selv med.

Anbefaling 1: En ny måde at tale om trivsel på

Alle skal gøre sig umage med at nuancere sproget om trivsel og mistrivsel

Kommissionen anbefaler, at alle gør sig umage for at ændre den måde, der tales om trivsel og mistrivsel på, så almenmenneskelige forhold ikke beskrives med sundhedsfaglige begreber. Alle, der deltager i den offentlige debat, eller som har med børn og unge at gøre, bør derfor være opmærksom på at tale nuanceret om trivsel og mistrivsel, så det ikke bliver et spørgsmål om enten/eller. Det gælder både politikere, forskere, debattører, medier, fagpersoner, forældre og børn og unge. Forskere og medier har i den forbindelse et særligt ansvar for at være præcise i deres sprogbrug, når der fx offentliggøres undersøgelser vedr. trivsel og mistrivsel. Kommissionen opfordrer generelt til, at kommissionens trivselsforståelse bruges, når trivsel omtales.

Trivselsforståelse til debat

Kommissionen anbefaler, at debatten om trivselsforståelse fortsætter og hjælpes på vej af en række forskellige debatarangementer, da et skift i sprogbrug og forståelse ikke kommer fra den ene dag til den anden. Det drejer sig blandt andet om arrangementer og debatter, der sætter fokus på et mere nuanceret sprog om trivsel og karakterdannelse. Konkret foreslås det, at der afholdes en række debatter landet over – også på steder, hvor børn og unge befinder sig og kan tage del i debatten.

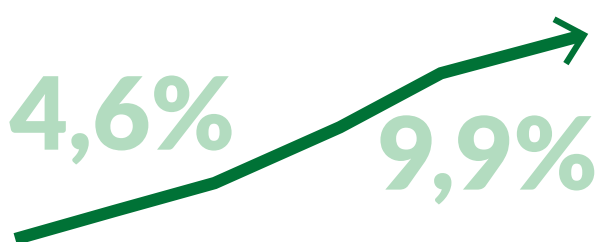
Tydelig definition af trivsel, når trivsel anvendes i fx lovgivning

Kommissionen anbefaler, at regeringen ved ny lovgivning eller lovændringer sikrer, at lovgivningen, lovbemærkningerne m.v. afspejler et nuanceret trivselsbegreb i overensstemmelse med kommissionens trivselsforståelse. Begrebet trivsel anvendes i lovgivning på blandt andet børne- og ungeområdet. Anvendelsen af begrebet i lovgivningen kan være definerende for, hvordan begrebet anvendes i den øvrige sprogbrug. Samtidig bør kommende statslige undersøgelser på området tage udgangspunkt i kommissionens forståelse af trivsel.

Ekspertgruppe om konsekvenserne af det stigende antal diagnoser på børne- og ungeområdet

Der er igennem en årrække sket en stigning i andelen af børn og unge, som får en psykiatrisk diagnose. Der er imidlertid ikke nok viden om de bagvedliggende årsager til denne udvikling. Kommissionen mener derfor, at der er behov for at blive klogere på årsagerne til udviklingen,

de afledte konsekvenser heraf kulturelt og strukturelt og betydningen for den enkelte. Kommissionen har gennem møder med blandt andet interessenter og eksperter også fået blik for, at der er en ny og u hensigtsmæssig tendens til selvdagnosticering blandt børn og unge, som også bør undersøges.



Fakta

Psykiatriske diagnoser blandt børn og unge

Fra 2005 til 2024 er andelen af børn og unge (0-24 år), der i løbet af de seneste 10 år er diagnosticeret med en psykiatrisk diagnose, steget fra **4,6 pct.** til **9,9 pct.**¹

Selvrapporteret psykisk lidelse

Omkring **15 pct.** af børn og unge bliver diagnosticeret med en psykisk lidelse eller udviklingsforstyrrelse i børne- og ungdomspsykiatrien på et tidspunkt, inden de fylder 18 år.² Andelen af unge, der selv angiver, at de har haft en psykisk lidelse, er imidlertid markant større end 15 pct. Blandt de 15- og 19-årige angiver 25 pct., at de har haft en psykisk lidelse. Det dækker over, at 27 pct. af de 15-årige piger og 40 pct. af de 19-årige piger angiver, at de har haft en psykisk lidelse, mens andelen blandt drenge er på 14 pct. for de 15-årige og 20 pct. for de 19-årige.³

Støttebehov i folkeskolen

Ifølge en undersøgelse af særlige behov i folkeskolen vurderes omkring **23 pct.** af eleverne ifølge de adspurgte lærere at have et særligt behov for støtte i almenskolen i 2024.⁴ Ifølge lærerne er støttebehovet lidt større i 3. klasse, hvor 25 pct. vurderes at have et støttebehov, mens det vurderes at være 20 pct. i 9. klasse. I en tidligere undersøgelse fra 2021 vurderede de adspurgte lærere, at omkring 18 pct. af eleverne i 7. og 9. klasse havde et støttebehov, mens det samme gjorde sig gældende for knap 14 pct. i 2015. Undersøgelserne er ikke direkte sammenlignelige, men giver samlet set en indikation af, at der er sket en stigning.⁵

Anbefaling 2: Ekspertgruppe om konsekvenserne af det stigende antal diagnoser på børne- og ungeområdet

Kommissionen anbefaler, at regeringen nedsætter en ekspertgruppe, der skal undersøge de afledte konsekvenser af det stigende antal børn og unge med psykiatriske diagnoser og betydningen heraf for børne- og ungeområdet kulturelt og strukturelt. Ekspertgruppen skal konkret undersøge (1) årsager til og afledte konsekvenser af udviklingen i andelen af børn og unge, der diagnosticeres, (2) hvordan der fremadrettet bedst sikres et fokus på barnets behov og aktuelle funktionsniveau i relation til støttemuligheder i uddannelsessystemet, (3) betydningen af og årsager til selvdiagnosticering og (4) incitamentsstrukturer mere bredt ved blandt andet at se på, om strukturer vedrørende tildeling af støtte, hjælp og indsatser kommunalt er organiseret på en måde, som risikerer at accelerere de problemer, de søger at løse.

Ekspertgruppen skal i sit arbejde have både et sundhedsfagligt, et socialt og et pædagogisk blik på diagnosers betydning, ligesom ekspertgruppen skal inddrage eksisterende undersøgelser.

Børn og unges behov i centrum for indsatser og støtte i skolen

En undersøgelse fra 2024 viser, at et flertal af kommunerne opdeler deres specialundervisningstilbud efter diagnoser. Samtidig er det en udbredt opfattelse blandt forældre til børn med særlige støttebehov, at skolesystemet forudsætter en diagnose, før der bevilges støtte.⁶ Ifølge lovgivningen skal tildeling af støtte til elever altid ske på baggrund af en konkret og individuel vurdering og iværksættes på baggrund af elevens behov, uanset om der

foreligger en diagnose. Kommuner må gerne organisere støttetilbud med udgangspunkt i diagnoser, så længe der også er støttetilbud, der griber de børn og unge, som ikke har en diagnose. Der er dog risiko for, at diagnoserne er med til at forstærke et individfokus, hvor udfordringerne placeres hos det enkelte barn og unge frem for at have fokus på den kontekst, barnet og den unge indgår i. Kommissionen finder det derfor nødvendigt at ændre på den betydning, som diagnoser tillægges i tildelingen af støtte til børn og unge i undervisningssammenhænge.

Anbefaling 3: Børn og unges behov i centrum for indsatser og støtte i skolen

Kommissionen opfordrer til, at kommuner ændrer fokus i retning mod en mere behovs- og kontekstorienteret tilgang til indsatser og støtte i skolen. Det skal minimere betydningen af diagnoser i tildelingen af støtte, hjælp og indsatser. En behovs- og kontekstorienteret tilgang skal understøtte et bedre match mellem barnet eller den unges egentlige behov og den støtte eller indsats, som barnet eller den unge tilbydes. Dette skal ske ved, at barnet eller den unges konkrete behov og funktionsniveau beskrives, med henblik på at forstå mistrivslen og udfordringerne i kontekst og tilrettelægge støtte og indsatser herefter. Det betyder ikke, at en diagnose og den forståelse, som den giver for barnets eller den unges behov, ikke skal indgå i vurderingen. Det vil samtidig understøtte en rettidig indsats, jf. kommissionens anbefalinger under temaet Tidlig og rettidig indsats.

Revidering af trivselsmålinger

De nationale trivselsmålinger på uddannelsesområdet er vigtige og bidrager blandt andet til, at skoler og beslutningstagere m.v. kan følge med i og reagere på udviklingen i børn og unges trivsel. Kommissionen mener derfor, at trivselsmålinger skal fastholdes, men at de skal revideres,

så de blandt andet afspejler kommissionens trivselsforståelse, *jf. kapitel 2*. Samtidig bør mængden af øvrige trivselsmålinger begrænses. Der findes ikke nationale trivselsmålinger på dagtilbudsområdet. Her er der derfor behov for et vedvarende fokus på den pædagogiske kvalitet samt på at etablere viden om børnenes trivsel.

Anbefaling 4: Revidering af trivselsmålinger

Revidering af de nationale trivselsmålinger

Kommissionen anbefaler, at de nationale trivselsmålinger i folkeskolen, på den forberedende grunduddannelse (FGU), erhvervsuddannelserne og de gymnasiale uddannelser fastholdes, men revideres. De konkrete sigtelinjer for revideringen omfatter:

- *Trivselskommissionens trivselsforståelse*: Den reviderede spørgeramme skal baseres på kommissionens trivselsforståelse. Det betyder, at trivslen vil blive afdækket i et bredere perspektiv end blot skoletrivsel. Da målingerne foretages i en skole- og uddannelseskontekst, vil der dog fortsat være et særligt fokus på børn og unges trivsel i denne kontekst. Det skal i udarbejdelsen af spørgerammen sikres, at kvaliteten af spørgsmålene lever op til gængse faglige standarder, herunder at spørgsmålene er validerede.
- *Målingerne skal gennemføres fra 4. klasse*: Trivselsmålingerne bør først foretages fra og med 4. klasse, idet det vurderes, at man fra denne alder kan afdække trivslen på samme vis som blandt ældre elever. Der skal tages stilling til, hvordan der fremadrettet følges op på trivslen i indskolingen. De frie grundskoler, som i dag ikke har mulighed for at deltage i de nationale trivselsmålinger, bør desuden have mulighed for at deltage.
- *Trivsel blandt særlige elevgrupper*: Trivselsmålingerne skal, med blik for elevernes alder, også afdække, hvordan trivslen er blandt særlige elevgrupper, herunder fx elever med handicap og LGBT+-elever. Målingerne rummer allerede mulighed for at afdække variation i trivslen på tværs af fx herkomst og socioøkonomisk baggrund, som der i afrapporteringsen af målingens resultater skal være blik for. Samtidig skal der være blik for den gruppe, som ikke deltager i målingen fx som følge af skolefravær.
- *Tilpasning af dataindsamlingen*: Dataindsamlingen kan med fordel blive mere fleksibel og skabe et mere nuanceret besluthedsgrundlag, fx ved at spørgeskemaet er opbygget af moduler, hvor ikke alle elever skal besvare samtlige spørgsmål.

Nyt navn til trivselsmålingerne

Kommissionen anbefaler, at trivselsmålingerne ændrer navn. Et nyt navn skal tydeliggøre, at målingerne har et særligt fokus på konteksten og ikke det enkelte barn.

Reduktion af antallet af trivselsmålinger

Kommissionen opfordrer til, at ministerier, kommuner, skoler og uddannelsesinstitutioner m.v. begrænser eller ideelt set helt afskaffer egne trivselsmålinger. Såfremt det vurderes, at der er målinger, det ikke er hensigtsmæssigt at afskaffe, anbefales det, at disse trivselsmålinger justeres, så de flugter med kommissionens trivselsforståelse.

Trivselsmålinger som ledelsesmæssigt styringsværktøj

Kommissionen anbefaler, at trivselsmålingerne hovedsagelig skal bruges som et ledelsesmæssigt værktøj, hvor målingerne på lokalt plan kan danne afsæt for prioriteringer af ressourcer og indsatser i skoler og på kommunalt niveau. Hertil bidrager målingerne også med viden på nationalt niveau.

Gentagne kvalitetsundersøgelser i dagtilbud

Kommissionen ser et behov for, at der på dagtilbudsområdet etableres et bedre vidensgrundlag, hvor man systematisk forholder sig til den pædagogiske kvalitet samt børnenes trivsel. Kvalitetsundersøgelsen på 0-2-årsområdet, som blev offentliggjort i 2023, viste, at kvaliteten i mange dagtilbud er mangelfuld, hvorfor der er behov for løbende at have fokus herpå.

Derfor anbefaler kommissionen, at der i tråd med den eksisterende kvalitetsundersøgelse på dagtilbudsområdet hvert fjerde år gennemføres faste, tilbagevendende undersøgelser af kvaliteten af de pædagogiske læringsmiljøer i dagplejer og daginstitutioner. Disse skal suppleres af undersøgelser af børns trivsel med henblik på at skabe viden herom. Det forbedrede vidensgrundlag skal anvendes til at understøtte udviklingen af den pædagogiske kvalitet i dagtilbuddene, herunder arbejdet med trivsel, på både nationalt og kommunalt niveau.

Et balanceret digitalt liv

Skærme og digitale tjenester er på kort tid rykket ind i alle dele af børn og unges liv og er i dag en del af deres hverdag og fællesskaber. Det giver en række nye muligheder for børn og unge, men som fremhævet i kapitel 5 ser kommissionen med bekymring på digitaliseringen og kommercialiseringen af børn og unges liv.

Kommissionen finder, at der er behov for stærkere beskyttelse af børn og unge, når de anvender digitale tjenester, og at der skal anlægges et forsigtighedsprincip, når det gælder børn og unge i de digitale miljøer. Samtidig er der brug for at skabe en bedre balance mellem børn og unges digitale og analoge liv. For at opnå denne balance skal skærmforbruget mindskes, så der skabes bedre tid og rum

til fysisk samvær, fællesskaber, bevægelse, fritidsaktiviteter, søvn, ro og fordybelse. Det gælder ikke kun for børn og unge, men også for de voksne omkring dem.

For at opnå både en bedre beskyttelse af børn og unge online og en bedre balance mellem deres analoge og digitale liv, er det essentielt, at tech-giganterne og deres tjenester reguleres i endnu højere grad, så risikoen for, at børn og unge møder afhængighedsskabende design og ikkealderssvarende indhold online, mindskes. Så længe dette ikke er tilfældet, er det af hensyn til børn og unges trivsel nødvendigt at begrænse den rolle, digitale enheder spiller i børn og unges liv. Det er i dette lys, kommissionens anbefalinger skal ses.

Kommissionen anbefaler følgende:

- Anbefaling 5: Pres på EU for strengere regulering og håndhævelse af digitale tjenester
- Anbefaling 6: Udskyd børns smartphonedebut, til de er fyldt 13 år
- Anbefaling 7: Voksne som digitale rollemodeller
- Anbefaling 8: Smartphonefrie grundskoler og ungdomsuddannelser
- Anbefaling 9: Firewalls i alle grundskoler, på efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser
- Anbefaling 10: Stop livestreaming af børn og unges idrætsaktiviteter

Pres på EU for strengere regulering og håndhævelse af digitale tjenester

Internationale tech-giganter har gennem deres digitale tjenester fået stor indflydelse på børn og unges hverdag. Tjenesterne er dog ikke designet med børn og unges trivsel og sikkerhed for øje, og national regulering af tech-giganterne er begrænset, fordi de er etableret uden for Danmark. Kommissionen anbefaler derfor, at regeringen skal lægge pres på EU for strengere regulering af tech-giganterne samt håndhævelse af eksisterende lovgivning, så deres tjenester bliver mere sikre for børn og unge.

Det kommende danske EU-formandskab i andet halvår af 2025 er en oplagt anledning til at sætte øget fokus på trivselsudfordringer relateret til børn og unges digitale liv. Kommissionen mener, at Danmark skal være et foregangsland, og at regeringen bør gøre *alt*, hvad den kan, for at få bedre vilkår for og beskyttelse af børn og unge online – også selvom det vil medføre procesrisiko i forhold til EU-retten.

Anbefaling 5: Pres på EU for strengere regulering og håndhævelse af digitale tjenester

Forbud mod fastholdelsesmekanismer og afhængighedsskabende design

Kommissionen anbefaler, at der i EU indføres forbud mod fastholdelsesmekanismer og afhængighedsskabende design på digitale tjenester, som børn og unge under 18 år anvender. Ved at indføre et forbud mindskes risikoen for, at børn og unge udsættes for uhensigtsmæssige tilgængelighedsnormer og negative sammenligningskulturer, og at de bruger mere tid på tjenesterne, end de har lyst til, på bekostning af andre aktiviteter.

Effektiv og obligatorisk aldersverifikation

Kommissionen anbefaler, at der i EU indføres krav om effektiv og obligatorisk aldersverifikation, som respekterer retten til privatliv, for alle tjenester. På nuværende tidspunkt er det alene de allerstørste platforme, der er pålagt at forhindre, at mindreårige opholder sig på dem, hvis de ikke er gamle nok. Ved at udvide dette til alle tjenester mindskes muligheden for, at børn kan oprette profiler på digitale tjenester, før de er gamle nok.

Forbud mod annoncering til børn og unge på digitale tjenester

Kommissionen anbefaler, at der i EU indføres forbud mod annoncering til børn og unge under 18 år på digitale tjenester. Mange digitale tjenester anvender forretningsmodeller, som baserer sig på annoncering. Det betyder, at børn og unge i høj grad møder kommercielt indhold, når de anvender digitale tjenester, hvilket kan bidrage til en følelse af hele tiden at skulle købe fx nyt tøj, nye skønhedsprodukter m.v. for at leve op til idealer om det rigtige udseende og det perfekte liv.

Udskyd børns smartphonedebut, til de er fyldt 13 år

Smartphones gør det muligt for børn og unge at være i kontakt med deres venner og familie. De giver dog også adgang til tjenester som fx sociale medier og spil, som kan indeholde ikkealderssvarende indhold og design. Mange sociale medier har en aldersgrænse på 13 år, men 94 pct. af børn har alligevel en profil på et socialt medie, før de er fyldt 13 år. Samtidig angiver 9-14-årige, at de i gennemsnit tilbringer knap tre timer om dagen alene på YouTube og TikTok.⁷ Det øger risikoen for, at børn udsættes for blandt andet uhensigtsmæssige sammenligningskulturer, tilgængelighedspress og skadeligt indhold og funktioner. Samtidig tager det tid og opmærksomhed fra andre essentielle ting i barndommen og ungdommen som fritidsaktiviteter, fysisk samvær med venner og familie, leg samt fordybelse i fx læsning og andre aktiviteter.

Fakta

Med henblik på at hæve alderen for, hvornår man kan oprette en profil på sociale medier, blev aldersgrænsen for at give samtykke til behandling af persondata i medfør af databeskyttelsesforordningen den 1. januar 2024 hævet fra 13 til 15 år. Blandt andet TikTok og Snapchat har meldt ud, at de ikke vil følge lovændringen, da de mener, at de behandler data på baggrund af andre bestemmelser.

Anbefaling 6: Udskyd børns smartphonedebut, til de er fyldt 13 år

Kommissionen anbefaler, at børn ikke får en smartphone eller egen tablet, før de er fyldt 13 år, så der i stedet skabes plads til leg og bevægelse, fordybelse, fællesskaber, fritidsaktiviteter og fysisk samvær med venner og familie. Dermed kan den faktiske debutalder for, hvornår børn får en profil på fx sociale medier, også rykkes. Samtidig kan det fjerne en del af presset på den enkelte forælder om at give sit barn en smartphone, hvis alle børn først får en smartphone, når de er fyldt 13 år.

Et alternativ til smartphones kan være at give børn under 13 år en basistelefon eller -ur, som alene kan ringe eller sende sms'er. På den måde er det muligt for børn at skrive med hinanden, ligesom barn og forælder fortsat kan komme i kontakt med hinanden. Når børn på et tidspunkt får en smartphone, er det desuden vigtigt at have et fortsat alderssvarende blik på deres smartphonebrug, så de gradvis får større frihed og selvstændighed.

Voksne som digitale rollemodeller

Voksne har på tværs af de arenaer, som børn og unge færdes i, det primære ansvar for at skabe gode rammer for børn og unges digitale liv. En undersøgelse viser, at forældres digitale vaner har direkte indvirkning på børns skærmbrug. Fx har børn med forældre, der bruger meget tid på sociale medier, selv en tendens til at bruge længere tid foran skærmen.⁸ Samtidig efterspørger børn og unge

selv at få hjælp til at skabe gode digitale rammer i kommissionens børne- og ungepanel og i en undersøgelse af perspektiver på børn og unges trivsel.^{9,10} Det påpeges dog også, at forældre kan være mentalt fraværende, fordi de er optaget af deres smartphones, ligesom forskning viser, at over halvdelen af voksne har symptomer på afhængighed af sociale medier.¹¹

Anbefaling 7: Voksne som digitale rollemodeller

Voksne skal gå foran med det gode eksempel

Kommissionen anbefaler, at forældre og andre voksne omkring børn og unge går foran som det gode eksempel og er opmærksomme på deres egen skærmbrug – særlig når de er sammen med børn og unge. Det betyder, at voksne skal forholde sig aktivt til deres egne digitale rutiner og adfærd og minimere den tid, de bruger på skærme. Samtidig skal de forholde sig aktivt til børn og unges digitale liv og hjælpe dem med at skabe gode rutiner. Det indebærer også, at særlig forældre skal interessere sig for og tale med deres børn om, hvad de foretager sig online.

