

Styrelsen har vedtaget dette holdningspapir den 27. april 2022 og senest opdateret den 28. november 2025

DUFs holdning til unges trivsel: Alle unge har ret til at trives

Alle unge fortjener et godt ungdomsliv med drømme, muligheder og tryghed.

Trivsel er forudsætningen for et godt ungdomsliv. At trives betyder, at man overordnet set er glad for sit liv. At man hviler i sig selv, er nysgerrig på livet og oplever en grundlæggende tro på, at tingene nok skal gå. Derfor er trivsel ikke kun et middel til at opnå bedre læring eller fastholdelse i uddannelse men en værdi i sig selv.

Flere undersøgelser – heriblandt DUFs egen ungeanalyse fra 2025 – understreger heldigvis, at de fleste unge trives – også i en international sammenhæng. Vi ser dog samtidig en bekymrende stigning i antallet af unge, der mistrives meget. Det rammer oftere unge med svagere socioøkonomisk baggrund, helbredsudfordringer eller LGBTQ+ unge. Men også et stigende tempo og oplevede høje forventninger til sig selv fra omgivelserne giver mange unge svære betingelser for at føles at lykkes.

Det er dermed ikke kun unge selv, der afgør, om man trives. Rammerne omkring unge har stor betydning, og fordi alle unge fortjener et liv i trivsel, er det afgørende, at der arbejdes med både strukturelle og kulturelle ændringer på tværs af forskellige roller og opgaver i hele samfundet.

Gode rammer for et ungdomsliv i trivsel handler også om at have meningsfulde fællesskaber at kunne træde ind i. DUF mener, at noget af de mest værdifulde i et menneskes liv er at indgå i et fællesskab og høre til. Gennem fællesskabet lærer vi os selv at kende og udvikler hinanden. Og det er her, vi skaber tilhørsforhold til det samfund, vi er en del af og får mulighed for at få indflydelse på forhold, der er vigtige for ens hverdag – hvilket er afgørende for trivslen. Ovenpå coronakrisen er for mange unge faldet ud af meningsfulde fællesskaber, og derfor er der behov for at fokusere på, hvordan det påvirker ungdommen nu og på sigt. Derudover udfordrer et højt individuelt skærmbrug de gode rammer for trivsel, fordi det uanset kvaliteten af indholdet tager tid væk fra aktiviteter, der er positive for trivslen, som f.eks. søvn, fysisk aktivitet og meningsfulde fællesskaber.

Derfor mener DUF:

- At det er afgørende, at unge vokser op i et samfund, hvor man i sig selv har værdi, og at almen dannelse af den enkelte og de fællesskaber man indgår i vægtes højt.
- at mistrivsel ikke kun er et individuelt problem, men har også rod i omgivelserne og de omkringliggende strukturer. Derfor er det vigtigt, at aktører på tværs af samfundet tager ansvar, der hvor de kan, for at styrke trivsel.
- at unge er eksperter på eget liv og derfor skal indgå som reelle medudviklere indenfor anliggender, der vedrører eller påvirker unges trivsel.

- at unge har en forpligtigelse til at tage ansvar for sig selv og hinanden.
- at forældre som de oftest primære omsorgspersoner har et naturligt ansvar for unges trivsel.
- at vi skal arbejde for at finde løsninger, der er rodfastet i fællesskabet, som adresserer årsager og ikke blot symptomer.
- at der skal være mere plads til leg og fantasi i ungelivet.
- at der skal være flere rum i ungelivet, der er fri fra målstyring og forventningspres. Samtidig skal der på den anden side være flere rum med klar struktur og gennemskuelige forventninger.
- at der på tværs af ungearenaer skal fremmes muligheder for at deltage i fysiske fællesskaber – blandt andet hvor unge kan flytte fokus væk fra sig selv og over på et fælles tredje.
- at unge, som står udenfor et fællesskab, har ret til at få hjælp til at deltage i et meningsfuldt fællesskab.
- at der i ungelivet skal være tid og rum til at udforske, hvad det vil sige at leve et meningsfuldt liv.
- at vi skal anerkende, at der er reelle ting i verden, der udfordrer unges trivsel og skaber bekymringer for fremtiden – det være sig fx Klima- og biodiversitetskrisen; det er i det lys vigtigt at skabe håb og mobilisere til fælles handling.

