

UNGEANALYSEN 2025

*DET GODE
UNGDOMSLIV*

IDUF DANSK
UNGDOMS
FÆLLESRÅD

INDHOLD

Forord.....	3
Hovedkonklusioner.....	4
Tema 1: Status på det gode ungdomsliv.....	6
Tema 2: Sociale relationer og fællesskaber.....	14
Tema 3: Unges fritids- og foreningsliv.....	22
Tema 4: Unges muligheder for at blive hørt og få indflydelse.....	30
Tema 5: Skærmbrug og sociale medier.....	38
Tema 6: Et ungdomsliv med bekymringer, valg og forventninger.....	46
Tema 7: Adgang til hjælp, når livet er svært.....	54
Sådan har vi gjort.....	62

FORORD

Kære læser

At være ung i dag handler i høj grad om at balancere mellem krav og muligheder. Ungdomslivet rummer nye friheder, men også pres fra krav, normer og strukturer. Mange unge står i et krydspres af forventninger, valg og hensyn til både sig selv og andre, hvor der skal prioriteres samt vælges til og fra. Vores undersøgelse giver et indblik i, hvordan unge navigerer i disse spændingsfelter.

For med *Ungeanalysen 2025* giver vi for tredje gang ordet til unge i en undersøgelse af ungdomslivet. Analysen ser nærmere på, hvordan 16-29-årige oplever tilværelsen, og resultaterne giver et vigtigt indblik i unges egne perspektiver. Mange af de tendenser, vi så i *Ungeanalysen 2023*, går i høj grad igen, men undersøgelsen rummer også nye spørgsmål og temaer, som giver et bredere billede af ungdomslivet.

Med analysen minder vi om, at unge ikke er ens. Ungdomslivet kan se meget forskelligt ud, alt efter hvilket udgangspunkt, vilkår og fællesskaber man har. Et centralt mål med analysen er derfor at vise bredden i erfaringer og nuancere billedet af, hvad det vil sige at være ung i dag.

Resultaterne viser, at langt de fleste unge har det godt, men nogle oplever lav livstilfredshed. Samtidig oplever mange sociale afsavn, bekymringer og et pres fra krav og forventninger. Skærmbrug spiller en dobbelt rolle – det giver svære udfordringer, men kan samtidig også være kilde til social kontakt – og mange efterspørger støtte til at finde en bedre balance i det digitale liv.

Noget af det, jeg selv hæfter mig ved, er sammenhængen mellem foreningsaktivitet og både højere livstilfredshed og en stærkere følelse af at kunne håndtere hverdagens udfordringer. Desværre står alt for mange uden for foreningslivet, ofte på grund af manglende kendskab eller tid. Samtidig viser undersøgelsen, at mange unge savner relationer med dybde og følelsen af at betyde noget – noget, som foreningslivet i høj grad kan tilbyde, men som ikke alle får adgang til.

Så selvom de fleste trives, er der stadig potentiale for, at endnu flere kan få det bedre. Derfor er det vigtigt at arbejde for at skabe gode rammer for unges liv - for alle unge fortjener et godt

TEMA 1

STATUS PÅ DET GODE UNGDOMSLIV

Formålet med Ungeanalysen er blandt andet at undersøge, hvad unge oplever som vigtigt for et godt ungdomsliv og følge udviklingen i unges livstilfredshed. Dette tema giver et indblik i, hvordan unge trives, og peger samtidig på de grupper, der kæmper mest med trivlsen.

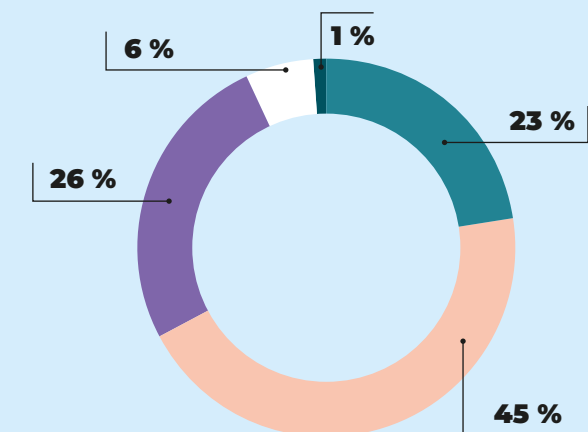
SIDEN SIDST: DE FLESTE UNGE TRIVES STADIG

Niveauet for unges trivsel ligger nogenlunde stabilt, når vi sammenligner dette års resultater med tallene fra Ungeanalysen 2019 og 2023 - flertallet af unge har det stadig godt.