Forældre aftaler om børns brug af digitale tjenester

Kommissionen anbefaler, at forældre laver kollektive aftaler med de andre forældre i deres børns skoleklasser om fx at følge anbefaling 6 om at udskyde børns smartphonedebut, samt hvornår børnene får en profil på sociale medier og begynder at game. Ved at lave kollektive aftaler sikres det, at der ikke er børn, som bliver udelukket fra fællesskaberne, fordi de fx ikke har en profil på et socialt medie. Kollektive aftaler kan samtidig hjælpe forældre til at modstå pres fra deres børn. De kollektive aftaler kan med fordel faciliteres via forældremøder i klasserne – på samme måde som fx aftaler om alkohol – og justeres i takt med, at børnene bliver ældre. Aftalerne kan fx tage afsæt i Medierådet for Børn og Unges forældreguides og Styrelsen for Undervisning og Kvalitet og Sundhedsstyrelsens forskellige skærmanbefalinger.

Aftaler om skærmbrug i hjemmet

Kommissionen anbefaler, at familier laver aftaler om brug af skærme i hjemmet, som skal gælde for både voksne og børn, så der skabes gode rutiner for alle, herunder fx at måltider er skærmfri, og at skærmen lægges væk i god tid inden sengetid, så børn og unge får en god søvn. Derved kan hele familiens skærmbrug reduceres, så der i stedet skabes plads til nærvær og andre aktiviteter. Aftalerne om skærmbrug kan fx tage afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmbrug i fritiden.

Fritids- og foreningslivet skal understøtte, at børns debut på sociale medier udskydes

Kommissionen anbefaler, at fritids- og foreningslivet bidrager til, at børn og unges debut på sociale medier udskydes, og i stedet værner om netop at være et frirum for mange børn og unge. Frivillige trænere, ledere m.v. i fritids- og foreningslivet skal derfor ikke oprette fx Snapchat- eller Messenger-grupper for børn og unge, da det fx kan føre til en tidlig debut på sociale medier og bidrage til det tilgængeligheds-pres, mange oplever. Samtidig bør kommunikation vedr. aktiviteter i fritids- og foreningslivet ikke foregå via sociale medier, da børn og unge derved bliver tvunget til at oprette profiler herpå.

Smartphonefrie grundskoler og ungdomsuddannelser

Digitale teknologier kan give pædagogisk mening i undervisningen, men bør altid ske ud fra et klart fagligt og/eller didaktisk formål. Derudover bør digitale teknologier på skolen begrænses, da ikke-undervisningsrelevant brug kan distrahere, gøre eleverne passive og være ødelæggende for fællesskaberne og de fysiske aktiviteter i skolen – både i timerne, pauserne og i fritidstilbud i tilknytning til skolen.

Kommissionen finder det derfor nødvendigt at mindske den distraktion, som særlig smartphones skaber, så der i stedet skabes gode betingelser for fordybelse, samvær,

fællesskab og bevægelse i timer og pauser. Kommissionen anerkender, at der på dagtilbudsområdet allerede er indført regler, og at mange kommuner, skoler og ungdomsuddannelser allerede er i gang og har retningslinjer for brug af smartphones for de ældre børn.

Det er dog samtidig vigtigt, at børn og unge kan forholde sig kritisk og konstruktivt til digitaliseringen af samfundet. En international undersøgelse viser, at elever i 8. klassens datalogiske tænkning og computer- og informationskompetencer er faldet fra 2018 til 2023.¹² Det er derfor afgørende, at de lærer at anvende digitale teknologier og forstå tjenesternes underliggende forretningsmodeller og design.

Anbefaling 8: Smartphonefrie grundskoler og ungdomsuddannelser

Grundskoler skal gøres smartphonefrie – også i SFO og fritidshjem

Kommissionen anbefaler, at der indføres lovkrav om, at alle grundskoler skal være smartphonefrie. Det skal omfatte brug af både smartphones, smartwatches og private tablets. Kravet skal også gælde i SFO og fritidshjem for børn i grundskolen, så børns skærmb brug også minimeres uden for skoletiden. Lovkravet skal følges af en evaluering af kravets betydning for børns trivsel og indlæring samt kravets betydning for tilslutningen til SFO og fritidshjem. I udarbejdelsen af lovkravet kan der med fordel ses på erfaringer fra grundskoler og de fritidspædagogiske tilbud (SFO og fritidshjem), som allerede har indført lokale smartphoneforbud.

Ungdomsuddannelsesinstitutioner skal have en skærmpolitik

Kommissionen anbefaler, at der indføres lovkrav om, at alle ungdomsuddannelsesinstitutioner skal have en skærmpolitik. Skærmpolitikken bør udarbejdes i tæt samarbejde med eleverne, fx via elevrådet. Skærmpolitikken skal have særlig fokus på at undgå forstyrrende og distraherende brug af smartphones og kommercielle tjenester på fx computere i undervisningssituationer, men kan også være mere vidtgående for at understøtte de unges fysiske fællesskaber og aktiviteter. Uddannelsesinstitutionerne kan eksperimentere med udformningen af skærmpolitikken og fx afprøve forskellige modeller. Der kan fx tages afsæt i Styrelsen for Undervisning og Kvalitets anbefalinger for skærmb brug på gymnasier, erhvervsuddannelser og den forberedende grunduddannelse (FGU).

Børn og unge skal klædes på til at anvende digitale teknologier

Kommissionen bakker op om det arbejde, der følger af *Aftale om folkeskolens kvalitetsprogram – frihed og fordybelse* fra marts 2024, hvor det blandt andet blev besluttet at integrere teknologiforståelse i udvalgte fag på udvalgte klassetrin i 1. til 9. klasse og som valgfag i udskolingen, da det er vigtigt, at børn og unge lærer at forholde sig kritisk til og at anvende digitale teknologier.

Firewalls i alle grundskoler, på efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser

For at skabe gode rammer for koncentration, fordybelse og læring i undervisningen er det nødvendigt ikke kun at se på brugen af smartphones. Når elever arbejder på computere eller tablets i undervisningen, er der risiko for, at de kommer til at bruge tiden på fx sociale medier, spil, gambling, shopping, videodelingstjenester eller andre ikke-relevante digitale tjenester. Mere end en tredjedel af

eleverne i 6. og 8. klasse angiver i en spørgeskemaundersøgelse, at de bliver distraheret af fx hjemmesider eller apps i undervisningen, ligesom 40 pct. angiver, at de benytter disse til underholdning i timerne.¹³ Samtidig mener stadig flere lærere, at brugen af it i undervisningen distraherer eleverne og resulterer i mindre koncentration, selvom en stor del stadig mener, at it også er med til at forbedre elevernes faglighed, selvstændighed og evne til at samarbejde og planlægge.¹⁴

Anbefaling 9: Firewalls i alle grundskoler, på efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser

Kommissionen anbefaler, at der i alle grundskoler, på efterskoler, den forberedende grunduddannelse og ungdomsuddannelser indføres firewalls, som skal spærre adgangen til ikke-relevante hjemmesider, apps og tjenester. Firewallen skal blokere for sider som fx sociale medier, spil, porno, shopping, gambling og gaming på skolernes internet. Kommissionen anerkender, at mange kommuner, skoler og institutioner allerede er i gang med dette, men der er behov for at udbrede firewalls til alle grundskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser.

Selvom der indføres en firewall, vil nogle elever formentligt finde veje til at omgå blokeringerne. Firewallen vil dog sende et signal til eleverne om, hvilken digital adfærd der er acceptabel. Eleverne vil samtidig også kunne tilgå internettet via deres egne enheder, hvorfor denne anbefaling skal ses i kombination med anbefaling 8 om smartphonefrie grundskoler og ungdomsuddannelser.

Stop livestreaming af børn og unges idrætsaktiviteter

Kommissionens børne- og ungepanel og undersøgelsen *Perspektiver på børns og unges trivsel. En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen* peger på, at mange børn og unge oplever fritidsaktiviteter som et frirum fra dels hverdagens travlhed og forpligtelser, dels fra et fokus på præstationer.^{15, 16, 17} I løbet af de seneste år er det dog

blevet mere udbredt at livestreame børn og unges idrætsaktiviteter som kampe, stævner, konkurrencer og opvisninger, på eksempelvis sociale medier.¹⁸ Kommissionen er bekymret for, at det kan skabe et øget fokus på præstation og resultater i fritidsaktiviteterne og dermed bidrage til børn og unges oplevelse af at skulle være succesfulde i alle arenaer af deres liv og til en følelse af utilstrækkelighed.

Anbefaling 10: Stop livestreaming af børn og unges idrætsaktiviteter

Kommissionen opfordrer idrætsforeninger til ikke at livestream fra idrætsaktiviteter med børn og unge under 18 år, så fokus holdes på samvær, at have det sjovt, udfordre sig selv og kunne fejle, uden at det bliver live-dokumenteret. Dette gælder ikke for unge under 18 år, som har indgået kontrakt og indgår i eliteidrætsaktiviteter. I forlængelse heraf opfordrer kommissionen til, at kommuner også sørger for, at idrætsaktiviteter med børn og unge ikke livestreames i kommunale haller.

Kommissionen opfordrer samtidig til, at forældre, venner og andre tilskuere møder fysisk op til aktiviteterne, så der skabes nærvær og atmosfære der, hvor aktiviteterne foregår.

Karakterdannelse og myndiggørelse

Kommissionen mener, at styrkelse af børn og unges karakterdannelse er et afgørende element i at fremme trivsel. Mens der i de senere år har været opmærksomhed på børn og unges læring (kompetencer) og trivsel, har vi som samfund ikke været gode nok til at støtte udviklingen af børn og unges karakteregenskaber og dannelse. Trivselsudfordringerne viser, at der er behov for et stærkere fokus på at understøtte børn og unges udvikling af egen karakter i form af selvregulering, vedholdenhed, tro på egne evner, relationskompetencer og ansvarsfølelse, da disse egenskaber er beskyttelsesfaktorer mod mistrivsel.

Dette er ikke en kritik af børn og unge i dag. Tværtimod. Når mange børn og unge i dag kæmper med selvforholdet

og føler et pres for at præstere på tværs af sociale, digitale og faglige arenaer, er det udtryk for, at vi som samfund ikke i tilstrækkeligt omfang har understøttet børn og unges udvikling af afgørende karakteregenskaber, der sætter den enkelte i stand til at håndtere udefrakommende forventninger og pres – herunder at kunne modsætte sig krav, når det er nødvendigt.

Kommissionens forståelse af karakterdannelse ligger i forlængelse af Grundtvigs tale om ”duelighed for livet, det menneskelige og det borgerlige” og senere Per Schultz Jørgensens idéer om at udvikle en indre styring, der hjælper den enkelte til at finde fodfæste, mening og retning. Kommissionens forståelse af karakterdannelse fremgår af boks 6.1.

Boks 6.1. Trivselskommissionens forståelse af karakterdannelse

Karakterdannelse er en dobbeltbevægelse, der betyder, at fællesskabet må understøtte, at den enkelte på én og samme tid udvikler en række egenskaber – selvregulering, vedholdenhed og tro på egne evner – der er en forudsætning for at kunne trives og for at kunne navigere i livet, og samtidig bibringes en ansvarsfølelse for de små og store fællesskaber, den enkelte indgår i.

Børn og unge danner blandt andet deres karakter ved at spejle sig i voksne, ved at blive givet aldersvarende ansvar og indflydelse og ved at opleve, at de kan håndtere udfordringer og møde omgivelser, der forventer noget af dem. Det forudsætter omgivelser, som børn og unge kan spejle sig i, som giver dem ansvar og indflydelse, og som tror på, at de kan lykkes.

Karakterdannelse rummer en dobbelthed mellem ansvaret for sig selv og ansvaret for andre og det fælles. Karakterdannelse indebærer derfor også – ud over en række personlige egenskaber – at blikket vendes udad frem for

indad. Evnen til at vende blikket udad mod fællesskabet og det omgivende samfund anser kommissionen som et vigtigt værn mod mistrivsel. Kommissionen ser karakterdannelse som en del af et dansk svar på en vestlig udfordring med trivselsudfordringer blandt børn og unge og anbefaler derfor, at karakterdannelse skal fylde mere i alle arenaer af børn og unges liv: i hjemmet, i dagtilbud og skole, i fritids- og foreningslivet samt i civilsamfundet. Foruden anbefalingerne i det følgende adresseres vigtigheden af karakterdannelse også under anbefalingerne om en tidssvarende pædagogisk praksis og forældreskab anno 2025.

Kommissionen anbefaler følgende:

- Anbefaling 11: Karakterdannelse som en central del af dagtilbud og folkeskole
- Anbefaling 12: Demokratisér muligheden for at komme på efterskole
- Anbefaling 13: Styrke mulighederne for, at flere unge tager et højskoleophold
- Anbefaling 14: Flere unge i fritidsjob
- Anbefaling 15: Flere børn og unge med erfaring med frivillighed
- Anbefaling 16: Kunst og kultur for flere børn og unge

Fakta

Formålsparagraf i dagtilbudsloven

Formål for dagtilbud

§ 7. Dagtilbud skal fremme børns trivsel, læring, udvikling og dannelse gennem trygge og pædagogiske læringsmiljøer, hvor legen er grundlæggende, og hvor der tages udgangspunkt i et børneperspektiv.

Stk. 2. Dagtilbud skal i samarbejde med forældrene give børn omsorg og understøtte det enkelte barns trivsel, læring, udvikling og dannelse og bidrage til, at børn får en god og tryk opvækst.

Stk. 3. Børn i dagtilbud skal have et fysisk, psykisk og æstetisk børnemiljø, som fremmer deres trivsel, sundhed, udvikling og læring.

Stk. 4. Dagtilbud skal give børn medbestemmelse, medansvar og forståelse for og oplevelse med demokrati. Dagtilbud skal som led heri bidrage til at udvikle børns selvstændighed, evner til at indgå i forpligtende fællesskaber og samhørighed med og integration i det danske samfund.

Stk. 5. Dagtilbud skal i samarbejde med forældrene sikre børn en god overgang fra hjem til dagtilbud. Dagtilbud skal endvidere i samarbejde med forældre og skole sikre børn en god sammenhængende overgang mellem dagtilbud og fra dagtilbud til fritidstilbud og skole ved at udvikle og understøtte deres grundlæggende kompetencer og lysten til at lære.

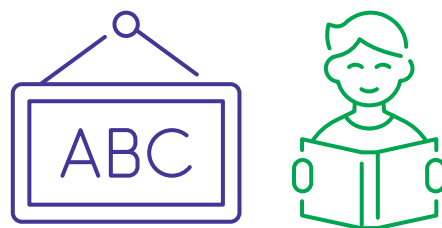


Formålsparagraf i folkeskoleloven

§ 1. Folkeskolen skal i samarbejde med forældrene give eleverne kundskaber og færdigheder, der: forbereder dem til videre uddannelse og giver dem lyst til at lære mere, gør dem fortrolige med dansk kultur og historie, giver dem forståelse for andre lande og kulturer, bidrager til deres forståelse for menneskets samspil med naturen og fremmer den enkelte elevs alsidige udvikling.

Stk. 2. Folkeskolen skal udvikle arbejdsmetoder og skabe rammer for oplevelse, fordybelse og virkelyst, så eleverne udvikler erkendelse og fantasi og får tillid til egne muligheder og baggrund for at tage stilling og handle.

Stk. 3. Folkeskolen skal forberede eleverne til deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre. Skolens virke skal derfor være præget af åndsfrihed, ligeværd og demokrati.



Kilde: *Bekendtgørelse af lov om dag-, fritids- og klubtilbud m.v. til børn og unge* [Dagtilbudsloven], LBK nr. 988 af 27/08/2024, Lovtidende A (2020) og *Bekendtgørelse af lov om folkeskolen* [Folkeskoleloven], LBK nr. 989 af 27/08/2024, Lovtidende A (2024).

Karakterdannelse som en central del af dagtilbud og folkeskole

Styrkelse af børn og unges karakterdannelse – forstået som egenskaber som selvregulering, vedholdenhed, tro på egne evner og ansvarsfølelse – er et afgørende element i at fremme trivsel. Opgaven med at understøtte udviklingen af børn og unges karakterdannelse bør derfor prioriteres på en ny og anderledes måde i både dagtilbud og skole.

I dag fremgår *dannelse* i formålsparagraffen i dagtilbudsloven og *alsidig udvikling* i formålsparagraffen i folkeskoleloven. Men for at karakterdannelse kan få en større plads i dagtilbud og folkeskolen, anbefales det, at opgaven med at udvikle børn og unges karakter fremhæves som en del af formålet med både dagtilbud og folkeskole. I tillæg hertil anbefales det, at indholdet på lærer- og pædagoguddannelsen og på den pædagogiske assistentuddannelse på sigt justeres, så der også her kommer fokus på udvikling af børn og unges karakterdannelse.

Anbefaling 11: Karakterdannelse som en central del af dagtilbud og folkeskole

Karakterdannelse skal eksplicit adresseres i formålsparagraffen i dagtilbudsloven

Kommissionen anbefaler, at for at karakterdannelse kan få en større plads i dagtilbud, skal opgaven med at udvikle børns karakter fremhæves som en del af dagtilbuds formål.

Karakterdannelse skal eksplicit adresseres i formålsparagraffen i folkeskoleloven

Kommissionen anbefaler, at for at karakterdannelse kan få en større plads i folkeskolen, skal opgaven med at udvikle børn og unges karakter fremhæves som en del af skolens formål. Karakterdannelse skal prioriteres på lige fod med målsætninger om at styrke faglige færdigheder og kompetencer.

Karakterdannelse som en del af lærer- og pædagoguddannelserne

Kommissionen anbefaler, at der i det kommende arbejde med en reform af de professionsrettede videregående uddannelser, herunder pædagoguddannelsen, er fokus på karakterdannelse, trivsel, myndiggørelse, alderssvarende inddragelse m.v. Tilsvarende skal der også være fokus på disse forhold i fremtidens læreruddannelse.

Karakterdannelse som en del af den pædagogiske assistentuddannelse

Kommissionen anbefaler, at Fællesudvalget for erhvervsrettede velfærdsuddannelser (FEVU) ændrer kompetencemålene i den pædagogiske assistentuddannelse, så kompetencer til at understøtte børns karakterdannelse bliver en del af kompetencemålene.

Demokratisér muligheden for at komme på efterskole

De unikke faglige rammer, den pædagogiske praksis og livsoplysningen, som præger efterskolerne, kan noget særligt i understøttelsen af et godt ungdomsliv og styrkelse af unges karakterdannelse. Efterskoleelever bliver en del af et særligt fællesskab. Gennem de daglige pligter opnår de en ansvarsfølelse og ved at indgå i fx gymnastikopvisninger, udelivsaktiviteter, morgensamling eller musicals lærer de at udfordre sig selv. Rammerne, hvor elever bor sammen, er også med til at understøtte og udvikle elevernes sociale kompetencer gennem tætte og hverdagsagtige relationer til hinanden og det pædagogiske personale.

Samlet set kan de faglige og pædagogiske rammer, som den unge møder på en efterskole, være med til at udvikle elevernes personlige egenskaber som vedholdenhed, selv-

regulering, tro på egne evner og ansvarsfølelse, ligesom efterskolerne med deres fokus på tilværelsesoplysning, kan give den enkelte elev et ikke-diagnostisk sprog at begribe sig selv med og bygge bro til civilsamfundet.

Det er vigtigt, at efterskolerne, uagtet deres mange fortrin, fortsat har en faglig ambition og et pædagogisk anliggende med de unge, ligesom efterskolerne bør være opmærksomme på at minimere frafald.

Kommissionen ønsker, at flere unge får mulighed for at komme på efterskole og anbefaler derfor, at adgangen til efterskoler demokratiseres yderligere gennem en række initiativer, der skal mindske økonomiske og kulturelle barrierer for at komme på efterskole for unge fra familier med lavest indkomst og unge med ikke-vestlig herkomst.

Anbefaling 12: Demokratisér muligheden for at komme på efterskole

Mindske økonomiske barrierer for et efterskoleophold

Kommissionen anbefaler, at de økonomiske barrierer for et efterskoleophold mindskes gennem:

- Forhøjelse af den statslige elevstøtte for elever, der bor i familier med en lavere husstandsindkomst.
- Sætte et loft over efterskolernes rejseudgifter. Dette skal holde prisen på et efterskoleophold nede og dermed give flere forældre mulighed for at sende deres børn på efterskole.
- Kommissionen bakker op om regeringens forslag om en pulje til tilskud til efterskoleophold til at understøtte, at nogle unge, der har behov for et ekstra år med faglig opkvalificering og social udvikling, kan få tilskud til et 10. skoleår på en efterskole.