Forebyggelse og tidlig indsats

Vi har alle et ansvar for at prioritere trivselsfremmende indsatser og forebygge unges mistrivsel. Det er ikke godt nok først at reagere, når skaden er sket, og en diagnose må ikke være eneste adgangsbillet til hjælp. Mange unge har svært ved at sætte ord på, hvordan man har det, og derfor kræver det, at vi på tværs af sektorer og livsarenaer udvikler forebyggende indsatser og lettilgængelig hjælp, så ingen står alene med deres mistrivsel. Her er det særligt vigtigt at inddrage civilsamfundsorganisationer for at sikre helhedsorienterede og langsigtede løsninger, samt aktivt prioritere de indsatser, der viser sig mest effektive.

Derfor mener DUF:

- at fagpersoner omkring unge i højere grad har en relevant uddannelse af høj kvalitet, modtager relevant efter- og videreuddannelse og har mere tid til at være opmærksomme på og arbejde med unges trivsel.
- at der skal være tilgængelig hjælp for unge, som har brug for det, herunder gratis og tilgængelig psykologbistand.
- at vi i fællesskab, både voksne og unge, skal kunne spotte dem, der står uden for og samtidig være klædt på til at skabe de rigtige rammer, som kan inkludere alle unge i fællesskabet.
- at der bør udvikles og udbredes anbefalinger til, hvordan regioner og kommuner i samspil med fritids- og foreningslivet, kan udvikle forebyggende indsatser for at fremme mental sundhed hos unge og forebygge mistrivsel.
- at der arbejdes for et mere mangfoldigt og naturligt kropsbillede på tværs af arenaer.
- at psykiske og fysiske sygdomme skal ligestilles af hensyn til den enkeltes ret til rettidig udredning og adgang til behandling.

- at det skal aftabuiseres at bede om hjælp ligeså vel som at psykisk sårbarhed og mistrivsel skal afstigmatiseres.
- at der med inddragelse af civilsamfundet skal laves en klar strategi for håndtering af overgange i det offentlige system, så der er en bedre sammenhæng, særligt for unge som falder mellem offentlige institutioner.

Fritid, fællesskaber og foreningsliv

Fritids- og foreningslivet er steder, der skaber både frirum og ”præstationsfede” fællesskaber, hvor unge i trygge rammer kan vokse og blive dannet som mennesker og samfundsborgere. Det er her, at unge kan opleve at blive til nogen, at bidrage ind i et fællesskab og at flytte fokus over på noget, der er større end en selv. Det er alt sammen afgørende for at kunne trives. Derfor skal unge have let adgang til fysiske, meningsfulde fællesskaber, som er båret af motivation, vilje og lyst.

Derfor mener DUF:

- at foreninger og fællesskaber har et ansvar til at række ud til unge og invitere unge ind, så flere kommer til at kende til muligheden for at være med i foreningslivet.
- at det skal være nemt at etablere og drive fritids- og foreningsfællesskaber uanset hvor i landet, man befinder sig.
- at det er vigtigt at nedbryde barrierer for deltagelse, herunder gennem fritidspas, men også vha. personlige hjælpere, fritidsvejledning, yderligere økonomisk støtte til udstyr og deltagelse mm.
- at det er vigtigt at have kvalificerede frivillige i foreningslivet, når det kommer til at inkludere børn og unge med særlige behov fx med uddannelsespuljer.
- Foreningerne har et ansvar for at sørge for, at deres egne frivillige også trives i det arbejde og ansvar de har i organisationen.

Skole og uddannelse

Skole og uddannelse udgør en stor del af ungdomslivet. Det er her, langt de fleste unge tilbringer deres hverdag, hvor man oplever at trives og tilegner sig grundlæggende færdigheder til livet. Men alt for mange unge går stadig ud af skolen uden at kunne læse, skrive og regne, med den konsekvens at fremtiden bliver mere usikker. Samtidig oplever alt for mange unge manglende plads i uddannelsessystemet til at snuble undervejs, tage afveje eller at gennemføre sin uddannelse på sin egen måde.

Derfor mener DUF:

- at der er behov for langsigtet arbejde med trivsel i hele vores uddannelsessystem.
- at der bør bruges færre karakterer, flere formative evalueringsformer og generelt sikres friere rammer for den enkelte uddannelsesinstitution.
- at ungdomsuddannelser og videregående uddannelser bør forpligtes til og understøttes i at arbejde med trivsel, herunder bl.a. styrke studiemiljøer og klassefællesskaber.