I HVILKEN GRAD SYNES DU, AT DU HAR ET GODT LIV?

Størstedelen synes i høj eller meget høj grad, at de har et godt liv (68 %). Flere 16-19-årige (28 %) end 25-29-årige (18 %) synes i meget høj grad, at de har et godt liv.

- I meget høj grad
- I høj grad
- I nogen grad
- I lav grad
- Slet ikke



HVOR ENIG ELLER UENIG ER DU I UDSAGNET: JEG ER OFTE GLAD

De fleste føler sig ofte glade (77 %) - en stigning på 6 procentpoint fra 2023.

<

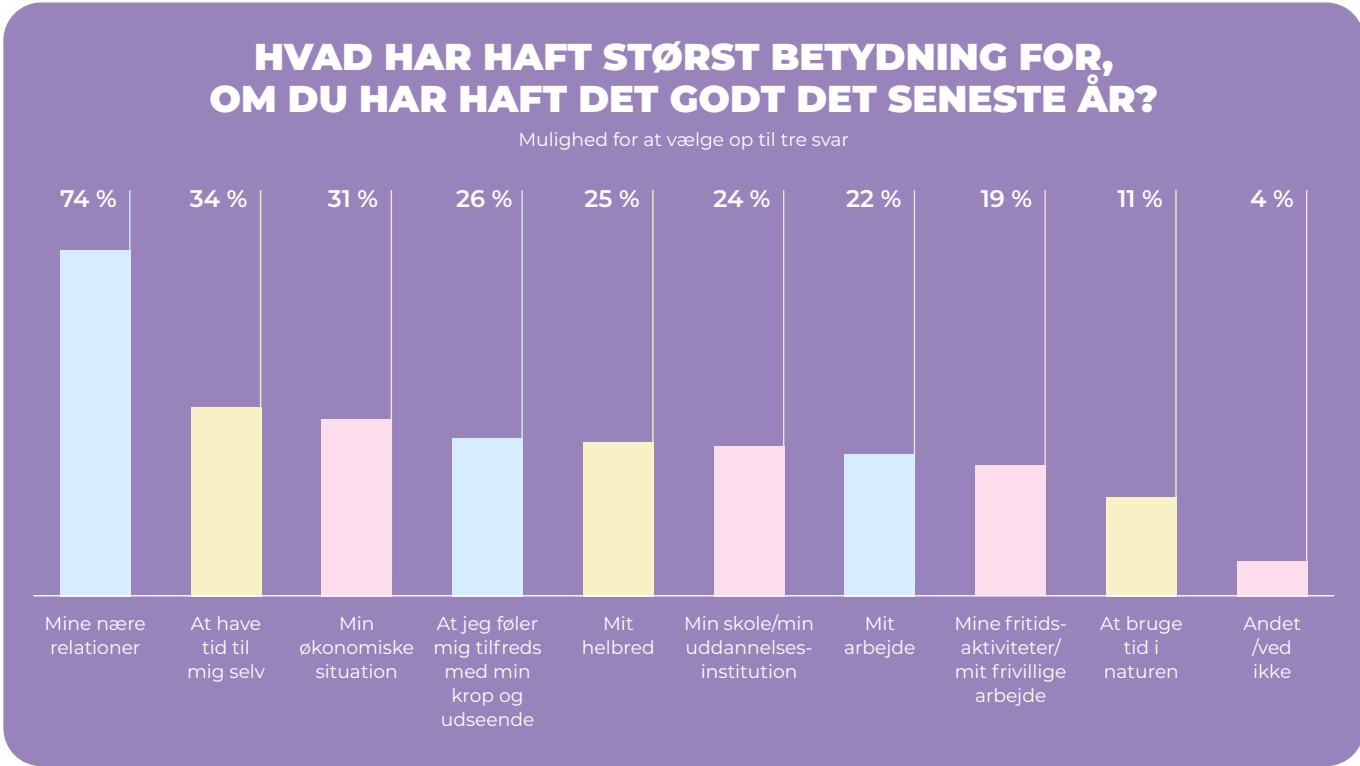
HVAD HAR BETYDNING FOR ET GODT UNGDOMSLIV?