Mindske kulturelle barrierer for et efterskoleophold

Kommissionen opfordrer efterskoler til at have fokus på at mindske de kulturelle barrierer for et efterskoleophold gennem øget forældreoplysning om indhold, undervisningsform og udbytte af at gå på efterskole, så flere forældre får interesse for at sende deres børn på efterskole. Øget information kan også gøre efterskolen til et mere overskueligt og trygt valg blandt underrepræsenterede grupper.

Evaluerer af, om adgangen til efterskoler er blevet demokratiseret

Kommissionen anbefaler, at der tre år efter igangsætningen af ovenstående tiltag gennemføres en evaluering, der skal undersøge, om optaget på efterskolerne er blevet demokratiseret, så flere elever med forskellige socioøkonomiske og kulturelle baggrunde starter på efterskole.

Flere forældre og unge bør vælge efterskoler til

Kommissionen anbefaler, at forældre såvel som unge overvejer efterskoleophold.

Styrke mulighederne for, at flere unge tager et højskoleophold

Højskolernes hovedsigte er livsoplysning, demokratisk dannelse og folkeoplysning. Højskolerne har med udgangspunkt i forskellige værdier og fokusområder i forlængelse af hovedsigtet derfor fokus på karakterdannelse, personlig udvikling og myndiggørelse. Højskolerne giver desuden den enkelte erfaring med at indgå i og tage ansvar for fællesskaber. Skoleformen kan således, ligesom det er tilfældet med efterskolerne, være en del af svaret på

trivselsudfordringerne, blandt andet fordi højskoler kan bidrage til unges karakterdannelse.

Det er langt fra alle unge, der finder vej til højskolerne. Det kan for nogle unge blandt andet skyldes kulturelle forskelle, herunder at det ikke er alle, der har kendskab til skoleformen eller kan se værdien af et højskoleophold, mens det for andre unge er egenbetalingen til et højskoleophold, der kan være en barriere.

Anbefaling 13: Styrke mulighederne for, at flere unge tager et højskoleophold

Flere unge bør prioritere et højskoleophold

Kommissionen anbefaler, at unge prioriterer at tage et højskoleophold, da det for mange unge kan være med til at udvikle deres sociale og personlige egenskaber, være horisontudvidende og give dem en oplevelse af at indgå i et fællesskab.

Højskoler bør udbyde flere stipendier til et højskoleophold

Kommissionen opfordrer relevante aktører og de enkelte højskoler til at arbejde for at øge udbuddet af stipendier, som unge kan søge som økonomisk tilskud til at nedsætte egenbetalingen for et højskoleophold. Det kan gøres ved, at Folkehøjskolernes Forening i Danmark (FFD) eller de enkelte højskolars venne- og elevforeninger m.m. søger flere midler til nye og eksisterende stipendier hos fx fonde, virksomheder eller privatpersoner.

Flere fripladser på højskoler og mulighed for fritagelse for egenbetalingskravet

Kommissionen opfordrer højskoler, der har økonomisk mulighed herfor, til at oprette flere fripladser, der kan være med til at muliggøre et højskoleophold for dem, der har sværest ved selv eller ved hjælp af andre at finansiere et højskoleophold. En model kan tage udgangspunkt i en frivillig forsøgsordning, hvor højskoler med kapacitet, særlige kompetencer m.v., som ønsker at være en del af forsøgsordningen, fritages for højskolelovens egenbetalingskravⁱ til gengæld for, at de garanterer nogle fripladser. Forsøget kan henvende sig til unge, der er underrepræsenteret på højskoler, herunder unge med anden etnisk baggrund end dansk eller socialt udsatte unge, for at styrke mangfoldigheden i elevgruppen. En fripladsmodel bør tage højde for, at fripladsmodtageren skal være motiveret for at komme på højskole.

Mindske kulturelle barrierer for et højskoleophold

Kommissionen opfordrer højskoler til i samarbejde med relevante aktører at lave en øget indsats for oplysning om højskoletilbuddet, dets indhold, undervisningsform og udbytte, så flere unge, der af forskellige grunde ikke kender hertil, får interesse for højskoler. Øget information kan gøre højskoler til et mere overskueligt og trygt valg blandt underrepræsenterede grupper.

ⁱ Ifølge højskolelovens § 8 skal en højskole fastsætte en elevbetaling for deltagelse i et kursus. Den fastsatte elevbetaling må ikke være væsentligt over gennemsnittet for højskoler og ikke under den sats for mindste elevbetaling der årligt fastsættes på finansloven. Hvis initiativet tager udgangspunkt i en forsøgsordning, giver højskolelovens § 21 mulighed for at fravige egenbetalingskravet i § 8.

Flere unge i fritidsjob

Gennem fritidsjob lærer unge fra 13 år og op at tage ansvar og indgå på en arbejdsplads med faste normer og strukturer. Et fritidsjob kan være med til at udvikle og styrke unges karakter, bidrage til oplevelse af mening og tilhørsforhold og understøtte en sund selvstændiggørelse og positiv selvopfattelse. Et fritidsjob giver også unge mulighed for at tjene deres egne penge og dermed opnå

mere økonomisk uafhængighed, hvilket også kan have stor betydning for mange unge. Fritidsjob har således et stort potentiale for at forbedre nogle unges trivsel.

Et fritidsjob er unges første møde med arbejdsmarkedet, og det er vigtigt, at det bliver en positiv oplevelse og et godt afsæt til deres fremtidige arbejdsliv.

Anbefaling 14: Flere unge i fritidsjob

Flere unge i fritidsjob

Kommissionen anbefaler, at unge (fra 13 år og op) overvejer at få et fritidsjob, da det for mange unge kan være med til at udvikle deres sociale og personlige kompetencer, herunder give dem en følelse af ansvar, tro på egne evner og mere økonomisk uafhængighed.

Kommissionen anbefaler endvidere, at forældre opfordrer til og støtter op om, at deres barn får et fritidsjob.

Øget samarbejde mellem kommunale ungdomsskoler og det lokale erhvervsliv om flere unge i fritidsjob

Kommissionen opfordrer kommunale ungdomsskoler og det lokale erhvervsliv til i højere grad at samarbejde om at forberede unge til fritidsjob og sætte dem i kontakt med lokale virksomheder, fx gennem praktikforløb.

Et godt første møde med arbejdsmarkedet

Kommissionen opfordrer til, at arbejdspladser har et særligt fokus på at give unge et godt og trygt første møde med arbejdsmarkedet.

Undervisning på skoler og kommunale ungdomsskoler med henblik på, at unge får et fritidsjob

Kommissionen opfordrer til, at skoler og kommunale ungdomsskoler tilrettelægger undervisning, erhvervspraktik og fritidsundervisning, der giver de unge forudsætninger for at søge og varetage et fritidsjob.

Implementere initiativerne fra regeringsudspillet *Flere unge skal have et fritidsjob*

Kommissionen bakker op om regeringsudspillet *Flere unge skal have et fritidsjob* og regeringens og arbejdsmarkedets parter *Fælles forståelse om flere i fritidsjob* fra juni 2024 samt den politiske aftale om flere unge i fritidsjob fra september 2024. Kommissionen anbefaler, at regeringen prioriterer implementeringen af initiativerne i udspillet, herunder særlig initiativer, der handler om at gøre det lettere for arbejdsgivere og foreningsliv at tilbyde unge et job, forenkling af arbejdsmiljøreglerne samt automatisk oprettelse af frikort, når unge fylder 13 år.

Flere børn og unge med erfaring med frivillighed

Gennem frivillighed kan børn og unge få erfaringer, der bidrager til at styrke deres karakterdannelse. Ved at engagere sig frivilligt lærer børn og unge at bidrage til de omgivelser, de er en del af, og skabe værdi for andre. Det kan fremme udviklingen af ansvarlighed og selvstændig-

hed samt børn og unges tro på egne evner. At lave frivilligt arbejde kan være en glæde i sig selv og kan ligeledes give børn og unge en oplevelse af at være en del af et meningsfuldt og forpligtende fællesskab, hvor de har mulighed for at udvikle relationer i samarbejdet om et fælles tredje.

Anbefaling 15: Flere børn og unge med erfaring med frivillighed**Brug de lokale valgfag til blandt andet at undervise i frivillighed**

Kommissionen opfordrer kommuner og folkeskoler til at bruge de lokale valgfag til blandt andet at undervise i frivillighed og give eleverne mulighed for at få erfaring med frivillighed, fx ved at tage en træneruddannelse. Kommissionen opfordrer til, at lokale valgfag udbydes i samarbejde med det lokale foreningsliv. Med *Aftale om folkeskolens kvalitetsprogram – frihed og fordybelse* fra marts 2024 er der tilført dobbelt så mange timer til de lokale valgfag i folkeskolen i 7.-9. klasse.

Fokus på at bruge den obligatoriske erhvervspraktik i frivillige foreninger og organisationer

Kommissionen opfordrer kommuner og skoler til at understøtte elever i at tage erhvervspraktik i frivillige foreninger eller organisationer. Dette kan give eleverne erfaring med hverdagen på en arbejdsplads med frivillighed og udvide elevernes horisont, hvad angår et civilsamfund med frivilligt engagement. Med *Aftale om folkeskolens kvalitetsprogram – frihed og fordybelse* fra marts 2024 er der indført obligatorisk erhvervspraktik i 7.-9. klasse.

Forsøg med frivillighedspraktik

Kommissionen opfordrer frivillige foreninger og organisationer til at udvikle og afprøve koncepter for praktikforløb, som kan tilbydes kommuner og skoler for at styrke elevernes kendskab til og erfaring med frivillighed. Det kan foregå som praktikforløb på 7.-9. klassetrin i forskelligt omfang og af forskellig varighed. Frivillighedspraktikken kan kobles til det faglige indhold i undervisningen, så eleverne er forberedt på praktikken og kan se sammenhængen mellem skolens fag og det, de oplever i praktikken. Det kræver ressourcer fra foreningslivets side, og derfor anbefaler kommissionen, at der afsættes midler hertil til frivillige foreninger og organisationer.

Lettelse at kombinere ungdomsuddannelser og videregående uddannelser med frivilligt engagement

Kommissionen opfordrer til, at der implementeres tiltag både lokalt og nationalt, der kan få studieliv og frivilligt engagement til at spille bedre sammen, herunder at man lokalt har blik for betydningen af frivilligt engagement, når man vurderer fravær på uddannelserne. Det skyldes, at flere unge stopper med at være frivillige, når de starter på fx en uddannelse, og derfor kan få sværere ved både at være aktive i civilsamfundet og på uddannelsen.

Kunst og kultur for flere børn og unge

Børn og unges deltagelse i kunstneriske og kulturelle aktiviteter kan bidrage positivt til deres trivsel, karakterudvikling og deres dannelse mere generelt, både når det aktivt udøves, og når det opleves som publikum. Kunst og kultur kan give en udvidet referenceramme, hvor børn og unge kan få vækket deres nysgerrighed og blive optaget af noget, der ligger uden for dem selv. Kunst og kultur kan tilbyde børn og unge en prisme at anskue verden igennem og giver dem noget at spejle sig i. Igennem kunst og kultur kan børn og unge møde forskellige perspektiver og

livssituationer, der kan være med til at styrke deres empati og forståelse for andre. Kunst og kultur kan også være med til at forankre børn og unge i deres historie og kulturelle ophav og derved understøtte en demokratisk dannelse og give oplevelsen af at være en del af noget større.

Aktiviteter som fx musik, teater, billedkunst og læsning kan give glæde og fordybelse, og delt eller udøvet sammen med andre kan det samtidig styrke sociale kompetencer og give en oplevelse af at være en del af et meningsfuldt fællesskab, hvilket er beskyttende faktorer for trivsel.

Anbefaling 16: Kunst og kultur for flere børn og unge

Fremme børn og unges læseglæde via kommunale bibliotekstilbud

Kommissionen opfordrer kommuner til at prioritere at styrke det samlede kommunale bibliotekstilbud til børn og unge, herunder samarbejdet mellem folkebibliotekerne og de pædagogiske læringscentre (de tidligere skolebiblioteker) samt at folkebibliotekerne fortsætter med at udvikle og udbrede læseglædeinitiativer. Formålet er at understøtte børn og unges læseglæde i både dagtilbud, skole og fritid.

Kommissionen opfordrer desuden kommuner, dagtilbud og folkeskoler til at prioritere fornyelse af fysiske bogsamlinger samt til, at folkebiblioteker og pædagogiske læringscentre i deres samarbejde har fokus på at udfolde, hvordan børn og unge kan få personlig vejledning og understøttes i at finde bøger, der vækker deres interesse og læselyst.

Kommunal prioritering af kulturtilbud for børn og unge

Kommissionen opfordrer kommuner til at udbyde en bred vifte af kulturtilbud, så flere børn og unge får mulighed for at engagere og fordybe sig kunstnerisk og kreativt, fx i billedkunst, drama eller dans. I udbredelsen af kommunale kulturtilbud til børn og unge kan der med fordel være fokus på at styrke fællesskabende aktiviteter.

Kommissionen opfordrer desuden kommuner til at arbejde for at udbrede adgangen og kendskabet til kommunale kulturtilbud på tværs af landet og uanset social baggrund, da der i dag er en social og geografisk forskel på, hvem der benytter kommunale kulturtilbud. Kommuner kan med fordel dele viden om, hvordan kommunale kulturtilbud kan udvikles og udbredes.

Opbakning til forsøg med kulturpas til unge

Kommissionen bakker op om forsøget med kulturpas for de ca. 43.000 unge uden for uddannelse og job samt de ca. 8.000 unge, der er i gang med en forberedende grunduddannelse (FGU). Kulturpas skal hjælpe flere unge med at få adgang til kulturelle oplevelser og fællesskaber, især dem, der er mindre tilbøjelige til at bruge tilbuddene på grund af økonomiske og sociale barrierer.

En tidssvarende pædagogisk praksis

Dagtilbud, grundskoler, herunder fritidspædagogiske tilbud, og ungdomsuddannelser er vigtige arenaer for børn og unges trivsel. Pædagogik er en central komponent, når mistrivsel skal forebygges. Pædagogikken gør det muligt at væve barnet ind i en verden, der allerede eksisterer, og samtidig give plads til barnets egne forståelser og fortolkninger af verden.¹⁹ Pædagogikken kan således være med til at danne børn og unges karakter, så de i højere grad udvikler egenskaber, der kan virke som beskyttelsesfaktorer mod mistrivsel. Det kan fx være egenskaber som vedholdenhed, ansvarsfølelse, selvregulering, selvforståelse, tro på egne evner, følelsesforståelse og evnen til at deltage i forpligtende fællesskaber.

En sådan pædagogisk praksis har kommissionen valgt at kalde *en tidssvarende pædagogisk praksis*. Med den tidssvarende pædagogiske praksis ønsker kommissionen konkret at (1) styrke børn og unges karakterdannelse, (2) undgå, at børn og unge udgrænses fra de brede, almene fællesskaber samt (3) at minimere børn og unges oplevelse af *forpustethed*, jf. kapitel 5.

Hvad der er tidssvarende pædagogik, vil afhænge af den konkrete kontekst, aldersgrupper og de konkrete behov. Kommissionen mener alligevel, at der er pædagogiske praksisser, der er bedre end andre i lyset af trivselsudfordringerne blandt børn og unge. Det indebærer blandt andet, at pædagogikken skal understøtte den enkeltes engagement, kundskabstilegnelse, myndighed og karakterdannelse, og at flere børn og unge kan trives i de mangfoldige fællesskaber, som et liv består af.

Kommissionen tager det samtidig alvorligt, at mange børn og unge har store forventninger til sig selv og tilværelsen, som kan føles svære at indfri. For at imødekomme dette mener kommissionen, at der bør foretages nogle justeringer fra politisk side, der kan være med til at formindske børn og unges oplevelse af forpustethed og skabe flere frirum i deres hverdag.

Kommissionen anbefaler følgende:

- Anbefaling 17: En tidssvarende pædagogisk praksis i dagtilbud, grundskoler og på ungdomsuddannelser
- Anbefaling 18: En tidssvarende pædagogisk praksis på videregående uddannelser
- Anbefaling 19: Et stærkere almenområde, der understøtter bedre trivsel for flere
- Anbefaling 20: Ændring af karakterskalaen
- Anbefaling 21: Justering af prøvetrykket i folkeskolen
- Anbefaling 22: Undersøgelse af ny anvendelse af karakterer på de gymnasiale uddannelser
- Anbefaling 23: Færre skift ved grundforløbet på de treårige gymnasiale uddannelser

En tidssvarende pædagogisk praksis i dagtilbud, grundskoler og på ungdomsuddannelser

Pædagogisk praksis kan forebygge mistrivsel. Med opfordringen om en øget brug af *tidssvarende pædagogisk praksis*

ønsker kommissionen at kaste lys på en pædagogisk praksis, der kan bidrage til at reducere mistrivlsen og skabe stærke fællesskaber.

Anbefaling 17: En tidssvarende pædagogisk praksis i dagtilbud, grundskoler og på ungdomsuddannelser

Kommissionen opfordrer til, at der i øget grad benyttes en tidssvarende pædagogisk praksis i dagtilbud, grundskoler, herunder fritidspædagogiske tilbud, og på ungdomsuddannelser. Kommissionen mener, at en tidssvarende pædagogisk praksis – uagtet lokale forskelle og tilgangen på tværs af aldersgrupper – bør have fokus på, at:

- styrke børn og unges engagement, kundskabstilegnelse, myndighed og karakterdannelse
- skabe deltagelsesmuligheder for alle
- give plads til refleksion i og over den pædagogiske praksis.

Øget brug af pædagogiske praksisser, der styrker karakterdannelsen

Styrket karakterdannelse er en central forudsætning for trivsel hos alle børn og unge. Ved karakterdannelse forstås tro på egne evner, vedholdenhed, ansvarsfølelse, selvregulering og nysgerrighed samt evnen til at deltage i og tage ansvar for og forpligte sig i fællesskaber. Karakteristika, som forskning adresserer som vigtige for trivsel. En tidssvarende pædagogisk praksis, der styrker karakterdannelsen, kan fx bestå af følgende tilgange:

- Mød børn og unge med omsorg, empati og nysgerrighed.
- Vær autoriteter som voksne og hav en tydelig tilgang med klare rammer, fx i klasseledelsen i grundskolen og på ungdomsuddannelserne.
- Fokuser på mestringsstrategier, der styrker børn og unges evne til fx koncentration og selvregulering.
- Arbejd med relationer børn og unge imellem og mellem børn/unge og voksne.
- Giv plads til fordybelse og fortabelse i forskellige typer leg og læring.
- Sæt fokus på fysiske og analoge fællesskaber, så børn og unge lærer at indgå og navigere i fællesskaber.
- Integrer bevægelse og arbejde med realistiske kropsforståelser og sund kropsbevidsthed i den pædagogiske praksis og i undervisningen.
- Flyt i perioder aktiviteter og undervisningen ud i naturen, så børn og unges kroppe, sanser og nysgerrighed kommer i spil på anderledes måder.

Øget brug af fællesskabsorienterede pædagogiske praksisser

Der er for mange børn og unge, der oplever ikke at være inkluderet i hverdagen i landets institutioner og i den daglige undervisning. Det kan føre til eksklusion og mistrivsel. Oveni dette kan det svække børn og unges engagement, kundskabstilegnelse, myndighed, karakterdannelse og generelle ressourcer. Tidssvarende pædagogiske praksisser, der understøtter deltagelsesmuligheder for alle, kan fx bestå af følgende tilgange:

- Hav blik for børn og unges ressourcer, så de faglige og sociale krav er afstemt med barnet/den unges deltagelsesforudsætninger.
- Mød alle børn og unge med positive forventninger.
- Engager og inddrag børn og unge og giv dem aldersvarende medindflydelse på deres dagligdag.
- Praktiser det kollektive mobbesyn og sæt tidligt ind via fællesskabet ved uhensigtsmæssige mobbedynamikker.
- Byg bro mellem almenpædagogikken og specialpædagogikken, så specialpædagogiske principper og viden i øget grad understøtter deltagelsesmuligheder for alle (blandt andet gennem såkaldte mellemformer mellem almen- og specialpædagogik).
- Skab klare, genkendelige rammer og struktur i det pædagogiske arbejde og i undervisningen.
- Inddrag ressourcepersoner og andre fagligheder, når det er relevant for det enkelte barns og den enkelte unges trivsel og for læringsmiljøet og klassefællesskabet.

Øget brug af (selv)refleksive praksisser

En tidssvarende pædagogisk praksis, der styrker karakterdannelse, skaber deltagelsesmuligheder for alle og sikrer, at børn og unge ikke udgrænses af de brede, almene fællesskaber, der udvikles løbende. Derfor indebærer den også, at pædagogisk personale og undervisere løbende gives plads til selvrefleksion, observation af hinandens praksisser, sparring, tværfagligt samarbejde m.v.