- at undervisningsmiljøloven skal udvides til i højere grad at omfatte psykisk undervisningsmiljø.
- at der bør gøres en særlig indsats for at fjerne barrierer for hjælp og i stedet skabe større fornuft i tildeling af relevant, kontinuerlig hjælp til dem, der har brug for det, særligt ift. uddannelsesskift.
- at der bør være mere fleksibilitet i uddannelsessystemet og bedre muligheder for uddannelses- og karrierevejledning gennem hele uddannelsessystemet.
- at der efter opstart og overgange i uddannelse skal være fokus på, at alle bliver en del af nye fællesskaber og trives i de nye rammer og krav, bl.a. ved øget vejledning.
- at der skal opprioriteres indsatser, der styrker forudsætningerne for stærke sociale fællesskaber, bl.a. arbejdet med stærk lokal forankring af uddannelsesinstitutionerne.

Arbejde og beskæftigelse

Arbejde indgår i mange unges hverdag og er en naturlig del af unges dannelse og udvikling. Om man er beskæftiget eller ufrivilligt ledig påvirker ofte, om unge oplever at have et godt liv. Derfor er det afgørende at sikre unges adgang til arbejdsmarkedet for at forebygge mistrivsel. For at sikre et arbejdsliv i trivsel, er det vigtigt med gode rammer, der sikrer et godt arbejdsmiljø og stærke fællesskaber i arbejdslivet. .

Derfor mener DUF:

- at der skal sikres, at alle unge har ordentlige arbejdsforhold på overenskomstmæssige vilkår, hvilket også gælder for unge i atypiske ansættelser¹.
- at flere unge skal have mulighed for en sikker beskæftigelsessituation både under og efter deres uddannelse. Det skal ske ved at etablere en lærepladsgaranti og ved at styrke erhvervs- og karrierevejledningen.
- at arbeidstilsynet skal føre kontrol med, at unges arbejdsforhold er ordentlige, samt at unge i højere grad skal oplyses om rettigheder og have adgang til hjælp og rådgivning ifm. arbejdslivet.
- at arbejdspladser skal have en særlig opmærksomhed på, at praktikanter, studentermedarbejdere, elever og unge medarbejdere, der er nye på arbejdsmarkedet, trives og føler sig som en del af arbejdspladsen.

Unge i udsatte eller sårbare positioner

Alle unge har ret til at trives. Men alle unge har også forskellige baggrunde, som er med til at forme unge som mennesker og skabe forskellige forudsætninger for at være i trivsel. Der er stadig for mange unge, som vokser op i fattigdom, er hjemløse eller på anden måde i udsatte eller sårbare positioner. Det giver sværere betingelser for at være i trivsel, og derfor skal vi sætte ind for at hjælpe unge i udsatte og sårbare positioner samt forebygge, at unge ender i en udsat eller sårbar position. Vi skal være særligt opmærksomme på, at

¹ Atypiske ansættelser er kendetegnet ved usikre og løse ansættelsesvilkår, hvor man ofte ikke er sikret en fast stilling, timetal eller løn. Det drejer sig blandt andet om deltidsansatte, midlertidigt ansatte, tilkaldte vikarer, freelancere og ansatte på såkaldte 0-timerskontrakter.

ungdomslivet er fyldt med overgange mellem livssituationer og samfundsinstitutioner, hvor man som ung kan risikere at blive tabt og ende i en udsat eller sårbar position.

Derfor mener DUF:

- at der skal gøres en indsats for at hjælpe unge uden for fællesskaber ind i meningsfulde fællesskaber.
- at der bør gribes ind med støtte udefra, hvis unge vokser op i udfordrede hjem med sociale, økonomiske eller andre problemer, som hæmmer unges trivsel og positive udvikling. Her er det særligt netværket af voksne omkring den unge, som spiller en rolle i at se behovet.
- at kortsigtede økonomiske hensyn og aldersgrænser ikke må begrænse unge i udsatte eller sårbare positioners adgang til hjælp, som bidrager til trivsel og er meningsfuldt for den unge selv.
- at unges netværk af voksne er afgørende for, at unge har kendskab til og kan modtage hjælp.
- at rammer som stabile boligforhold, økonomiske ressourcer og sikkerhedsnet er afgørende for at unge trives.
- at man tænker på tværs af arenaer, og i højere grad tænker både det brede fritids- og foreningsliv og de specialiserede tilbud i civilsamfundet ind i arbejdet omkring unge i udsatte eller sårbare positioner.
- at diskrimination skal bekæmpes – ingen unge skal straffes for deres baggrund eller livsbetingelser.
- at det er vigtigt for unges trivsel at have en tilknytning til job eller uddannelse, og det er væsentligt at arbejde intentionelt og nysgerrigt med, hvordan det kan lykkes for flere.