Som i Ungeanalysen 2023 er det stadig nære relationer som familie, venner og kæreste, der betyder mest for, om unge oplever at have det godt. Økonomi og helbred er også stadig i top fem.

En ny svarkategori – "At have tid til mig selv" – har med 34 % vist sig også at have stor betydning for unges trivsel. En 17-årig kvinde beskriver, hvad tid for sig selv kan indebære: "Jeg synes det er rigtig, rigtig, rigtig vigtigt at

tage tid til sig selv. Ikke fordi man skal ligge derhjemme og rådne op i sin seng, men lave nogle ting, man godt kan lide."

Derudover er tilfredshed med krop og udseende også i top fem. Dette fylder specielt for unge kvinder, hvor hver tredje angiver, at tilfredshed med krop og udseende har haft størst betydning for deres trivsel, mens det gælder for hver femte mand.



NOGLE UNGE HAR DET SVÆRERE END ANDRE

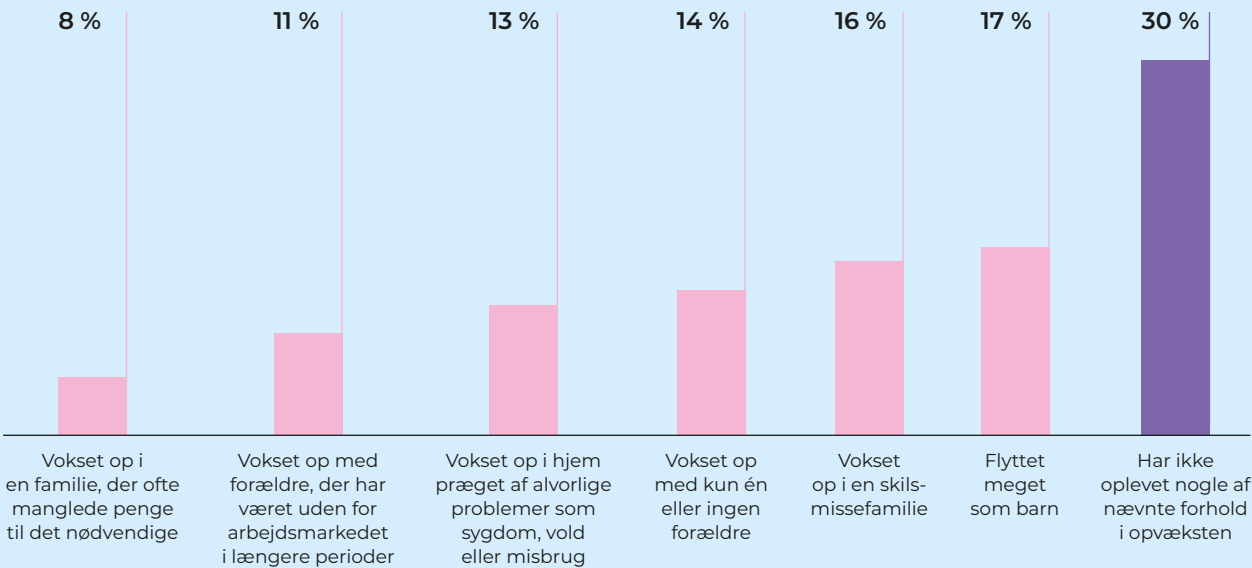
OPVÆKST OG SIKKERHEDSNET

Unge, der er vokset op med sociale eller økonomiske belastninger i hjemmet, vurderer deres liv mere negativt end andre unge.

At have et økonomisk sikkerhedsnet i ungdomsårene spiller ligeledes en rolle for livstilfredsheden.

28 % af de unge, der kan få økonomisk støtte fra deres familie, oplever i meget høj grad at have et godt liv. Det samme gælder kun 7 % af unge, som ikke kan få samme hjælp. Omvendt er lav livstilfredshed mere udbredt blandt unge uden mulighed for økonomisk støtte (14 %) end blandt dem med (2 %).

OPVÆKSTVILKÅR:
FORSKELLE I, HVOR MANGE DER I
MEGET HØJ GRAD HAR ET GODT LIV *



Hele mit liv er jeg pretty much blevet bestemt over af andre, indtil jeg flyttede hjemmefra. Jeg har været meget i psykiatrien og overladt til kommuner, fordi der var ikke nogen, der vid

HVAD KAN GØRE LIVET BEDRE?