Fritidspædagogikkens potentiale

En tidssvarende pædagogisk praksis er også vigtig i fritidspædagogiske tilbud. Fritidspædagogik har et særligt potentiale til at understøtte børn og unges trivsel, herunder fx deres leg, relationer, deltagelse i fællesskaber samt aktiviteter baseret på lyst.

Opfordring til lokale drøftelser

Kommissionen anbefaler, at man på dagtilbud, skoler, herunder fritidspædagogiske tilbud, og ungdomsuddannelser drøfter, hvordan en tidssvarende pædagogisk praksis skal se ud i den lokale kontekst. Kommissionen anerkender endvidere, at en række af eksemplerne på en tidssvarende pædagogisk praksis allerede i dag er en integreret del af mange pædagoger, lærere, undervisere og øvrigt pædagogisk personales praksis.

En tidssvarende pædagogisk praksis på videregående uddannelser

En tidssvarende pædagogisk praksis kan bidrage til at reducere mistrivlsen og skabe stærke fællesskaber. Kommissionen vurderer, at en tidssvarende pædagogisk praksis på de videregående uddannelser kan bidrage til at styrke

de studerendes trivsel og mindske frafaldet. Samtidig vurderer kommissionen, at kommende pædagogisk personale, lærere og undervisere m.v. vil stå stærkere i selv at udøve en tidssvarende pædagogisk praksis, hvis de i deres eget uddannelsesforløb er blevet mødt af og undervist i en sådan praksis.

Anbefaling 18: En tidssvarende pædagogisk praksis på videregående uddannelser

En tidssvarende pædagogisk praksis for studerende

Kommissionen opfordrer til, at studerende på videregående uddannelser bliver mødt af en tidssvarende pædagogisk praksis, jf. anbefaling 17. Det kan fx ske ved øget brug af mentorordninger, underviserkontakt, feedback og en styrket vejledning.

En tidssvarende pædagogisk praksis for kommende pædagogisk personale, lærere og undervisere

Kommissionen opfordrer til, at pædagoger, pædagogiske assistenter, lærere og undervisere, der i fremtiden skal arbejde med børn og unge, allerede i deres eget uddannelsesforløb forberedes til at udøve en tidssvarende pædagogisk praksis, jf. anbefaling 17. Det gælder både for pædagog- og læreruddannelserne, den pædagogiske assistentuddannelse, i pædagogikum og på diplomuddannelsen i erhvervspædagogik.

Et stærkere almenområde, der understøtter bedre trivsel for flere

Rammer og ressourcer har betydning for, i hvilket omfang pædagogisk personale i dagtilbud og på grundskoler kan praktisere tidssvarende pædagogiske praksisser og udfolde deres grundfaglighed. Der bruges i dag betydelige ressourcer på dagtilbud og grundskoler. Kommissionen anbefaler, at flere af disse ressourcer prioriteres til et stærkt almenområde, hvor rammer og pædagogik understøtter bedre trivsel for flere.

På flere af landets skoler findes der en række gode eksempler på indsatser, hvor der investeres i pædagogiske tiltag, der understøtter, at flere elever kan trives på almenområdet, og hvor færre derfor segregeres til specialundervisningstilbud. Et eksempel herpå er brugen af tolærerordninger, hvor ny forskning viser, at elever med særlige behov i øget omfang kan indgå og trives i almenundervisningen, og at sådanne ordninger kan tilrettelægges omkostningseffektivt.²⁰

Anbefaling 19: Et stærkere almenområde, der understøtter bedre trivsel for flere

Kommissionen anbefaler, at kommuner inden for deres nuværende økonomi investerer i et stærkt almenområde, hvor der bedrives tidssvarende pædagogisk praksis, der kan skabe bedre trivsel for flere børn og unge.

Kommissionen anbefaler samtidig, at der fra centralt hold prioriteres midler til et varigt løft til arbejdet med et styrket almenområde, så flere børn og unge kan trives i det brede fællesskab og færre segregeres til specialundervisningstilbud.

Afsæt midler til dagtilbud, så det brede fællesskab kan skabe bedre trivsel for flere

Kommissionen anbefaler, at der fra centralt hold afsættes midler til at understøtte en tidssvarende pædagogisk praksis i dagtilbud. Det vil være op til en lokal vurdering, hvordan målet om en tidssvarende pædagogisk praksis på almenområdet realiseres, men kommissionen anbefaler fx at prioritere arbejdet med mindre børnegrupper, opkvalificering til arbejdet med børn i udsatte positioner, flere uddannede fagprofessionelle, og at PPR rykker tættere på den pædagogiske praksis.

Afsæt midler til folkeskolen, så almenområdet kan skabe bedre trivsel for flere

Kommissionen anbefaler, at der omprioriteres varige midler samt midler til en 4-årig omstillingspulje, der skal bidrage til omstillingen til en fortsat mere tidssvarende pædagogisk praksis i folkeskolen.

Det vil være op til en lokal vurdering, hvordan midlerne bedst understøtter arbejdet med en tidssvarende pædagogiske praksis, men kommissionen anbefaler fx brug af to-voksenordninger, brug af mindre hold for de mest udfordrede elever, at PPR rykker tættere på praksis og mere tværfagligt samarbejde mellem almen- og specialområdet.

Kommissionen bakker endvidere op om, at der i de seneste år allerede er afsat midler til at styrke almenområdet. Det gælder blandt andet i regi af *Aftale om folkeskolens kvalitetsprogram – frihed og fordybelse*, hvor der er prioriteret midler til en styrket indsats for de mest udfordrede elever i dansk og matematik og til flere pædagogiske kompetencer tæt på eleverne. Endvidere vil kommissionen fremhæve *Aftale om kommunernes økonomi for 2025* mellem regeringen og KL, med hvilken det er aftalt at løfte kommunernes serviceramme med 3,4 mia. kr., og hvor der er enighed om, at folkeskolens almenklasser skal kunne mere for flere.

Ændring af karakterskalaen

Den nuværende karakterskala bliver ofte kritiseret af aktører på uddannelsesområdet og i medierne. En evaluering af 7-trins-skalen fra 2019 viser, at skalaen på flere områder fungerer efter hensigten, men at der samtidig kan være nogle udfordringer ved den. Fx de store spring mellem skalaens midterste karakterer (4, 7 og 10), som kan gøre det svært at synliggøre elever og studerendes faglige udvikling. Ligeledes er det uhensigtsmæssigt, at den nuværende skala lægger vægt på præstationens mangler vedrørende de faglige mål frem for det, eleven gør godt.²¹

Disse kritikpunkter fremhæves også i kommissionens børne- og ungepanel, hvor flere børn og unge peger på, at de oplever, at den nuværende karakterskala er med til at opretholde en nulfejlskultur, og at der er for langt mellem skalaens midterste karakterer.²² Selvom det er uklart, i hvilken udstrækning en ændring af karakterskalaen vil have en direkte indvirkning på børn og unges trivsel, tilslutter kommissionen sig kritikken af den nuværende karakterskala.

Anbefaling 20: Ændring af karakterskalaen

Kommissionen anbefaler, at regeringen ændrer karakterskalaen, så der er et mindre spring mellem skalaens karakterer, og så skalaens trinbeskrivelser i mindre grad fokuserer på mangler. Dette bør ske med afsæt i arbejdet fra Ekspertgruppe for ændring af karakterskalaen, som afrapporterede i september 2020.

Justering af prøvetrykket i folkeskolen

Fortællingen i den offentlige debat om et uddannelsessystem præget af præstationer, acceleration og tidspres synes at have sat sig i unge som en følelse af forpustethed. Mange unge i kommissionens børne- og ungepanel fortæller, at folkeskolens prøver kan give dem en oplevelse af travlhed og præstationspres i udskolingsårene.²³ Samtidig oplever elever i folkeskolen, at forberedelse til prøver fylder for meget i undervisningen i udskolingsårene.²⁴ Dermed risikerer prøverne at tage tid fra andre undervisningsaktiviteter og mindske mulighederne for varieret undervisning.

Med *Aftale om folkeskolens kvalitetsprogram – frihed og fordybelse* fra marts 2024 er det besluttet at nedsætte en ekspertgruppe for folkeskolens prøver, der skal bidrage til mere konsolideret viden om, hvordan prøverne virker i dag, og komme med anbefalinger til, hvordan prøverne kan videreudvikles og prøvetrykket justeres på sigt.

Anbefaling 21: Justering af prøvetrykket i folkeskolen

Kommissionen bakker op om, at ekspertgruppen for folkeskolens prøver nedsat i regi af *Aftale om folkeskolens kvalitetsprogram – frihed og fordybelse* fra marts 2024 ser på, hvordan prøvetrykket i folkeskolen på sigt kan justeres. Kommissionen mener, at der bør opretholdes prøver med tydelige krav til eleverne, men at prøverne bør justeres, så elever og læreres fokus rettes væk fra prøverne og mod elevernes generelle læring og udvikling. Det skal give bedre plads til andre undervisningsaktiviteter i udskolingsårene, der blandt andet fokuserer på fællesskab, natur og fysisk udfoldelse.

Det er væsentligt, at prøverne i udskolingen sammensættes og udformes på en måde, så de sikrer sammenhæng til fagenes formål, afspejler de kompetencer, der reelt giver det bedste billede af elevens faglige forudsætninger for at gennemføre en ungdomsuddannelse, samt så vidt muligt sikrer, at alle elever med udgangspunkt i den undervisning, de har modtaget i folkeskolen, har lige muligheder for at klare sig godt til prøverne – uanset social baggrund.

Undersøgelse af ny anvendelse af karakterer på de gymnasiale uddannelser

Brugen af karakterer og deres rolle i uddannelsessystemet er med jævne mellemrum genstand for offentlig debat. Af og til bliver karakterer og karakterfokus koblet til præstationspres og derigennem trivsel. Ved trivselsmålingerne på de gymnasiale uddannelser svarer knap halvdelen af gymnasieeleverne, at de tit eller meget tit føler sig presset på grund af karakterer.ⁱⁱ I kommissionens børne- og ungepanel giver flere unge ligeledes udtryk for, at karakterer blandt andet kan have en negativ indflydelse på deres trivsel, og at de oplever, at mængden af karakterer kan medføre et

større fokus på at præstere.²⁵ Men et forsøg med karakterfri 1.g. viser, at flertallet af elever oplever, at de bliver usikre, når de ikke får karakterer, fordi de ikke kender deres faglige niveau, ligesom størstedelen af eleverne foretrækker at få både karakterer og feedback for en opgave.²⁶ En senere undersøgelse af effekten af forsøget indikerer dog, at hvis en stor del af karaktererne i 1.g. fjernes og erstattes af andre evalueringsformer, har det for elever i forsøget en positiv effekt på gennemførelsen af gymnasiet. Der er dertil indikationer på, at forsøget styrker elevernes overgang til uddannelse efter gymnasiet. Undersøgelsen kan ikke konkludere en effekt på elevernes trivsel.²⁷

Anbefaling 22: Undersøgelse af ny anvendelse af karakterer på de gymnasiale uddannelser

Kommissionen anbefaler, at regeringen igangsætter en undersøgelse af, hvordan og i hvilket omfang den løbende brug af karakterer kan anvendes mere hensigtsmæssigt på de gymnasiale uddannelser, med henblik på at reducere oplevelsen af pres hos eleverne. Det vil forudsætte en større afdækning af, hvordan karakterer gives i dag i gymnasiet, effekterne heraf m.v.

ⁱⁱ Eleverne har svaret på spørgsmålet "Hvor ofte føler du dig presset pga. karakterer?". Omfatter elever på stx, hhx, htx, toårig hf, 2-årig stx og pre-IB. (Uddannelsesstatistik.dk, elevtrivsel).

Færre klasseskift ved grundforløbet på de treårige gymnasiale uddannelser

De treårige gymnasiale uddannelser indledes med et tre måneder langt grundforløb, som skal danne grundlag for elevernes valg af studieretning. Efter grundforløbet vælger eleverne studieretning, og der dannes nye klasser. Alle elever kommer derfor i udgangspunktet i nye klasser efter grundforløbet. Kommissionen ser væsentlige fordele ved, at unge allerede i forbindelse med optagelse på en gymnasial uddannelse tilkendegiver, hvilken studieretning de ønsker (som var gældende praksis før gymnasierformen i 2017). Det giver mulighed for at danne klasser allerede ved studiestart, og ikke som i dag først efter et tre måneder langt grundforløb. Dette kan styrke relationsarbejdet mellem lærere og elever og potentielt modvirke, at nogle elever skal starte i en ny klasse to gange inden for

tre måneder. Der skal fortsat være mulighed for at skifte studieretning efter grundforløbet for de elever, der ønsker det.

Undersøgelsen *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen* viser, at uddannelsesinstitutionerne udgør rammen for mange af de unges fællesskaber, og at unge ofte finder deres hverdagsfællesskaber her.²⁸ Mangel på fællesskab og tilhørsforhold i skolekontekst kan derfor have stor negativ betydning for den enkelte og føre til mistrivsel og skolefravær. Undersøgelsen viser, at det er svært og tager tid at etablere nye fællesskaber, når man skifter skole eller uddannelse, og at det er nemmere at være sig selv i de fællesskaber, man længe har været en del af.²⁹

Anbefaling 23: Færre klasseskift ved grundforløbet på de treårige gymnasiale uddannelser

Kommissionen anbefaler, at der i forbindelse med fremtidige forhandlinger om de gymnasiale uddannelser tages stilling til grundforløbets opbygning, herunder med fokus på færre klasseskift, for at sikre gode klassefællesskaber og styrke relationsarbejdet mellem lærere og elever.

Kommissionens noterer sig, at der er ændringer på vej i ungdomsuddannelseslandskabet, herunder i forhold til karakterkrav, jf. *regeringens udspil Flere i gymnasiet*. Kommissionen opfordrer i den forbindelse til, at der er opmærksomhed på eventuelle implikationer for trivsel.

Fællesskaber i fritiden

Deltagelse i og tilknytning til fællesskaber har afgørende betydning for børn og unges trivsel, blandt andet fordi givende fællesskaber kan modvirke ensomhed, give en følelse af at høre til, give social støtte, styrke relationelle kompetencer og skabe mening. Derudover kan man i fællesskaber være noget for andre og opleve en samhørighed. Trygge og inkluderende fællesskaber og oplevelse af mening er beskyttende faktorer for børn og unges trivsel, ligesom det er fremhævet som betydningsfuldt i både kommissionens folkehøring og kommissionens børne- og ungepanel.^{30, 31}

I Danmark har vi et rigt foreningsliv og en lang tradition for et mangfoldigt og stærkt civilsamfund, hvor børn og unge gennem fritidsaktiviteter kan møde andre med samme interesser og indgå i fællesskaber. Gode fritidsfællesskaber bidrager til at fremme følelsen af tilhørsforhold og samhørighed. Fritids- og foreningslivet bidrager til at lære børn og unge at mestre nye udfordringer, tage ansvar og forpligte sig til fællesskaber.

Børn og unge er i dag sjældnere sammen med deres venner end for 15 år siden³² og bruger mindre tid på selvorganiseret leg.³³ Derfor spiller fritids- og foreningslivet en kvalitativ ny rolle med hensyn til at understøtte børn og unges trivsel.

Der findes mange forskellige typer af fritidsaktiviteter, og der er samtidig forskellige typer af organiseringer, fx foreningsdrevne tilbud, selvorganiserede tilbud og kommercielle tilbud. Foreningslivet er bygget op om demokratiske fællesskaber, hvor det enkelte medlem er med til at tage ansvar og sætte retning for fællesskabet i foreningen. Her lærer man, at ens stemme har værdi, og at man på demokratisk vis kan skabe forandringer til gavn for ens forening. Samtidig fungerer foreningslivet som lokalt samlingssted og frirum for mange børn og unge. Det er ikke noget, vi som samfund må tage for givet, men noget, som bør understøttes og værnes om.

Kommissionen anbefaler følgende:

- Anbefaling 24: Alle børn og unge bør have en fritidsaktivitet sammen med andre
- Anbefaling 25: Alle kommuner bør have en fritidspasordning
- Anbefaling 26: Flere børn og unge i fritids- og foreningslivet
- Anbefaling 27: Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet
- Anbefaling 28: Trygge ungefællesskaber og en sund alkoholkultur

Alle børn og unge bør have en fritidsaktivitet sammen med andre

Når børn og unge dyrker fritidsaktiviteter sammen med andre, kan de opleve at være en del af trygge og givende fællesskaber, som er baseret på deres interesser. For børn og unge kan fritidsaktiviteter være et frirum, hvor de kan

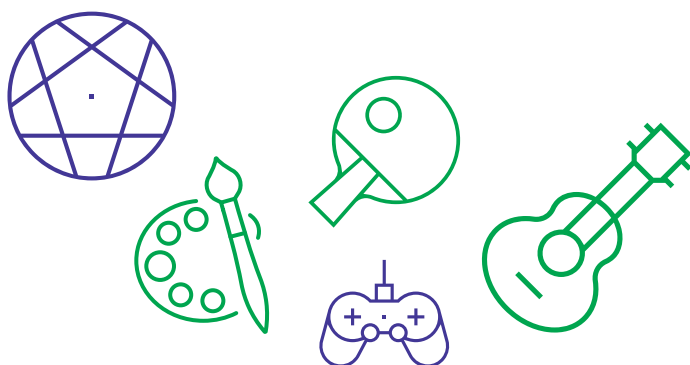
opleve at fordybe sig i en selvvalgt aktivitet og udvikle sig personligt og socialt. Fritidsaktiviteter kan desuden bidrage til at styrke børn og unges kognitive udvikling, koordination og motorik. Ifølge børn og unge i kommissionens børne- og ungepaneler er fritidsaktiviteter vigtige.³⁴

Anbefaling 24: Alle børn og unge bør have en fritidsaktivitet sammen med andre

Kommissionen anbefaler, at forældre sørger for, at deres barn har en fritidsaktivitet sammen med andre, som opleves som meningsfuld for barnet.

Kommissionen anbefaler også, at børn og unge prioriterer at dyrke en fritidsaktivitet sammen med andre. Det er ikke afgørende, om aktiviteten er foreningsidræt, gadeidræt, friluftsliv, rollespil, musik, billedkunst eller noget andet. Det afgørende er, at der er grobund for at indgå i et trygt og givende fællesskab baseret på interesse.

Kommissionen opfordrer til, at der på kommunalt niveau prioriteres oplysning og vejledning om fritidsaktiviteter, som stilles til rådighed for fx skoler, som har kontakt til forældre. På den måde kan kendskab til og interesse for fritidsaktiviteter fremmes, også blandt grupper, der er underrepræsenteret i fritidsaktiviteter.



Fakta

Fritidspas er et kommunalt forankret tilbud til børn og unge, der lever under sociale, økonomiske og/eller kulturelle forhold, som bevirker, at de ikke deltager i fritidsaktiviteter i det organiserede fritids- og foreningsliv. Kommunerne er i dag ikke forpligtet til at have en fritidspasordning, men kan *"som led i det forebyggende arbejde beslutte at tilbyde økonomisk støtte til fritidsaktiviteter til børn og unge, der har behov for særlig støtte"*, jf. barnets lov § 35, stk. 3. Mange kommuner har allerede en fritidspasordning.

Kommunerne kan selv fastsætte kriterier for tildeling af støtte. Ordningerne organiseres og sammensættes derfor på forskellige måder på tværs af kommunerne. De fleste kommuners fritidspasordninger består af økonomisk støtte til kontingenter og udstyr til fritidsaktiviteter. I nogle kommuner kombineres dette med fritidsvejledning.³⁵

Alle kommuner bør have en fritidspasordning

Mange børn og unge går i dag til en fritidsaktivitet, men nogle børn og unge lever under sociale, økonomiske og/eller kulturelle forhold, som bevirker, at de ikke deltager i

fritidsaktiviteter. Gennem kommunale fritidspasordninger kan flere børn og unge få mulighed for at deltage i fritidsaktiviteter.

Anbefaling 25: Alle kommuner bør have en fritidspasordning

Kommissionen opfordrer alle kommuner til at prioritere at have en fritidspasordning målrettet børn og unge, der lever under sociale, økonomiske og/eller kulturelle forhold, som bevirker, at de har svært ved at deltage i en fritidsaktivitet.

Det kan lokalt besluttes, hvordan ordningen skal udformes, men kommissionen opfordrer til, at kommunerne sikrer økonomisk støtte til kontingenter og udstyr suppleret med fritidsvejledning efter behov, og at der er tilbud målrettet underrepræsenterede grupper.

Flere børn og unge i fritids- og foreningslivet

Fritids- og foreningslivet spiller en afgørende rolle for at skabe givende og analoge fællesskaber for børn og unge, der styrker deres relationelle kompetencer og giver den enkelte en oplevelse af blandt andet mening, mestring og frirum. Disse faktorer er beskyttende for børn og unges

trivsel og er samtidig blevet fremhævet i både kommissionens børne- og ungepanel og kommissionens folkehøring som betydningsfulde.^{36, 37} Det er vigtigt, at børn og unge bliver fortrolige med fritids- og foreningslivet og får mulighed for at deltage i givende fællesskaber baseret på fælles interesse.