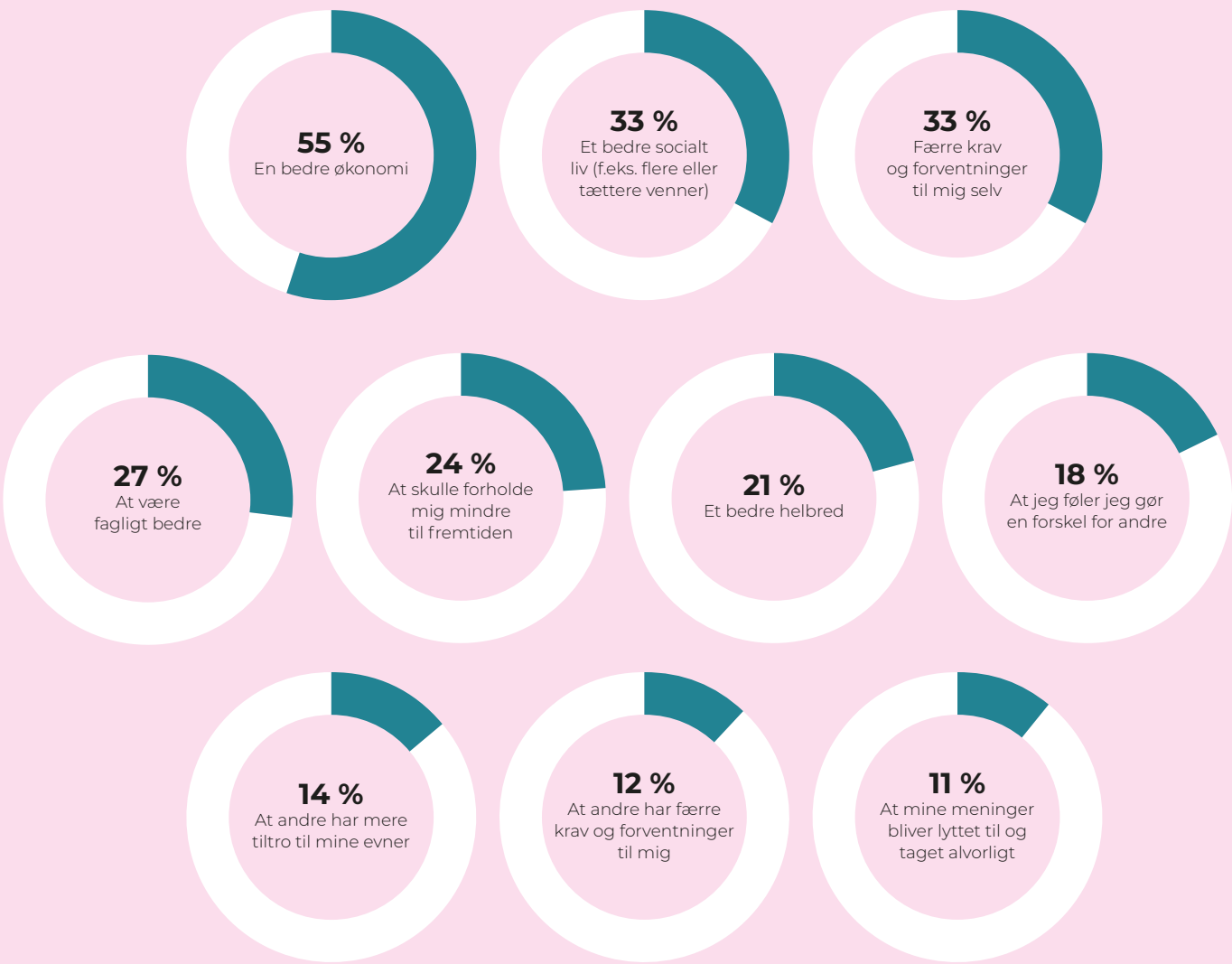
Over halvdelen af unge peger på, at en bedre økonomi ville gøre deres liv bedre.

Andelen er endnu højere for unge, der er vokset op med forskellige belastninger i hjemmet. Det drejer sig f.eks. om unge fra hjem med økonomiske udfordringer (68 %) eller hvor én eller begge forældre i længere perioder har været ledige eller uden for arbejdsmarkedet (71 %).*

Betydningen af økonomi vokser med alderen. Hvor det er 43 % af de 16-19-årige som ser sammenhæng mellem en bedre økonomi og et bedre liv, gælder det for 54 % af de 20-24-årige og hele 64 % af de 25-29-årige.