Anbefaling 26: Flere børn og unge i fritids- og foreningslivet

Kommunal prioritering af samarbejdet med fritids- og foreningslivet

Kommissionen opfordrer kommuner, dagtilbud, skoler og ungdomsuddannelser til at prioritere at styrke deres samarbejde med fritids- og foreningslivet.

Kommuner bør prioritere et velfungerende samarbejde med fritids- og foreningslivet ved at investere tid og ressourcer i at lette adgangen til kommunale instanser for fritids- og foreningslivet. Det handler både om at sikre, at relevante kontaktplysninger og informationer er lettilgængelige på kommunernes hjemmesider, og om at fritids- og foreningslivet opsøges, støttes i og har mulighed for at få tilstrækkelig hjælp.

En selvstændig formålsparagraf for SFO

Kommissionen anbefaler, at der skal være en selvstændig formålsparagraf for SFO. Det er der ikke i dag. Det bør heri fremgå, at SFO'er med fordel kan opsøge det lokale fritids- og foreningsliv, så børn præsenteres for de muligheder, som fritids- og foreningslivet tilbyder. Som led i samarbejdet bør der være fokus på, at SFO'er har en opsøgende rolle, men det er afgørende, at samarbejdet sker på både SFO'ernes og fritids- og foreningslivets præmisser.

Nye modeller for fritids- og foreningslivets samarbejde med de fritidspædagogiske tilbud

Kommissionen anbefaler, at der etableres en forsøgspulje til ressourceunderstøttelse, som fritids- og foreningslivet (både lokalforeninger, landsorganisationer og selvorganiserede initiativer) og fritidspædagogiske tilbud (SFO, klub og fritidshjem) kan søge til at udvikle modeller for samarbejde. Erfaringerne fra forsøgsordningerne skal følges og evalueres, så gode erfaringer efterfølgende kan udbredes.

Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet

De voksne i fritidsfællesskaber, fx sportstræneren, spejderlederen, musiklæreren eller playmakeren for gadeidræt, spiller en central rolle i at understøtte, at fritidsfællesskaber bliver givende og inkluderende for børn og unge uanset social baggrund, forskellige behov og livssituationer. De voksne spiller også en særlig rolle, når det kommer til at hjælpe børn og unge, der står udenfor eller på kanten af et fællesskab.

Det er vigtigt, at børn og unge oplever fritidsfællesskabet som et sted, hvor de har lyst til at være, og hvor der er plads til at være sig selv. Det er desuden væsentligt, at børn og unge oplever, at de i deres fritidsaktiviteter udvikler sig og styrker deres kompetencer, og at børn og unge ikke fravælger at gå til fritidsaktiviteter på grund af forældede konkurrenceformater.

Anbefaling 27: Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet

Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet

Kommissionen opfordrer fritids- og foreningslivet til på alle niveauer og på tværs af aldersgrupper at prioritere at udvikle og fastholde trygge og inkluderende fællesskaber. Fritids- og foreningslivet har et ansvar for at sikre et godt miljø og kompetente voksne (trænere, undervisere, ledere, playmakere m.v.), som kan understøtte, at børn og unge møder trygge og inkluderende fritidsfællesskaber. Dette gælder på tværs af forskellige typer af aktiviteter, herunder idrætsaktiviteter, kulturaktiviteter, kreative aktiviteter, friluftaktiviteter og øvrige fritidsaktiviteter. Kommissionen opfordrer derfor til, at:

- kompetenceudvikling i at understøtte trygge og inkluderende fællesskaber indgår i hovedorganisationer og landsforeningers udbud af kurser, så frivillige bliver tilstrækkeligt klædt på til at facilitere fællesskabsorienterede fritidsaktiviteter.
- hovedorganisationer og foreninger løbende ser på konkurrenceformaterne i fritidsaktiviteter og har fokus på udvikling før resultater. Der må gerne være plads til konkurrence og præstation, da det kan være motiverende for nogle børn og unge, men kommissionen opfordrer til, at konkurrenceelementerne tilpasses forskellige børne- og ungegruppers alder og ambitionsniveau, så fritidsaktiviteter tilgodeser en større gruppe af børn og unge.
- hovedorganisationer og foreninger har en opmærksomhed på, at der også er tilbud til dem, der ikke i forvejen har erfaring med fritidsaktiviteten.

Mindre bureaukrati for foreninger og civilsamfund

Kommissionen bakker op om regeringens ambition om færre regler og mindre bureaukrati for foreninger og civilsamfund, herunder eventuelle justeringer vedrørende forsimples af dokumentationskravene i forbindelse med bankernes risikovurdering efter hvidvaskreglerne. Ved at reducere og forsimple regler, fx indhentelse af tilladelser, vil de frivillige kunne frigøre mere tid til at skabe gode fællesskaber og aktiviteter for børn og unge.

Opbakning til civilsamfundets sociale indsatser for børn og unge

Kommissionen bakker op om det igangværende arbejde med at udarbejde en ny model for en stabil grundfinansiering af civilsamfundsorganisationerne på social- og sundhedsområdet og finder det vigtigt, at der bliver indgået en aftale.

Civilsamfundet løser flere og mere komplekse opgaver nu end tidligere, og det kræver en stabil finansiering. Den statslige støtte til civilsamfundsorganisationer på social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet er i dag fragmenteret og præget af uklare kriterier og procedurer for tildeling af midler. Det er med til at skabe en usikkerhed om tilbud og indsatser til børn og unge i udsatte positioner. Derfor bakker kommissionen op om, at Social- og Boligministeriet har påbegyndt arbejdet med en ny model for statslig grundfinansiering.

Trygge ungefællesskaber og en sund alkoholkultur

For unge kan fester og sociale arrangementer være en anledning til at mødes, opbygge fællesskaber og danne sociale relationer. Ved fester og sociale arrangementer er alkohol udbredt. Flere unge oplever, at deres alkoholindtag stiger, når de starter på en ungdomsuddannelse.³⁸ Unge drikker dog generelt mindre alkohol end tidligere,³⁹ og kommissionen anerkender, at unge i dag i højere grad end tidligere tager aktivt stilling til deres alkoholforbrug. Samtidig er danske unges alkoholindtag fortsat et af de højeste sammenlignet med unge i andre europæiske lande,⁴⁰ og der

indtages oftere større mængder alkohol ved samme lejlighed.⁴¹ Unge med en tidlig alkoholdebut har større risiko for senere i livet at drikke mere end andre voksne.^{42, 43}

Man kan som ung have en følelse af at stå uden for det sociale fællesskab, hvis man ikke drikker alkohol.⁴⁴ Aktiviteter og arrangementer for unge bør derfor ikke have alkohol som omdrejningspunkt, men i stedet være trygge og inkluderende miljøer, hvor unge kan have det sjovt og skabe gode relationer til andre unge. Kommissionen anerkender samtidig, at fester i gode og trygge rammer kan have en væsentlig positiv indvirkning på et fællesskab.

Anbefaling 28: Trygge ungefællesskaber og en sund alkoholkultur

Trygge ungefællesskaber på ungdomsuddannelserne

Kommissionen opfordrer ungdomsuddannelserne til at understøtte og fremme sunde, trygge og inkluderende fællesskaber. Nogle unge har således oplevet, at der efter nedlukningerne i forbindelse med covid-19 er sket en kulturændring, hvorved det er blevet sværere at indgå i fællesskaber og danne sociale relationer.⁴⁵

Alkoholfri studiestart på ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser

Kommissionen opfordrer ungdomsuddannelser, forberedende grunduddannelser (FGU) og videregående uddannelser til at tilrettelægge en alkoholfri studiestart – hvis de ikke allerede gør det. Fokus bør, udover studiefaglig introduktion, være på at opbygge fællesskaber og danne sociale relationer mellem de unge.

Alkoholpolitik på efterskoler, ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser

Kommissionen opfordrer til, at efterskoler, ungdomsuddannelser, forberedende grunduddannelser (FGU) og videregående uddannelser, der ikke allerede har en alkoholpolitik, udarbejder og implementerer en alkoholpolitik i samarbejde med eleverne og de studerende. Dette er i tråd med blandt andet Sundhedsstyrelsens anbefalinger og den politiske aftale *En forebyggelsesplan målrettet børn og unge – tobak, nikotin og alkohol* fra 2023.

Forældreaftaler om indtag af alkohol og brug af tobak og nikotinprodukter

Kommissionen anbefaler, at forældre til børn og unge i grundskolen, senest på 7. klassetrin, laver aftaler i klassens forældregruppe om indtag af alkohol og brug af tobak og nikotinprodukter. Kommissionen anbefaler i forlængelse heraf, at forældre taler med deres børn om indtag af alkohol og brug af tobak og nikotinprodukter. Hertil anbefaler kommissionen, at forældre går foran som gode eksempler ved at være opmærksom på deres eget forbrug af alkohol, tobak og nikotinprodukter – særlig når de er sammen med børn og unge.

Justering af procentgrænsen for salg af alkohol

Kommissionen bakker op om de initiativer, der er igangsat som led i den politiske aftale *En forebyggelsesplan målrettet børn og unge – tobak, nikotin og alkohol* fra 2023, herunder den justerede procentgrænse for salg af alkohol til 16-17-årige.

Krop og bevægelse

At have et naturligt forhold til egen krop, mestre kropslige færdigheder og deltage i fysisk leg, aktiviteter og idrætsudfoldelser styrker børn og unges selvværd og tilhørsforhold. Gode vaner med fysisk aktivitet og bekendtskab med naturlige og forskellige kroppe kan endvidere fungere som en modvægt til de idealiserede kropsopfattelser, som børn og unge i høj grad møder på sociale medier, i populærkultur m.v.

Alle børn og unge har godt af at bevæge sig og være regelmæssigt fysisk aktive. At opleve glæde ved at bevæge sig giver lyst til mere bevægelse og er også godt for én på længere sigt.⁴⁶ Sundhedsstyrelsen har lavet anbefalinger om, hvor meget fysisk aktivitet man bør finde tid til i hverdagen, som kan være en god rettesnor.

Der er en social ulighed i, hvor meget børn og unge bevæger sig, ligesom børn og unge med funktionsnedsættelse i

mindre grad deltager i fysiske aktiviteter. Derudover viser en undersøgelse, at unge i højere grad end yngre aldersgrupper fravælger foreningsidrætten.⁴⁷

Krop, sanser og bevægelse spiller en central rolle i børns udvikling. Børn udvikler bevægelsesglæde gennem legen, og gennem bevægelse i legen styrkes deres motoriske udvikling og færdigheder. Derfor er det vigtigt at skabe rum og plads til børns selvorganiserede leg og udfoldelse, men også til organiseret leg – både indenfor, udenfor og i naturen – i dagtilbud, skole, fritidspædagogiske tilbud samt i fritids- og foreningslivet.

Kommissionen mener derfor, at det er vigtigt, at fysisk aktivitet, leg, motorik og bevægelse prioriteres i børn og unges hverdag for at styrke deres fysiske helbred og trivsel.

Kommissionen anbefaler følgende:

- Anbefaling 29: Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv
- Anbefaling 30: Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser

Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv

Fysisk aktivitet er ikke kun vigtigt for at have en sund krop. Fysisk aktivitet er en beskyttende faktor for børn og unges trivsel, bl.a. fordi det kan fremme deres kognitive udvikling og læring samt forebygge symptomer på angst og depression. Fysisk aktivitet kan også være med til at give børn og unge sunde vaner og styrke selvtiliden i forbindelse med at indgå i fællesskaber, ligesom det kan bidrage til følelsen af tilhørsforhold.

Fysisk aktivitet handler også om at fremme bevægelsesglæde generelt, hvilket er et vigtigt parameter i forbindelse med udviklingen af børn og unges selvværd og koncentrationsevne, og herigennem også for deres trivsel. Fysisk aktivitet fra en tidlig alder er endvidere et fundament for fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i voksenlivet.⁴⁸ Derfor er fysiske fritidsaktiviteter for børn og unge i alle aldre, uanset funktionsevne, vigtige, ligesom det generelt er vigtigt at styrke bevægelsesglæden blandt børn fra en tidlig alder blandt andet gennem leg.

Anbefaling 29: Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv

Øget fokus på krop og bevægelse i dagtilbud

Kommissionen anbefaler, at alle dagtilbud har et vedvarende og tværgående fokus på at understøtte bevægelsesglæde, motorik (både grov- og finmotorik) og fysisk aktivitet hos børn som en del af den daglige pædagogiske praksis. Dette kan være gennem både selvorganiseret og organiseret leg, ligesom det er vigtigt, at børn oplever glæden ved at bevæge sig.

Kommissionen anbefaler, at kommuner i relevant omfang tilbyder det pædagogiske personale opkvalificering i forbindelse med arbejdet med at understøtte mere bevægelse for alle børn i dagtilbud, herunder også for børn med funktionsnedsættelse.

Mere leg i hverdagen

Kommissionen opfordrer forældre til at give plads til både den organiserede og den selvorganiserede leg i børns hverdag. Tilsvarende opfordrer kommissionen pædagogisk personale i fritidspædagogiske tilbud (SFO, klub og fritidshjem) samt trænere og frivillige i fritids- og foreningslivet til at prioritere og have særlig opmærksomhed på at skabe legemiljøer, hvor fantasien kan udfolde sig frit, og at bruge leg til at understøtte fællesskaber.

Bevægelse i folkeskolen bør prioriteres og følges

Kommissionen bakker op om udarbejdelsen af den strategi for bevægelse i folkeskolen, som blev aftalt som led i *Aftale om folkeskolens kvalitetsprogram – frihed og fordybelse* fra marts 2024. Kommissionen opfordrer samtidig til, at bevægelse i folkeskolen prioriteres og følges i samarbejde mellem kommuner, folkeskoler og det lokale fritids- og foreningsliv.

Unge tilknytning til fritids- og foreningslivet bør styrkes

Kommissionen opfordrer fritids- og foreningslivet til i endnu højere grad end i dag at planlægge aktiviteter i samarbejde med unge samt tilpasse aktiviteter til ungelivet. Der er mange forhold, der kan være årsag til, at unge stopper i fritids- og foreningslivet. Indflydelse og aktiviteter, der tilpasses ungelivet, kan fremme, at unge bibeholder deres tilhørsforhold til fritids- og foreningslivet i takt med, at de bliver ældre.

Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser

I takt med den digitale udvikling eksponeres børn og unge i stigende grad for idealiserede kroppe, hvilket kan give dem urealistiske forventninger til, hvordan kroppen skal se ud, hvilket kan påvirke deres selvbillede negativt. Dette fremhæves blandt andet i kommissionens folkehøring og kommissionens børne- og ungepanel.^{49, 50} Da de kropsi-dealer, børn og unge eksponeres for, i mange tilfælde er uopnåelige, er det vigtigt, at børn og unge får realistiske og sunde kropsopfattelser.

Børn og unge skal vide, at kroppe ser forskellige ud, og der bør være fokus på kroppens naturlige egenskaber. Dette skal bidrage til at styrke børns og unges selvtillid og selvværd samt give dem en positiv selvopfattelse. Samtidig kan en realistisk kropsopfattelse og -forståelse have positiv betydning for, hvordan børn og unge opfatter og ser på andre.

Anbefaling 30: Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser

Fortsat prioritering af undervisning i krop og identitet

Kommissionen opfordrer til, at det indgår i det igangværende arbejde med nye fagplaner for folkeskolens fag, at børn og unge fortsat skal undervises i krop og identitet, herunder kroppens mangfoldighed samt normer og idealer i samfundet mere generelt. Det skal medvirke til, at børn og unge opbygger et naturligt forhold til, at kroppe ser forskellige ud.

Trygge omklædningsfaciliteter i grundskolen og på ungdomsuddannelserne

Kommissionen opfordrer til, at omklædningsfaciliteter i grundskolen og på ungdomsuddannelser gøres til smartphonefrie rum. Anbefalingen skal ses i forlængelse af kommissionens anbefaling 8 om, at der 1) indføres lovkrav om, at alle grundskoler gøres smartphonefrie, og 2) at ungdomsuddannelser har en skærmpolitik.

Herudover finder kommissionen, at der med fordel kan være en voksen til stede i grundskolens omklædningsfaciliteter, ligesom der bør være indbydende fysiske rammer, når børn skal klæde om og gå i bad efter idrætsundervisningen. Det kan være med til at understøtte, at omklædningsfaciliteter opleves som et trygt sted at klæde om.

Smartphonefrie omklædningsfaciliteter i fritids- og foreningslivet

Kommissionen opfordrer fritids- og foreningslivet til at tage ansvar for, at omklædningsfaciliteter er smartphonefrie rum. Foreninger og organisationer opfordres til at fastlægge retningslinjer herom lokalt. Dette skal bidrage til, at omklædningsfaciliteter i fritids- og foreningslivet opleves som et trygt sted for børn og unge, og at børn og unge fastholder det som naturligt at klæde om og gå i bad, og at de herigennem iagttager naturlige og forskellige kroppe frem for kunstige eller idealiserede kroppe.

Tidlig og rettidig indsats

Det er væsentligt, at der sættes ind så tidligt som muligt over for børn, unge og familier, hvis de i løbet af barnets opvækst oplever trivselsrelaterede udfordringer. Det øger chancen for at forhindre begyndende mistrivsel i at udvikle sig til mere alvorlig mistrivsel, blandt andet fordi det kan bidrage til at reducere muligheden for, at risikofaktorer som fx vedvarende og alvorlige stressbelastninger, langvarigt bekymrende skolefravær og lignende forhold opstår.

Kommissionen mener, at det er vigtigt, at der sættes ind tidligt, så det i videst muligt omfang bliver muligt at forebygge og begrænse mistrivsel. Det kræver, at kommuner bliver bedre til tidligt at opspore børn og unge, der er i risiko for begyndende mistrivsel. Et eksempel herpå er brugen af *Alarm Distress Baby Scale* (ADBB) på småbørnsområdet. Derudover kræver det også, at kommuner på tværs af forvaltningsområder bliver bedre til at samarbejde om at tilbyde den rette indsats – uagtet kommunal myndighed.

Kommissionen vurderer, at udfordringerne med begyndende mistrivsel blandt andet bør imødekommes med tidlige, virksomme indsatser,ⁱⁱⁱ hvor fællesskabet og pædagogikken er i fokus. I Danmark har vi en særlig pædagogisk tradition, hvor man ser *hele* barnet eller den unge og fokuserer på deres fællesskaber, dannelse og den samlede kontekst, som barnet eller den unge indgår i. Kommissionen mener, at denne tilgang allerede fra dagtilbudsalderen bør være første skridt på vejen mod forbedring af et barns trivsel, inden der søges efter mere indgribende indsatser i fx sundhedsfagligt regi.

Samlet set vurderer kommissionen, at der er behov for et bedre samarbejde om tidlig opsporing af børn og unge, så mistrivsel forebygges. Samtidig skal tidlige virksomme, fællesskabsorienterede pædagogiske og socialfaglige indsatser i højere grad prioriteres.

Kommissionen anbefaler følgende:

- Anbefaling 31: Fortsat fokus på systematisk opsporing af børn og unge i risiko for mistrivsel
- Anbefaling 32: Pædagogiske og socialfaglige trivselsindsatser som en del af lettilgængelige behandlingstilbud
- Anbefaling 33: Fremme lavtærskeltilbud

ⁱⁱⁱ Med virksomme indsatser forstås indsatser, der er afprøvet samt viser indikationer, lovende tegn på eller evidens for, at indsatsen har en positiv betydning for barnets/den unges trivsel.

Fortsat fokus på systematisk opsporing af børn og unge i risiko for mistrivsel

Der findes en række kendte risikofaktorer og tidlige tegn, der kan indikere, at børn og unge er i risiko for mistrivsel. Det kan fx være konfliktfulde skilsmisser, stigende skolefravær, mobning, herunder digitale krænkelser, eller andre lignende hændelser omkring barnet eller den unge. Ofte vil tegn på mistrivsel melde sig på tværs af sundheds-, social- og børne- og ungeområdet. Et enkelt tegn eller en risikofaktor på fx sundhedsområdet kan virke harmløs, men i sammenhæng med risikofaktorer, der viser sig på andre områder, kan der samlet tegne sig et billede af, at et barn eller en ung er i risiko for at udvikle mere alvorlig mistrivsel.

Kommunerne er allerede i dag forpligtet til tværgående samarbejde på tværs af forvaltningsområder, herunder i PPR, for at imødegå børns mistrivsel. Undersøgelser indikerer dog, at der kan være udfordringer med at samarbejde systematisk på tværs af forvaltningsområder i arbejdet med at sætte tidligt og helhedsorienteret ind.^{51, 52} Og der kan være udfordringer ved, at nogle børn og unge har et uindfriet social- eller specialpædagogisk støttebehov.

Anbefaling 31: Fortsat fokus på systematisk opsporing af børn og unge i risiko for mistrivsel**Fortsat fokus på systematisk at identificere børn og unge i mistrivsel og sætte tidligere ind i kommunerne**

Kommissionen opfordrer kommuner til fortsat at have fokus på systematisk opsporing, og på tværs af sundheds-, social- og børne- og ungeområdet at identificere børn og unge, hvor det vurderes hensigtsmæssigt at sætte forebyggende ind med en tidlig virksom indsats, så børn og unge ikke kommer i alvorlig mistrivsel. Det anbefales, at kommuner har et særligt fokus på børn og unge, der har en hverdag præget af mange og/eller alvorlige risikofaktorer, herunder børn og unge fra familier med lav socioøkonomisk baggrund. I den forbindelse kan der fx arbejdes med én indgang til kommunen.

Allerede igangværende indsatser om tidlig opsporing på sundhedsområdet fastholdes

Kommissionen opfordrer til at fastholde eksisterende nationale og kommunale sundhedsfaglige indsatser, der skal understøtte tidlig opsporing af tegn på mistrivsel på sundhedsområdet. Det gælder blandt andet følgende indsatser:

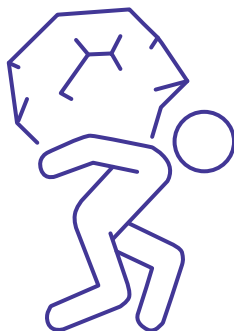
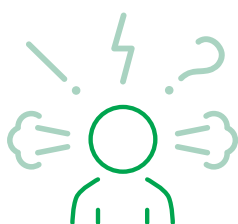
- Sundhedspleje: Funktionsundersøgelser i forbindelse med besøg i hjemmet ved 0-1-årsalderen samt ind- og udskolingsundersøgelse i skolesundhedsplejen, regelmæssig kontakt med børn og unge indtil undervisningspligtens ophør samt en særlig indsats til børn og unge med særlige behov. Kommunalbestyrelsen skal blandt andet oprette en eller flere tværfaglige grupper, der skal sikre, at den enkeltes udvikling, sundhed og trivsel fremmes.
- Forebyggende helbredsundersøgelser i almen praksis ved 0-6 år.
- Lettilgængeligt kommunalt behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel og med symptomer på psykisk lidelse som en hurtig og ensartet adgang til behandling for børn og unge.

Pædagogiske og socialfaglige trivselsindsatser som en del af lettilgængelige behandlingstilbud

Kommissionen mener, at det lettilgængelige kommunale behandlingstilbud, der giver mulighed for en tidlig, forebyggende sundhedsfaglig indsats, som trådte i kraft i juli 2024, er et skridt i den rigtige retning, hvis flere børn og unge skal have den rette hjælp tidligere.

Kommissionen vurderer dog, at der også er en række børn, der frem for en sundhedsfaglig indsats vil have gavn af en fællesskabsorienteret pædagogisk og/eller socialfaglig

indsats til at forebygge begyndende alvorlig mistrivsel. Indenrigs- og Sundhedsministeriet estimerer, at 30 pct. af de børn og unge, som henvender sig til lettilgængelige kommunale behandlingstilbud, ikke vil være i målgruppen for den sundhedsfaglige indsats. Disse børn og unge kan ifølge denne prognose i stedet have glæde af en anden form for støtte, fx en socialfaglig indsats og/eller pædagogisk støtte, mens der i andre tilfælde kan være behov for ingen eller en endnu mere indgribende indsats fx i den regionale børne- og ungdomspsykiatri.



Fakta

Kommuner skal pr. 1. juli 2024 tilbyde et lettilgængeligt behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel og med symptomer på psykisk lidelse, som skal sikre mulighed for udredning og behandling uden for den regionale behandlingspsykiatri til børn og unge i psykisk mistrivsel.

Ifølge de nationale faglige rammer skal tilbuddet følgende:

- Tilbuddet skal være gratis og tilgængeligt i alle kommuner, og børn, unge og forældre skal kunne henvende sig uden henvisning.
- Det nye tilbud skal forkorte tiden fra, at børn og unge oplever symptomer på psykisk mistrivsel, til den rette behandling igangsættes.
- Tilbuddet skal indeholde dokumenteret, manualbaseret behandling på baggrund af en standardiseret afdækning af behandlingsbehov og sværhedsgrad af psykisk mistrivsel, herunder afklaring af, hvor meget barnets/den unges funktionsniveau og livskvalitet er påvirket i dagligdagen.
- Målet er, at alle børn og unge i psykisk mistrivsel får hurtig og ensartet adgang til behandling i forhold til deres individuelle behov, inden den psykiske mistrivsel forværres.
- Behandlingen skal være helhedsorienteret og skal, hvor det er relevant, kobles til barnets/ den unges kontekst (fx skole/ungdomsuddannelse og eventuelle indsatser i familien).

Anbefaling 32: Pædagogiske og socialfaglige trivselsindsatser som en del af lettilgængelige behandlingstilbud

Kommissionen opfordrer regeringen til – i forbindelse med evalueringen af det nuværende tilbud i 2026 – at overveje, om det er relevant, at de lettilgængelige behandlingstilbud tilpasses, så de fremover også kan tilbyde børn og unge en pædagogisk og/eller socialfaglig trivselsindsats. Dette i tillæg til eller i stedet for den sundhedsfaglige indsats, hvis barnet eller den unge vurderes i målgruppen herfor.

Fremme lavtærskeltilbud

Kommissionen vurderer, at det er væsentligt, at børn og unge har nogen at tale med og betroe sig til, hvis de har det svært. Det er en beskyttende faktor for børn og unges trivsel, at de har støttende og tillidsfulde relationer til voksne omkring dem. Derfor er det positivt, at der eksisterer såkaldte lavtærskeltilbud udbudt af sociale og sundhedsfaglige civilsamfundsorganisationer, hvor børn og unge kan henvende sig og blandt andet få gratis hjælp og rådgivning

uden først at skulle gennem en visitation eller have en henvisning. Mange lavtærskeltilbud har også netværksgrupper og mødesteder, hvor børn og unge kan komme og deltage i et fællesskab.

Kommissionen anerkender, at lavtærskeltilbud udfylder en vigtig rolle, som det formelle system ikke formår at løfte. Lavtærskeltilbuds positive virkninger er blandt andet fremhævet i kommissionens folkehøring.⁵³



Fakta

Lavtærskeltilbud er organisationer og indsatser, der yder støtte og hjælp til blandt andet børn og unge, der har det svært. Lavtærskeltilbud tilbyder en række forskellige aktiviteter, herunder fx rådgivning, selvhjælpsløsninger, mentorprogrammer m.v. Nogle lavtærskeltilbud fungerer også som mødested for børn og unge og giver dem mulighed for at deltage i et fællesskab gennem en række forskellige sociale aktiviteter og/eller blot et sted at være.

Størstedelen af lavtærskeltilbud til børn og unge finansieres af fonde og puljemidler, og nogle finansieres også til dels af kommuner. Tilbuddene er således ikke altid sikret varig økonomisk støtte, hvilket skaber usikkerhed om mulighederne for at kunne blive ved med at udbyde aktiviteter til børn og unge i årene frem.

Anbefaling 33: Fremme lavtærskeltilbud

Fortsat prioritering af økonomisk støtte til lavtærskeltilbud

Kommissionen opfordrer regeringen til fortsat at prioritere økonomisk støtte til lavtærskeltilbud. Dette for at sikre, at disse tilbud fortsat har en kvalitet, der kan understøtte forskellige behov hos børn og unge, som gør brug af aktiviteterne i tilbuddene, og at de findes geografisk spredt rundt i landet.

Øge kendskabet til lavtærskeltilbud

Kommissionen anbefaler, at der igangsættes en national informationsindsats, der har til formål at øge kendskabet til lavtærskeltilbud blandt børn, unge og forældre, så flere bliver opmærksom på, at der er steder, børn og unge kan gå hen, hvis de har brug støtte og hjælp. Det kan blandt andet ske via kampagner, ambassadører m.v. Informationsindsatsen bør blandt andet være rettet mod grupper, som er særlig udsatte i forhold til mistrivsel, herunder LGBT+-børn og -unge og andre minoritetsgrupper, samt have fokus på at nå ud til børn og unge uden for storbyerne, hvor der er væsentlig færre tilbud.

Evaluerings af lavtærskeltilbud

Kommissionen anbefaler, at der igangsættes en undersøgelse, hvor man evaluerer og vurderer kvaliteten og effekten af de aktiviteter m.v., som forskellige lavtærskelstilbud tilbyder børn og unge.

Forældreskab anno 2025

Forældre har stor betydning for børn og unges udvikling og trivsel. Hvis flere børn og unge skal trives, må familien og forældreskabet som arena også medtænkes.

De fleste forældre er i dag – heldigvis – optagede af deres børns trivsel og af at give dem de bedste forudsætninger for et godt liv. Det er grundlæggende godt for børns trivsel. Men den tiltagende optagethed af børns velbefindende fører i nogle tilfælde til, *jf. kapitel 5*, at forældre praktiserer en overbeskyttende, overvågende og forhandlende opdragelse, der – stik imod ambitionen – risikerer at medføre et svækket blik for de fællesskaber, ens barn er en del af og dårligere trivsel.

For nogle forældre gør anderledes og mere alvorlige problemstillinger for børn og unges trivsel sig gældende.

Der er forældre, der grundlæggende har svært ved at give deres børn en tryk og kærlig opvækst. Det kræver støtte og rådgivning at hjælpe disse forældre godt på vej i deres forældreskab. Der er også forældre, der oplever at have behov for vejledning, fordi de har et barn med særlige behov, fx en funktionsnedsættelse, en psykisk diagnose eller andre behov, der skal tilgodeses for at opretholde en velfungerende hverdag.

Det er ikke alle børn og unge forundt at vokse op med egne forældre, og heldigvis kan andre betydningsfulde voksne ligeledes have stor betydning for børn og unge. Det skal derfor bemærkes, at selvom der i anbefalingerne ses specifikt på forældre, har dele af pointerne også bredere betydning, fx som beskrivelser af de betingelser, som voksne mere generelt kan skabe for at fremme børn og unges trivsel.

Kommissionen anbefaler følgende:

- Anbefaling 34: Forældreskab anno 2025 til debat med afsæt i syv opfordringer til forældreskabet
- Anbefaling 35: Støtte til udsatte forældregrupper og forældre til børn og unge med særlige behov

Forældreskab anno 2025 til debat med afsæt i syv opfordringer til forældreskabet

Forældres optagethed af børn og unges trivsel er i udgangspunktet positiv, men det er kommissionens observation, at det moderne forældreskab i nogle tilfælde fører til, at forældre praktiserer en overbeskyttende, overvågende og forhandlende opdragelse uden blik for de fællesskaber, barnet indgår i, hvilket risikerer at skabe trivselsproblematikker. Kommissionen kan selvsagt ikke bidrage med endegyldige svar på, hvordan familier skal indrette sig, eller hvordan opdragelsesopgaven skal gribes an, men kommis-

sionen ønsker at starte en offentlig debat og samtale om det moderne forældreskab.

Kommissionen foreslår, at debatten tager afsæt i syv opfordringer til forældreskabet. De syv opfordringer er kommissionens bud på en retning for forældreskabet anno 2025, der adresserer de udfordringer, kommissionen har observeret blandt nogle forældre. Et bud, som kommissionen ønsker at sætte til debat, velvidende at forældreskabets kompleksitet ikke lader sig indfange med de syv opfordringer.

Anbefaling 34: Forældreskab anno 2025 til debat med afsæt i syv opfordringer til forældreskabet

Kommissionens anbefaler, at der igangsættes en offentlig debat og samtale om forældreskabet, som tager afsæt i følgende syv opfordringer:

1. Stil alderssvarende og kærlige krav til dit barn, og vær tydelig om rammer og værdier.
2. Begræns overvågningen af dit barn – børn kan langt mere, end vi tror.
3. Hav tillid til, at dit barn, i takt med sin udvikling, selv vil kunne overkomme mange udfordringer og håndtere konflikter på dets vej.
4. Inddrag og lyt til dit barn ud fra dets alder og forudsætninger – husk dog, at inddragelsen ikke må ske på bekostning af kærlige krav og tydelighed.
5. Lær og vis dit barn, hvordan alle – voksne som børn og unge – skal have blik for og tage ansvar for andre mennesker og de fællesskaber, som vi indgår i.
6. Hav fokus på selvregulering, vedholdenhed, tro på egne evner og ansvarsfølelse i opdragelsen – og lær dit barn, at det vil opleve perioder med nedtrykthed, uden at det er hverken er farligt eller sygeligt.
7. Husk, at du kender dit eget barn bedst, sænk skuldrene og vid, at der ikke findes en perfekt forælder, og at kærlighed, nærvær og omsorg er det vigtigste, du kan give dit barn for, at det trives.

Støtte til udsatte forældregrupper og forældre til børn og unge med særlige behov

Der er en social ulighed i, hvordan mistrivsel rammer. Der er derfor behov for forebyggende indsatser målrettet udsatte forældregrupper, så de tilbydes den rette hjælp

rettidigt til at kunne tage forældreskabet og opdragelsesopgaven på sig. Derudover er der behov for indsatser målrettet forældre til børn og unge med særlige behov, da børn og unge med særlige behov kan være i særlig risiko for mistrivsel.

Anbefaling 35: Støtte til udsatte forældregrupper og forældre til børn og unge med særlige behov

Kommissionen anbefaler, at der tildeles økonomisk støtte til foreninger og organisationer, der tilbyder hjælp og rådgivning til udsatte forældregrupper og forældre til børn og unge med særlige behov forstået som fx en funktionsnedsættelse, en psykiatrisk diagnose eller andre behov, der skal tilgodeses for at opretholde en velfungerende hverdag. Kommissionen ønsker hermed at fremme organisationer og indsatser, hvor forældre, der venter barn eller har børn, gratis kan henvende sig for at få hjælp og rådgivning, fx i form af kurser. Indsatsen er rettet mod forældre til børn i særlig risiko for mistrivsel:

- **Udsatte forældregrupper:** Støtte til foreninger og organisationer, der tilbyder forebyggende indsatser fx i form af familiekurser og -støtte målrettet udsatte forældregrupper, hvor risikoen for mistrivsel hos deres børn vurderes at være høj. Familiekurserne kan tage sigte mod at hjælpe forældrene og klæde dem på med grundlæggende viden om børns udvikling og strategier til at håndtere svære situationer i forældreskabet. Jo tidligere i et barns liv, familien kan tilbydes rådgivning og støtte, jo større forventes udbyttet at være for barnet og forældrene.
- **Forældre til børn og unge med særlige behov:** Støtte til foreninger og organisationer, der tilbyder målrettet og professionel vejledning til forældre, som oplever at have behov herfor, fordi deres barn har særlige behov. Denne støtte og vejledning kan have form af forældrekurser og skal klæde forældrene på til at indrette så hensigtsmæssig en hverdag som muligt – både for barnet og familien som helhed.

Kurserne skal ikke træde i stedet for mere intensive indsatser, fx psykiatrisk behandling, eller støtte i hjemmet for de familier, der har brug for det.

Referencer

- 1 Trivselskommissionen (2025). *Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge.*
- 2 Jeppesen, P., Obel, C., Lund, L., Madsen, K. B., Nielsen, L., Nordentoft, M. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år: Forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder.* København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2020/12/2020-Vidensraad-mental_sundhed_10-24_aar.pdf
- 3 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022.* VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/0xgg53xk/14872861>
- 4 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekommelse af særlige behov i skolen.* VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 5 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekommelse af særlige behov i skolen.* VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 6 Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K. & Andreasen, A. G. (2024). *Særlige behov i skolen – En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekommelse af særlige behov i skolen.* VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/kx08e6oz/26023339>
- 7 Børns Vilkår (2024). *Børns liv med sociale medier: Hvordan forholder børn sig til videoindhold, influencere og AI-chatbots?* Lokaliseret den 17/12-2024 på: https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier_enkeltsidet.pdf
- 8 Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen (2025). *Young Consumers and Social Media.*
- 9 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen.* EVA – Danmarks Evalueringsinstitut.
- 10 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.*
- 11 Statens Institut for Folkesundhed, SDU (2024). *Afhængig af sociale medier? Så har du højere risiko for at blive isoleret og ensom.* Lokaliseret den 31/01-2025 på: https://www.sdu.dk/da/sif/ugens_tal/ut_18_afhaengighed_af_social_medier
- 12 Bundsgaard, J., Bindsløv, S. G., Caeli, E. N., Grønhøj, E. & Rasmussen, E. (2023). *Danske elevers teknologiforståelse og skærmbrug: Resultater fra ICILS-undersøgelsen 2023.* Aarhus Universitetsforlag. Lokaliseret den 31/01-2025 på: https://projekter.au.dk/fileadmin/projekter/ICILS/2023/ICILS_2023_Tek_forstaaelse_rapport_final_ver2.pdf
- 13 Børne- og Undervisningsministeriet & Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (2024). *Faktaark om digitale enheder og læremidler i undervisningen: Udvalgte resultater fra Grundskolepanelet 2024.* Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/udd/folke/pdf24/nov/241125-faktaark-om-digitale-enheder-og-laeremidler-i-undervisningen.pdf>
- 14 Bundsgaard, J., Bindsløv, S. G., Caeli, E. N., Grønhøj, E. & Rasmussen, E. (2023). *Danske elevers teknologiforståelse og skærmbrug: Resultater fra ICILS-undersøgelsen 2023.* Aarhus Universitetsforlag. Lokaliseret den 31/01-2025 på: https://projekter.au.dk/fileadmin/projekter/ICILS/2023/ICILS_2023_Tek_forstaaelse_rapport_final_ver2.pdf
- 15 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen.*
- 16 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.*
- 17 EVA (2025). *Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen.*
- 18 DIF (2023). *DIF's anbefalinger om livestreaming af børne- og ungdomskampe, -opvisninger, -træningspas og -konkurrencer.* Lokaliseret den 31/01-2025 på: <https://www.dif.dk/media/d1tk0b3/dif-s-anbefalinger-om-streaming-af-boerne-og-ungdoms-kampe-opvisninger-traeningspas-og-konkurrencer.pdf>
- 19 Mathiesen, N. (2025). *Håb og familieliv. I: Skjöld, A. & Lundsgaard-Leth, K. (red.). Håb.* Aarhus: Forlaget Klim.
- 20 Andersen, S. C., Beuchert, L. & Nielsen, H. S. (2024). *Effects of teachers' aides on students with special needs. The Scandinavian Journal of Economics,* s. 1-25.
- 21 EVA (2019). *Evalueringen af 7-trins-skalaen: Samlet rapport.* EVA – Danmarks Evalueringsinstitut. Lokaliseret den 31/01-2025 på: <https://eva.dk/Media/638403078101848446/Evalueringen%20af%207-trins-skalaen%20-%20Samlet%20rapport.pdf>
- 22 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.*
- 23 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.*
- 24 Lademann, E. L., Nicolajsen, J. S., Rangvid, B. S. & Sievertsen, H. H. (2024). *Afgangsprøvenes betydning for overgangen til ungdomsuddannelserne.* VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 13/01-2025 på: <https://www.vive.dk/media/pure/ozoeo85v/25642302>
- 25 Operate (2025). *Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.*
- 26 EVA (2020). *Forsøg med karakterfri 1.g: Slutrapport for skoleårene 2017/2018 og 2018/2019.* EVA – Danmarks Evalueringsinstitut. Lokaliseret den 13.01-2025 på: <https://eva.dk/Media/638372874845424505/Fors%C3%B8g%20med%20karakterfri%201.g%20-%20Slutrapport.pdf>

- 27 EVA (2025). Effekten af forsøg med karakterfritagelse i 1.g. Lokaliseret den 11/2 2025 på: <https://eva.dk/Media/638720319718086959/Effekten%20af%20fors%C3%B8g%20med%20karakterfritagelse%20i%201%20g.pdf>
- 28 EVA (2025). Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen.
- 29 EVA (2025). Perspektiver på børn og unges trivsel: En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen.
- 30 Trivselskommissionen (2025). Afrapportering fra Trivselskommissionens folkehøring.
- 31 Operate (2025). Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.
- 32 Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.vive.dk/media/pure/Oxgg53xk/14872861>
- 33 Levende Legekultur (2023). Hele legen rundt: Legeliv i hverdagen og danske familier: Legeundersøgelse blandt 1.000 danske børnefamilier. 2023. Lokaliseret den 13.01-2025 på: https://levendelegkultur.dk/wp-content/uploads/2023/11/Legeundersoegelse_rapport-final2_141123.pdf
- 34 Operate (2025). Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.
- 35 Socialstyrelsen (2021). Vidensopsamling om fritidspas: Erfaringer og inspiration fra kommuner med fritidspasordninger og tidligere fritidspasinitiativer. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sbst.dk/media/10217/Vidensopsamling%20om%20fritidspas%202021.pdf>
- 36 Operate (2025). Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.
- 37 Trivselskommissionen (2025). Afrapportering fra Trivselskommissionens folkehøring.
- 38 Hansen, S. E. R., Haraldsdottir, J. M., Lambæk, I. & Christensen, A. S. P. (2024). Unges alkoholvaner i Danmark 2023. Kræftens Bekæmpelse & TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://mediebibliotek.cancer.dk/m/70c20c182f32c03a/original/Unges-alkoholvaner-i-Danmark-2023-FINAL-samlet.pdf>
- 39 Sundhedsstyrelsen (2022). Unges alkoholforbrug. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/Alkohol/Fakta-om-alkohol/Unges-alkoholforbrug>
- 40 ESPAD Group (2020). ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. EM-CDDA Joint Publications & Publications Office of the European Union. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://www.espad.org/sites/default/files/2020.3878_EN_04.pdf
- 41 Hansen, S. E. R., Haraldsdottir, J. M., Lambæk, I., & Christensen, A. S. P. (2024). Unges alkoholvaner i Danmark 2023. Kræftens Bekæmpelse & TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://mediebibliotek.cancer.dk/m/70c20c182f32c03a/original/Unges-alkoholvaner-i-Danmark-2023-FINAL-samlet.pdf>
- 42 Sundhedsstyrelsen (2022). Unges alkoholforbrug. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/Alkohol/Fakta-om-alkohol/Unges-alkoholforbrug>
- 43 Indenrigs- og Sundhedsministeriet (2023). En forebyggelsesplan målrettet børn og unge - tobak, nikotin og alkohol. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.ism.dk/Media/63835554479622251/Aftaletekst.pdf>
- 44 Hansen, S. E. R., Haraldsdottir, J. M., Lambæk, I. & Christensen, A. S. P. (2024). Unges alkoholvaner i Danmark 2023. Kræftens Bekæmpelse & TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://mediebibliotek.cancer.dk/m/70c20c182f32c03a/original/Unges-alkoholvaner-i-Danmark-2023-FINAL-samlet.pdf>
- 45 DUF, Dansk Ungdoms Fællesråd (2023). Ungeanalyse 2023. Lokaliseret den 18/12-2024 på: https://duf.dk/fileadmin/user_upload/Editor/Ungeanalyse_2023_-_endelig_udgave_210823.pdf
- 46 Sundhedsstyrelsen (2016). Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/-/media/Udgivelser/2016/Motorik-fysisk-aktivitet-b%C3%B8rn-0-6-%C3%A5r/Motorik-fysisk-aktivitet-og-stillesiddende-tid-hos-0-6-%C3%A5rige-b%C3%B8rn.ashx>
- 47 Rask, S., Petersen, F., Hansen K., & Eske, M. (2022). Danskernes motions- og sportsvaner 2020. Idrættens Analyseinstitut. Lokaliseret den 13.01-2025 på: <https://www.idan.dk/media/brgf4e44/baggrundsrapport-final.pdf>
- 48 Sundhedsstyrelsen (2016). Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn. Lokaliseret den 18/12-2024 på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/-/media/Udgivelser/2016/Motorik-fysisk-aktivitet-b%C3%B8rn-0-6-%C3%A5r/Motorik-fysisk-aktivitet-og-stillesiddende-tid-hos-0-6-%C3%A5rige-b%C3%B8rn.ashx>
- 49 Trivselskommissionen (2025). Afrapportering fra Trivselskommissionens folkehøring.
- 50 Operate (2025). Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv – afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel.
- 51 Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling (2016). Afrapportering af inklusionseftersynet: Et overblik over den samlede afrapportering. Lokaliseret den 31/01-2025 på: <https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/udd/folke/pdf16/maj/160517-pixi-1inklusion170516v2ok.pdf>
- 52 Kristensen, M. M., Folker, A. P., Skov, S. S. & Nielsen, M. B. D. (2019). Det gode samarbejde om børn og unge i mistrivsel: Et kvalitativt casestudie i tre kommuner. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Lokaliseret den 31/01-2025 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/det_gode_samarbejde
- 53 Trivselskommissionen (2025). Afrapportering fra Trivselskommissionens folkehøring.



Kapitel 7

Økonomi

Kommissionen har i kapitel 6 fremlagt sine anbefalinger. En stor del af anbefalingerne er ikke udgiftsdrivende, mens andre vil kræve, at der prioriteres midler til at gennemføre initiativet.

I kommissoriet hedder det om økonomien: *"Kommissionen skal i sine anbefalinger have blik for proportionalitet mellem udgifter og forventet betydning for trivsel, og bør i tilfælde af omkostningstunge anbefalinger anvise omprioriteringspotentialet, der kan understøtte en effektiv ressourceudnyttelse."*, jf. bilag 1.

Med udgangspunkt i det opdrag er kommissionens anbefalinger – som det er gængs praksis – beregnet efter de gældende regneprincipper i staten. Kommissionen peger ligeledes på en række forslag til finansieringskilder, som kommissionen vurderer vil kunne udgøre en mulig finansiering inden for samme område og bidrage til en bedre udnyttelse af de eksisterende ressourcer på området. Denne tilgang flugter med praksis fra lignende kommis-

sionsarbejder. Kommissionen har, inden for rammerne af arbejdet, ikke haft mulighed for at forholde sig til større omprioriteringer på tværs af samfundsområder.

Udgifter og finansiering til kommissionens anbefalinger

Kommissionen ønsker at understrege, at betydningen af den enkelte anbefaling ikke kan måles ud fra, hvor meget den koster. At sætte ind over for mistrivsel og få vendt trivselsudfordringerne kræver en vedvarende indsats fra alle parter, der har med børn og unge at gøre. Således har kommissionen en tro på, at der er behov for at sætte bredt ind for at understøtte en nødvendig kulturændring på tværs af arenaer og aktører i børn og unges liv. Anbefalingerne skal ses som en helhed, der samlet vil bidrage til, at børn og unge fremadrettet får bedre forudsætninger for at trives.

Tabel 7.1. Økonomitabel

Tabellen viser udgifter og finansieringskilder til kommissionens anbefalinger.

Mio. kr., 2025-pl	År 1	År 2	År 3	År 4	Årlig virkning fuldt indfaset
Anbefalinger*					
1. En ny måde at tale om trivsel på	-	-	-	-	-
2. Ekspertgruppe om konsekvenserne af det stigende antal diagnoser på børne- og ungeområdet <i>Nedsættelse af ekspertgruppe</i>	-	4	2	-	-
3. Børn og unges behov i centrum for indsatser og støtte i skolen	-	-	-	-	-
4. Revidering af trivselsmålinger <i>Revidering af de nationale trivselsmålinger</i> <i>Gentagne kvalitetsundersøgelser i dagtilbud</i>	-	5	10	10	10
5. Pres på EU for strengere regulering og håndhævelse af digitale tjenester	-	-	-	-	-
6. Udskyd børns smartphonedebut, til de er fyldt 13 år	-	-	-	-	-
7. Voksne som digitale rollemodeller	-	-	-	-	-
8. Smartphonefrie grundskoler og ungdomsuddannelser <i>Evaluerings af lovkrav for grundskoler</i>	-	-	-	2	-
9. Firewalls i alle grundskoler, på efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser <i>Indførsel af firewalls</i>	-	28	28	28	28
10. Stop livestreaming af børn og unges idrætsaktiviteter	-	-	-	-	-
11. Karakterdannelse som en central del af dagtilbud og folkeskole	-	-	-	-	-
12. Demokratisér muligheden for at komme på efterskole <i>Mindske økonomiske barrierer for et efterskoleophold</i> <i>Evaluerings af, om adgangen til efterskoler demokratiseres (i år 4)</i>	186	186	186	188	186
13. Styrke mulighederne for, at flere unge tager et højskoleophold	-	-	-	-	-
14. Flere unge i fritidsjob	-	-	-	-	-
15. Flere børn og unge med erfaring med frivillighed <i>Forsøg med frivillighedspraktik</i>	10	10	-	-	-
16. Kunst og kultur for flere børn og unge <i>Fremme børn og unges læseglæde via kommunale bibliotekstilbud</i>	12	12	12	12	12
17. En tidssvarende pædagogisk praksis i dagtilbud, grundskoler og på ungdomsuddannelser	-	-	-	-	-
18. En tidssvarende pædagogisk praksis på videregående uddannelser	-	-	-	-	-
19. Et stærkere almenområde, der understøtter bedre trivsel for flere <i>Afsæt midler til dagtilbud, så det brede fællesskab kan skabe bedre trivsel for flere</i> <i>Afsæt midler til folkeskolen, så almenområdet kan skabe bedre trivsel for flere</i>	310	355	309	322	236
20. Ændring af karakterskalaen <i>Ændring af karakterskalaen</i>	-	15	60	45	10
21. Justering af prøvetryk i folkeskolen	-	-	-	-	-
22. Undersøgelse af ny anvendelse af karakterer på de gymnasiale uddannelser <i>Undersøgelse af ny anvendelse af karakterer på de gymnasiale uddannelser</i>	3	3	-	-	-
23. Færre klasseskift ved grundforløbet på de treårige gymnasiale uddannelser <i>Færre klasseskift ved grundforløbet på de treårige gymnasiale uddannelser</i>	1	5	5	5	5
24. Alle børn og unge bør have en fritidsaktivitet sammen med andre	-	-	-	-	-
25. Alle kommuner bør have en fritidspasordning	-	-	-	-	-
26. Flere børn og unge i fritids- og foreningslivet <i>Nye modeller for fritids- og foreningslivets samarbejde med de fritidspædagogiske tilbud</i>	10	10	-	-	-
27. Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet	-	-	-	-	-
28. Trygge ungefællesskaber og en sund alkoholkultur	-	-	-	-	-

Mio. kr., 2025-pl	År 1	År 2	År 3	År 4	Årlig virkning fuldt indfaset
29. Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv <i>Øget fokus på krop og bevægelse i dagtilbud</i>	-	50	50	50	-
30. Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser	-	-	-	-	-
31. Fortsat fokus på systematisk opsporing af børn og unge i risiko for mistrivsel	-	-	-	-	-
32. Pædagogiske og socialfaglige trivselsindsatser som en del af lettilgængelige behandlingstilbud	-	-	-	-	-
33. Fremme lavtærskeltilbud <i>Kendskabet til lavtærskeltilbud øges</i> <i>Evaluering af lavtærskeltilbud</i>	3	-	1	-	-
34. Forældreskab anno 2025 til debat med afsæt i syv opfordringer til forældreskabet	-	-	-	-	-
35. Støtte til udsatte forældregrupper og forældre med børn og unge med særlige behov <i>Økonomisk støtte til foreninger og organisationer, der arbejder med udsatte forældregrupper og forældre til børn og unge med særlige behov</i>	15	15	15	15	15
(1) Anbefalinger, i alt	550	697	677	677	502
Finansiering*					
Bortfald af sænket klasseloft for 0.-2. klasse ⁱ	-144	-144	-144	-144	-144
Omprioritering inden for eksisterende rammer på ungdomsuddannelser (taxametertilskud) ⁱⁱ	-1	-10	-10	-10	-10
Omprioritering inden for eksisterende rammer for efterskoler og frie fagskoler ⁱⁱⁱ	-	-1	-1	-1	-1
Reduktion i kursusvarighed for efterskoler (fra 42 til 41 uger) ^{iv}	-73	-73	-73	-73	-73
Bortfald af parallelsamfundslovgivning (skoleområde) ^v	-90	-90	-90	-90	-90
Bortfald af parallelsamfundslovgivning (dagtilbudsområde) ^{vi}	-90	-90	-90	-90	-90
Delvis omdisponering af opkvalificeringspulje på dagtilbudsområdet ^{vii}	-	-50	-50	-50	-
Indføre knæktaxameter på efterskoler ^{viii}	-32	-32	-32	-32	-32
Reduktion i den statslige elevstøtte for højindkomstfamilier på efterskoler ^{ix}	-36	-36	-36	-36	-36
Omdisponering af "styrket indsats for digital dannelse" ^x	-	-15	-15	-15	-15
Delvis omdisponering af pulje til forsøg med skolemad ^{xi}	-52	-125	-125	-125	-
Delvis øremærkning af "udviklingsmidler til folkebiblioteker og pædagogiske læringscentre" ^{xii}	-12	-12	-12	-12	-12
Udlodningsmidler ^{xiii}	-20	-20	-	-	-
(2) Finansiering, i alt	-550	-697	-677	-677	-502
Balance (1+2)	0	0	0	0	0

*Anm.: Alle tal er afrundet til nærmeste 1 mio. kr. Totaler stemmer derfor ikke for alle enkeltkomponenter. Finansieringskilderne, herunder de, som vedrører kommunalt opgavebortfald, er med forbehold for implementeringsperiode forud for indhentelse af fuldt og varigt provenu samt DUT-forhandling for de finansieringskilder, som vedrører kommunalt opgavebortfald.

Tabel 7.2. Finansieringskilder

Tabellen beskriver de finansieringskilder, som kommissionen peger på som finansieringsgrundlag for anbefalingerne.

Finansieringskilde	Beskrivelse
I. Bortfald af sænket klasseloft for 0.-2. klasse	Finansiering kan tilvejebringes ved at hæve klasseloftet fra 26 til 28 elever i bh. kl. til 2. kl., som også var niveauet inden sænkelsen af klasseloftet trådte i kraft i skoleåret 2024/2025. Klasseloftet vil med forslaget være det samme på tværs af folkeskolens klassetrin (bh.kl. til 9.kl.).
II. Omprioritering inden for eksisterende rammer på ungdomsuddannelser (taxamertilskud)	Finansiering kan tilvejebringes via omprioritering inden for eksisterende rammer på ungdomsuddannelser, herunder blandt andet nedsættelse af taxameteret.
III. Omprioritering inden for eksisterende rammer på efterskoler og frie fagskoler	Finansiering kan tilvejebringes via omprioritering inden for eksisterende rammer til efterskoler og frie fagskoler.
IV. Reduktion i kursusvarighed for efterskoler (fra 42 til 41 uger)	Finansiering kan tilvejebringes ved at sætte et loft over antallet af tilskudsudløsende skoleuger på 41 uger, dvs. en uge mindre end i dag. Med forslaget vil der fortsat være en uge mere på efterskoler i forhold til på grundskole- og ungdomsuddannelsesområdet generelt.
V. Bortfald af parallelsamfundslovgivning (skoleområde)	For folkeskoler og fri- og privatskoler: Finansiering kan tilvejebringes ved at afskaffe de obligatoriske sprogsprøver og afledte støttende foranstaltninger på grundskoler, hvor mere end 30 pct. af eleverne kommer fra udsatte boligområder. For folkeskoler: Finansiering kan tilvejebringes ved at afskaffe krav om skoleleders indberetningspligt ved 15 pct. ulovligt fravær, krav om særlig fraværsregistrering og andre indsatser relateret til daværende indsats om styrket forældreansvar i folkeskolen. Ligeledes bortfalder kommunalbestyrelsens forpligtelse til at træffe afgørelse om standsning af børne- og ungeydelsen, når en elev har 15 pct. eller mere ulovligt fravær i ét kvartal. Dertil bortfalder statslig understøttelse af indsatserne samt klageadgang i Ankestyrelsen.
VI. Bortfald af parallelsamfundslovgivning (dagtilbudsområde)	Finansiering kan tilvejebringes ved bortfald af regler om bedre fordeling af børn i daginstitutioner og om obligatorisk læringstilbud til 1-årige børn i udsatte boligområder.
VII. Delvis omdisponering af opkvalificeringspuljen på dagtilbudsområdet	Finansiering kan tilvejebringes ved at omprioritere en del af opkvalificeringspuljen, så der fremadrettet afsættes færre midler til, at personale på dagtilbudsområdet kan uddanne sig til fx pædagogiske assistenter og meritpædagoger. Der er i alt afsat ca. 210 mio. kr. årligt varigt til puljen. Midlerne er udmøntet fra 2023-2025 i første tildelingsrunde. Der er ikke taget stilling til de endelige rammer for udmøntning af bevillingen i perioden 2026-2030. Der er endvidere ikke taget stilling til anvendelsen af de varige midler fra 2031 og frem.
VIII. Indføre knæntaxameter på efterskoler	Finansiering kan tilvejebringes ved, at efterskoler med mere end 140 årselever i 10. klasse modtager et lavere tilskud (ca. 20 pct. lavere, når fuldt indfaset) for elever over dette niveau.
IX. Reduktion i den statslige elevstøtte for højindkomstfamilier på efterskoler	Finansiering kan tilvejebringes ved at reducere den statslige elevstøtte for elever med et husstandsindkomstgrundlag over 905.000 kr. (2025-niveau) med ca. 25 pct.
X. Omdisponering af "styrket indsats for digital dannelse"	Finansiering kan tilvejebringes ved at omdisponere midler til styrkelse af digitale dannelse af børn og unge. Midlerne er udmøntet fra 2022 til 2025 som en ansøgningspulje med en ansøgningsrunde i 2022. Der er ikke taget stilling til anvendelsen af de varige midler fra 2026 og frem.
XI. Delvis omdisponering af pulje til forsøg til skolemad	Finansiering kan tilvejebringes ved at nedskalere forsøg med skolemad. Trivselskommissionen ser frem til resultaterne af forsøg med skolemad, men foreslår, det kan nedskaleres, så en del af forsøgsordningen for skolemad i grundskolen på 104,0 mio. kr. i 2025 og 250,0 mio. kr. årligt i 2026-2028 omprioriteres til andre formål.
XII. Delvis øremærkning af "Udviklingsmidler til folkebiblioteker og pædagogiske læringscentre"	Finansiering kan tilvejebringes ved at øremærke statens tilskud "til udvikling inden for folke- og skolebiblioteksområdet" i henhold til bibliotekslovens § 18. Der afsættes årligt 24,4 mio. kr. til formålet på finansloven, heraf 13,0 mio. kr. fra udlodningsmidlerne til kulturelle formål.
XIII. Udlodningsmidler	Finansiering kan tilvejebringes ved at prioritere en mindre del af Kulturministeriets andel af udlodningsmidlerne, som ikke allerede er fastlagt. Udlodningsmidlerne, som primært kommer fra Danske Spil A/S' overskud, går dels til konkrete institutioner som driftstilskud ved beløb fastsat i loven, dels til andre formål, der hvert år besluttet politisk. Størstedelen af midlerne af således fastlagt i udlodningsloven og udgør driftstilskud til konkrete institutioner.

Øvrige trivselsfremmende investeringer

Ud over de konkrete anbefalinger og finansieringsforslag vurderer kommissionen, at investeringer i børn og unge er vigtige for at fremme trivsel, mens de er børn og videre ind i voksenlivet – det bidrager til et godt og sundt samfund, ikke bare i dag, men også på sigt. Kommissionen vil derfor understrege, at trivselsfremmende investeringer kan have betydeligt potentiale for børn og unge, og at investeringer i området, herunder almenområdet, er vigtige, også ud over de konkrete økonomiske rammer, som kommissionen er blevet givet.

Kommissionen opfordrer – med udfordringens karakter in mente – alle samfundsaktører om at prioritere investeringer i børn og unges trivsel og sundhed. Kommissionen noterer sig blandt andet, at en række af kommissionens anbefalinger kan tale ind i kommunernes prioritering af de 250 mio. kr., der årligt er afsat fra 2027 i forbindelse med den kommende folkesundhedslovⁱ til at styrke kommunernes arbejde med forebyggelse på tværs af sektorer. I lyset af at trivsel er centralt for folkesundheden, opfordrer kommissionen kommunerne til lokalt og inden for folke-

sundhedslovens rammer at prioritere fremme af mental sundhed, der kan bidrage til, at flere børn og unge trives.

På samme måde opfordrer kommissionen Folketingets partier til at prioritere midler til indsatser, der kan skabe ny viden til at fremme børn og unges trivsel i forbindelse med kommende forhandlinger om SSA-reserven.

Fonde

Endelig opfordrer kommissionen danske fonde, der arbejder med børn og unges sundhed og trivsel, til dels at tilslutte sig kommissionens trivselsforståelse, da denne kan sikre en stringens i arbejdet fremadrettet, dels at påbegynde et koordineret samarbejde om at løse trivselsudfordringer på tværs af arenaer i børn og unges liv.

Kommissionen opfordrer endvidere danske fonde til at have blik for, at det også er værdifuldt at støtte i forvejen velkendte og virkningsfulde indsatser samt inddrage civilsamfundets ekspertise og viden, når der skal udvikles og finansieres indsatser, så kvaliteten styrkes og bevares.

ⁱ Folkesundhedsloven indgår i aftale om sundhedsreform 2024 mellem regeringen (Socialdemokratiet, Venstre, Moderaterne), Danmarksdemokraterne, Socialistisk Folkeparti, Det Konservative Folkeparti og Radikale Venstre af den 15. november 2025. Folkesundhedsloven har til formål at styrke den strukturelle forebyggelse i kommunerne. Regeringen fremsætter lovforslag herom i 2026.

Bilag 1

Kommissorium for Trivselskommissionen

Det fremgår af regeringsgrundlaget, Ansvar for Danmark, at der skal nedsættes en kommission for det gode børne- og ungdomsliv; *Trivselskommissionen*.

Baggrund

Børn og unge trives generelt godt i Danmark. De fleste har venner, indgår i fællesskaber både fysisk og digitalt og har et netværk, de kan dele gode såvel som dårlige oplevelser med. Dette giver tiltro til, at mange børn og unge er robuste nok til at håndtere de udfordringer, som livet bringer – både individuelt og i fællesskaber.

Desværre viser en række nyere undersøgelser, at mistrivsel blandt børn og unge er en voksende udfordring. Den stigende mistrivsel rammer børn og unge i alle samfundslag, men børn og unge med lav socioøkonomisk baggrund har større risiko for at mistrives. Det ses også, at der er 42.000 unge, som hverken er i job eller under uddannelse. Herudover oplever en større andel af piger end drenge at mistrives. Kriminalitet kan også være et tegn på mistrivsel.

Det skal vi reagere på. Som samfund har vi et ansvar for at skabe rammer, der understøtter et godt børne- og ungeliv.

Der findes i dag ikke et entydigt svar på, hvorfor flere børn og unge mistrives, eller hvordan udfordringen løses. Trivsel handler om, hvordan børn og unge har det set ud fra en lang række parametre, fx at være en del af meningsfulde fællesskaber, have nære relationer, at opleve glæde ved hverdagen, faglig trivsel, selvværd, fysisk- og mental

sundhed mv. Dermed vil det kræve et tæt samarbejde og koordination på tværs af områder, hvis vi skal vende udviklingen.

Regeringen nedsætter derfor Trivselskommissionen, der skal komme med anbefalinger, der understøtter børn og unges trivsel, myndiggørelse og livsmod, herunder:

- *At alle børn og unge skal indgå i meningsfulde fællesskaber og have trygge relationer i hverdagen (tema 1)*
- *At alle børn og unge, der er i risiko for eller udviser tegn på mistrivsel, får den rette hjælp i tide (tema 2)*
- *At alle børn og unge har mod på livet og er robuste til at tackle de udfordringer, som livet bringer (tema 3)*
- *At alle børn og unge er trygge og kompetente i deres digitale liv og har en god balance mellem fysiske og virtuelle fællesskaber (tema 4)*

Kommissionens opgave

Kommissionen får overordnet til opgave at belyse trivselsudfordringerne og komme med anbefalinger til, hvordan mistrivsel og sårbarhed kan forebygges og afhjælpes, samt hvordan robusthed og myndiggørelse kan styrkes. Kommissionen skal også se på indflydelsen fra sociale medier og andre større samfundstendenser.

Trivselsudfordringerne er jf. *baggrund* komplekse, og der eksisterer ikke en fælles forståelse af udfordringsbilledet. Af hensyn til kommissionens afrapportering og arbejdets tidsbegrænsning, er der behov for at fokusere kommissionens arbejdet, jf. temaerne nedenfor og målgruppeafgrænsningen.

Kommissionens arbejde skal fokusere på den brede, almenne gruppe af børn og unge mellem 0-25 år, men kommissionen kan genbesøge afgrænsningen af målgruppe bl.a. efter data- og vidensarbejdet og i relation til de enkelte temaer. Ved behov inddrages de mest udsatte børn og unges samt børn og unge med funktionsnedsættelsers perspektiv i arbejdet. Problemstillinger, som er specifikke for børn og unge, som modtager en del af de specialiserede tilbud, og som har behandlingskrævende mistrivsel eller som er diagnosticeret med en psykisk lidelse, vil ikke indgå i kommissionens arbejde. Der vil være fokus på indsatsen over for børn og unge med psykiske lidelser i en ny 10-årsplan for psykiatrien.

Kommissionen skal se på, hvordan man fremmer børn og unges generelle trivsel, forebygger mistrivsel samt bedst muligt opsporer og støtter børn og unge i særlig risiko for og med begyndende tegn på mistrivsel. Kommissionen skal have blik for evt. forskelle på køn, socioøkonomi og etnicitet i data, undersøgelser og anbefalinger.

Data- og vidensarbejde

Vi ved noget - men langt fra alt - om omfang, årsager og mulige løsninger til den stigende mistrivsel. Der er behov for at blive klogere på omfanget, de konkrete greb og mulige løsninger til at imødegå mistrivsel, hvilket forudsætter en vidensbaseret drøftelse af udfordringsbilledet. *Kommissionen skal* derfor som det første undersøge omfanget og konkludere på udfordringerne, der fører til børn og unges mistrivsel, med afsæt i data og viden. Kommissionens data- og vidensarbejde skal omfatte følgende:

- Opsummere og sammenholde eksisterende viden om børn og unges trivsel, herunder også hvilke samfundstendenser som kan have indflydelse.
- Gennemføre undersøgelser og analyser, der kan supplere den eksisterende viden i det omfang, det er relevant
- Identificere faktorer og virksomme indsatser, der fremmer eller hæmmer børn og unges trivsel og evne til at mestre livet
- Inddrage relevante data og erfaringer fra udlandet

Kommissionen skal i denne forbindelse:

- Komme med bud på tværgående begrebsforståelse
- Komme med faglige overvejelser om målingen af børn og unges trivsel

- Komme med faglige overvejelser om mulige årsager til stigende mistrivsel, herunder risikofaktorer, samt mulige faktorer, der fremmer trivsel, herunder fællesskaber

Temaer

Kommissionens arbejde skal koncentrere sig om nedenstående fire temaer, som går på tværs af arenaer i børn og unges liv, herunder familien, dagtilbud, skole og uddannelser, socialområdet, arbejdsliv, fritidsjob, kultur- og foreningslivet, sundhedspleje samt sociale medier og andre digitale tjenester:

1. **Vi lever sammen: Fællesskaber og relationer.** En stigende gruppe af børn og unge føler sig ensomme og oplever at stå på kanten af eller uden for de fællesskaber, de møder i deres hverdag. *Kommissionen skal* derfor se på, hvordan der kan skabes grundlag for nære relationer og positive fællesskaber i alle børn og unges hverdag, hvor de kan blive set og få støtte, hvis de har det svært. Herunder hvordan børn og unge kan blive mødt af trygge og udviklende miljøer i deres dagligdag og fritid.
2. **Vi kan alle få brug for hjælp: Tidlig indsats og forebyggelse.** Tidlig opsporing og forebyggelse af mistrivsel er helt centralt for, at børn og unge får den rette hjælp i tide og ikke oplever længerevarende mistrivsel. *Kommissionen skal* derfor se på, hvordan børn og unges trivsel kan styrkes gennem strukturelle, tværfaglige indsatser. Herunder hvordan børn og unge, der har begyndende tegn på mistrivsel, opspores tidligt og får den rette indsats og støtte.
3. **Vi kan godt: Livsmød og robusthed.** En del børn og unge føler sig presset af de krav og forventninger fra samfundet og sig selv, som de oplever i hverdagen. Det kan påvirke og udfordre deres selvopfattelse og bidrage til et stort fokus på selvoptimering, præstation og konkurrence i flere af livets arenaer samt et øget tempo i livet generelt. *Kommissionen skal* derfor se på, hvordan der kan skabes forudsætningerne for, at alle børn og unge kan udvikle en robusthed og en tro på egen formåen.

4. **Vi er online: Det gode digitale liv.** For langt de fleste børn og unge er sociale medier og andre digitale tjenester, herunder online-spil, blevet en del af hverdagslivet. Digitalt mediebrug kan styrke fællesskaber, men også medføre afhængighed, ensomhed, oplevelse af og frygt for krænkelser og påvirke bl.a. søvn, fysisk aktivitet og kropsoptagelse. *Kommissionen skal* se på, hvordan børn og unges digitale liv og tilstedeværelse på digitale platforme og sociale medier kan have betydning for deres trivsel og, hvordan børn og unges digitale dannelse, sikkerhed og tryk kan styrkes.

Kommissionen kan desuden i lyset af det indledende data- og vidensarbejde bringe andre temaer i spil.

Anbefalinger

Kommissionen skal udarbejde en række anbefalinger, som afrapporteres løbende og temavist. Anbefalingerne kan rette sig mod det nationale, lokale og øvrige niveauer samt have en bredere samfundsmæssig karakter.

Organisering

Kommissionen skal lave inddragende og debatskabende aktiviteter for at bidrage til en velinformeret offentlig debat. Børn og unges stemmer vil indgå i disse aktiviteter gennem et repræsentativt børn- og ungepanel. Kommissi-

onen skal også inddrage relevante eksperter, praktikere og interessenter på området.

Kommissionen består af en formand og ti medlemmer med bred viden om børn og unges trivsel. Kommissionen kan under hvert tema løbende inddrage yderligere eksperter, praktikere, organisationer og relevante aktører mv. Kommissionen sekretariatsbetjenes af et fælles sekretariat mellem BUVM (delt formandskab) og KUM (delt formandskab) samt med deltagelse af FM og ISM, DLM og UFM.

Kommissionen skal afrapportere løbende inden for temaerne. Kommissionen ventes at afrapportere første gang i efteråret 2023. Arbejdet skal afsluttes ultimo 2024.

Økonomi

Kommissionen afleverer løbende sine anbefalinger og dertilhørende overvejelser omkring den mulige betydning for trivsel, udgiftsvurdering samt vurdering af muligt behov for regelændringer til regeringen. Kommissionen skal i sine anbefalinger have blik for proportionalitet mellem udgifter og forventet betydning for trivsel, og bør i tilfælde af omkostningstunge anbefalinger anviser omprioriteringspotentialer, der kan understøtte en effektiv ressourceudnyttelse.

Bilag 2

Trivselskommissionens folkehøring

Trivselskommissionen har gennemført en folkehøring som led i arbejdet med at belyse trivselsudfordringer blandt børn og unge. Formålet med folkehøringen har været at give befolkningen mulighed for at bidrage til kommissionens arbejde og deltage i debatten om børn og unges trivsel. Det har været muligt for alle i befolkningen at besvare folkehøringen fra den 8. februar til den 30. april 2024 via Trivselskommissionens hjemmeside.

Folkehøringen har bestået af følgende fire spørgsmål:

- 1) *Hvad er det gode børne- og ungeliv?*
- 2) *Hvilke udfordringer står børn og unge overfor i dag?*
- 3) *Hvilke årsager er der til børn og unges stigende mistrivsel?*
- 4) *Hvordan kan vi forebygge og afhjælpe børn og unges mistrivsel?*

I alt har 763 privatpersoner og interessenter, herunder foreninger og organisationer, besvaret folkehøringen. Be-

svarelsene spænder bredt over input fra fagpersoner, der hver dag omgiver sig med børn og unge, fra børn og unge selv og til personer, der ikke nødvendigvis har tæt tilknytning til børn og unge. Besvarelsene er blevet behandlet ligestillet og under ét som et samlet udtryk for befolkningens forskellige og mangefacetterede perspektiver på børn og unges trivsel.

Besvarelsene har indgået i Trivselskommissionens arbejde med at identificere mulige årsager til mistrivsel og komme med anbefalinger, der understøtter børn og unges trivsel.

Der er udarbejdet en rapport med resultaterne fra besvarelsene i folkehøringen, som kan tilgås på Trivselskommissionens hjemmeside.

Bilag 3

Trivselskommissionens børne- og ungepanel

Trivselskommissionen har som led i arbejdet med at lave inddragende og debatskabende aktiviteter nedsat et børne- og ungepanel, jf. *Kommissorium for Trivselskommissionen (bilag 1)*. Formålet med at nedsætte et børne- og ungepanel har været at inddrage børn og unges perspektiver, oplevelser og erfaringer med henblik på at komme med input til og kvalificere kommissionens arbejde.

Panelet omfatter børn og unge i alderen 6-25 år og består af to delpaneler. Formålet med at etablere to delpaneler har været at nå ud til mange børn og unge og derved opnå en bred inddragelse af børne- og ungeperspektiver. Derudover har der med de to delpaneler været fokus på såvel individet som fællesskabet i arbejdet med, hvordan trivsel fremmes og mistrivsel forbygges.

Konsulentbureauet Operate har varetaget opgaven med at nedsætte og afvikle panelet i overensstemmelse med et opdrag fra kommissionen, herunder udpegning af paneldeltagere, udarbejdelse af materiale til brug for gennemførelse af to inddragelsesgange samt bearbejdning og formidling af de indkomne input fra panelet.

Panelet er blevet inddraget ad to omgange. Første gang var i april og maj 2024, hvor fokus var på børn og unges perspektiver på et godt børne- og ungeliv, hvilke udfordringer børn og unge står overfor i dag, og hvilke løsninger der kan fremme trivsel og forebygge mistrivsel blandt børn og unge. Der deltog 1.641 børn og unge på tværs af landet i denne inddragelsesrunde. Anden gang, panelet blev inddraget, var i september 2024. Her var fokus at få børn

og unges perspektiver og input til udvalgte tematikker, som kommissionen har identificeret som mulige årsager til stigende mistrivsel. Her deltog 1.253 børn og unge på tværs af landet.

Deltagere i delpanel 1 blev inddraget lokalt på skoler, uddannelsesinstitutioner og i organisationer af facilitatorer såsom lærere, pædagoger og frivillige. Deltagere i delpanel 2 blev samlet til fysiske workshops faciliteret af Operate. Faciliteringen i begge delpaneler tog udgangspunkt i materiale udviklet af Operate, som var tilpasset forskellige aldersgrupper.

Der er udarbejdet to rapporter med resultaterne fra børne- og ungepanelets besvarelser fra henholdsvis første og anden inddragelsesgang. I rapporten fra anden inddragelsesgang findes også en sammenfatning af hovedkonklusioner fra begge inddragelsesgange. Rapporterne kan tilgås på Trivselskommissionens hjemmeside.

Kommissionen har inddraget børne- og ungepanelets perspektiver i udarbejdelsen og kvalificeringen af kommissionens analyser og anbefalinger.

Trivselskommissionens børne- og ungepanel

Delpanel 1

Omfatter grupper af børn og unge fra skoler og uddannelsesinstitutioner samt grupper af børn og unge, som er udvalgt fra organisationer for børn og unge, der kan være i risiko for mistrivsel.

Første inddragelsesgang

I alt 1.459 deltagere fra skoler og uddannelsesinstitutioner og 158 deltagere fra udvalgte organisationer.

Anden inddragelsesgang

I alt 1.160 deltagere fra skoler og uddannelsesinstitutioner og 76 deltagere fra udvalgte organisationer.

I udvælgelsen af skoler og uddannelsesinstitutioner blev der lagt vægt på at sikre bred repræsentation på tværs af aldersgrupper, geografi og uddannelsesforhold.

Delpanel 2

Består af repræsentanter fra organiserede foreninger og demokratiske børne- og ungefællesskaber.

Første inddragelsesgang

I alt 24 ungerepræsentanter.

Anden inddragelsesgang

I alt 17 ungerepræsentanter.

Bilag 4

Vidensworkshops og møder med interessenter og videnspersoner

Møder med organisationer og videnspersoner

Kommissionen har afholdt mere end 80 interessentmøder for at få organisationers og videnspersoners perspektiver på børn og unges trivsel. Endvidere har kommissionen løbende deltaget i en række debatter og arrangementer og afholdt møder med ordførere på tværs af Folketingets partier. Derudover har en række interessenter indsendt skriftlige input til kommissionens arbejde.

Liste over organisationer, som Trivselskommissionen har afholdt møder med

Algoritmer, Data og Demokrati (ADD)	Open Social Value Bank
Børne- og Ungdomspædagogernes Landsforbund (BUPL)	Organisation for Professionshøjskolestuderende (OPS)
Børne- og Kulturchefforeningen (BKF)	Praktiserende Lægers Organisation (PLO)
Børnerådet	Psykiastrifonden
Børns Vilkår	Red Barnet
Center for Familieudvikling	Sabaah
Center for Ungdomsforskning (CeFU)	Sammenslutningen af Unge Med Handicap (SUMH)
Center for Sundt Liv og Trivsel	Skolelederforeningen
Danmarks Evalueringsinstitut (EVA)	Skole og Forældre
Danmarks Lærerforening (DLF)	Stefan Hermann
Dansk Arbejdsgiverforening (DA)	Studenterrådgivningen
Dansk Design Center (DDC)	Træningsskolens Arbejdsmarkedsuddannelser (TAMU)
Danske Erhvervsakademiers Studenterorganisation (DESO)	Tuborgfondet
Danske Erhvervsskoler og -Gymnasier (DEG)	Ungdomsringen
Danske Gymnasieelevers Sammenslutning (DGS)	Ungdomsskoleforeningen
Danske Gymnasier	UNICEF Danmark
Danske Handicaporganisationer	We Are Cube
Dansk Erhverv	
Danske Skoleelever (DSE)	
Danske Studerendes Fællesråd (DSF)	
Danske Undervisningsorganisationers Samråd (DUS)	
Dansk Psykolog Forening	
Dansk Skoleskak	
De Anbragtes Vilkår	
De Økonomiske Råd	
DGI	
DI – Dansk Industri	
Digitalt Ansvar	
Ebbefos Fonden	
Efterskoleforeningen	
Fagbevægelsens Hovedorganisation (FH)	
Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker	
FFD – Folkehøjskolernes Forening i Danmark	
FGU Danmark	
Forældrenes Landsorganisation (FOLA)	
GirlTalk	
Gymnasieskolernes Lærerforening (GL) / Hovedbestyrelsen	
Headspace	
INVI – Institut for vilde problemer	
KFUM og KFUK	
KL's Børne- og Undervisningsudvalg	
Kulturens Analyseinstitut	
KVINFO	
Landssammenslutningen af Handelsskoleelever (LH)	
LGBT+ Danmark	
Mary Fonden	
Medierådet for Børn og Unge	
Modstrøm	
Mødrehjælpen	

Liste over videnspersoner, som Trivselskommissionen har afholdt møder med

Aida Bikic, psykolog, Ph.d. og forsker ved Forskningsenhed for Børne- og Ungdomspsykiatri ved Syddansk Universitet (SDU)
Ane Qvortrup, Ph.d. i uddannelsesforskning og professor ved Institut for Design, Medier og Uddannelsesvidenskab ved Syddansk Universitet (SDU)
Helle Rabøl Hansen, mobbeforsker, forfatter og Ph.d. i pædagogisk psykologi
Henrik Tvarnøe, tidligere direktør for A.P. Møller Fonden
Imran Rashid, speciallæge i almen medicin og forfatter
Jørgen Søndergaard, medlem af Reformkommissionen og forskningsleder (emeritus) i VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
Katrine Rich Madsen, forskningsleder for børn og unges sundhed ved Syddansk Universitet (SDU)
Kristian Laut, prorektor på Københavns Universitet (KU) og formand for DJØF's Trivselsalliance
Louise Klinge, Ph.d., uafhængig børne- og skoleforsker og medlem af Børnerådet
Mai Heide Ottosen, seniorforsker hos VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
Morten Albæk, filosof og forfatter
Nanna Bengtsson, leder i Dagtilbud & Skole i Albertslund Kommune
Nina Smith, formand for Reformkommissionen
Signe Hald Andersen, interventionschef og forskningsprofessor i ROCKWOOL Fonden
Tea Trillingsgaard, lektor ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet (AU)

Vidensworkshops

Kommissionen har afholdt fire vidensworkshops med forskere og videnspersoner. De fire workshops har berørt tematikker som diagnoser, mental sundhed og resiliens, fritids- og foreningsliv, ungdomsliv, digitalisering og tech.

Liste over forskere og videnspersoner, som har holdt oplæg for Trivselskommissionen

Anne E. Thorup, overlæge ved Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center og klinisk professor ved Københavns Universitet
Anne Illemann Christensen, Ph.d. og forskningschef ved Statens Institut for Folkesundhed på Syddansk Universitet
Anne Marie Villumsen, Ph.d. og seniorforsker hos VIVE
Bjørn Holstein, børnesundhedsforsker og professor emeritus ved Statens Institut for Folkesundhed på Syddansk Universitet
Camilla Mehlsen, digital medianalytiker, indehaver af Mehlsen Media og medlem af Medienævnet
Christina Rovsing Vingborg, forperson for Landssamrådet af PPR-chefer
Ditte Hulgård, overlæge, Ph.d. og klinisk lektor ved Syddansk Universitet
Dorte Ågård, selvstændig pædagogisk konsulent, tidligere seniorrådgiver ved Aalborg Universitet og medlem af netværket Tech & Trivsel
Dorthe Kierkegaard Thomsen, professor ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet
Hans Henrik Knoop, psykolog, lektor og leder af forskningsenheden i positiv psykologi ved Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse på Aarhus Universitet
Janne Mayland Kongsted, læge og kasserer for Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab
Jens Christian Nielsen, analysechef hos Kulturens Analyseinstitut
Katrine Rich Madsen, Ph.d., forskningsleder og projektleder på rapporten om Skolebørnsundersøgelsen 2022 ved Statens Institut for Folkesundhed på Syddansk Universitet
Lotte Hedegaard-Sørensen, Ph.d. og lektor ved Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse på Aarhus Universitet
Maja Pilgaard, chefanalytiker ved Idrættens Analyseinstitut
Mette Molbæk, forskningsleder, Ph.d. og docent ved Via University College
Mette Skovgaard Væver, leder af Center for Tidlig Indsats og Familieforskning og professor ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet
Naja Hulvej Rod, professor ved Institut for Folkesundhed på Københavns Universitet
Nina Tejs Jørring, overlæge og forperson for Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab
Noemi Katznelson, professor, ungdomsforsker og leder af Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet
Søren Østergaard, Ph.d. og leder af Center for Ungdomsstudier