Efter økonomi ønsker hver tredje ung et bedre socialt liv og at have færre krav og forventninger til sig selv. Sidstnævnte er særligt et ønske unge kvinder, hvor hele 43 % svarer det - mod 22 % af mændene.

HVIS DU KUNNE VÆLGE TRE TING, SOM VILLE GØRE DIT LIV BEDRE, HVAD SKULLE DET SÅ VÆRE?



* De to nævnte grupper er ikke statistisk signifikant forskellige fra hinanden, men de er forskellige fra unge, der ikke har oplevet de nævnte forhold i deres opvækst.

TEMA 2

SOCIALE RELATIONER OG FÆLLESSKABER

Fællesskaber og relationer fylder meget i unges liv og ungdomsårene er en tid, hvor venskaber skabes og er under forandring. I dette tema ser vi nærmere på, hvordan unge oplever deres sociale liv, herunder hvilke fællesskaber og sociale afsavn, der fylder.

EN RELATIONELT HEKTISK TID

Ungdomsårene er præget af mange overgange, der påvirker ens sociale liv - fra skole og uddannelse til flytning og jobs. Undervejs skal man danne nye relationer og vurdere, hvilke der skal bevares. Ungdommen er for mange den tid i livet, hvor man oplever flest skift i rammer og relationer, og det er - med en 24-årig kvindes ord - relationelt hektisk. "Man når bare at komme igennem rigtig mange venner", tilføjer en 20-årig kvinde.

Nogle unge oplever et pres for at vedligeholde alle relationerne. En 29-årig kvinde fortæller: "Man bliver helt stresset over hvor mange mennesker, man skal holde kontakten med." Det kan give dårlig samvittighed, når man har brug for en pause, fortæller en 23-årig mand: "Man kan få vildt meget skyldfølelse, hvis man siger, at man har brug for at ligge lidt ned i sin seng. Og hvis man gør det, så er det sådan, at man burde nok være taget afsted. Det kan være vildt svært og frustrerende at navigere i." Samtidig gør sociale medier det muligt at opretholde kontakten med mange, hvilket kan bidrage til presset.

Overgangene kan også betyde tab af relationer. Nogle frygter at miste venner, mens de bruger tid på andre, eller oplever at prioritere nogen, som ikke prioriterer dem. Uddannelsesvalg kan medføre, at man mister fællesskaber - f.eks. hvis man tager på efterskole, mens klassekammerater starter på ungdomsuddannelse. Andre har svært ved at finde nye venner og savner tætte relationer, fordi jævnaldrende allerede har etablerede netværk.

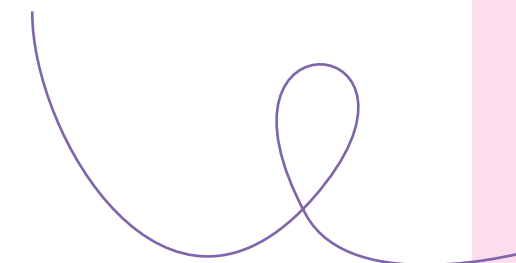
TEMA 3

UNGES FRITIDS- OG FORENINGSLIV

Fritid er en vigtig del af et godt ungdomsliv. Mens uddannelse og arbejde ofte er rammesat af krav og mere fastlåste forventninger, giver fritiden plads til egne valg og aktiviteter. I dette tema udfolder vi, hvilken betydning den organiserede del af unges fritidsliv har for trivslen.

FLEST FORENINGS-AKTIVE UNGE TRIVES

Unge, der er engageret i foreninger, ser ud til at trives bedre end andre unge på flere områder, og er blandt andet mere livstilfredse. Samlet set peger undersøgelsen på, at foreningslivet spiller en positiv rolle i foreningsaktive unges liv.



STATUS PÅ UNGES AKTIVITETER I FRITIDEN

En ud af fem unge angiver at være aktiv i en forening eller organisation – lidt flere unge mænd (22 %) end unge kvinder (17 %). Hver fjerde ung har tidligere været foreningsaktiv, mens halvdelen aldrig har været det.

38 % svarer desuden, at de har udført frivilligt arbejde én eller flere gange i løbet af det seneste år. 28 % har tidligere gjort det, mens 30 % aldrig har udført frivilligt arbejde.

62 % af unge under uddannelse har et fritids- eller studiejob – andelen er lidt højere blandt unge kvinder end unge mænd.

UNGE, DER ER AKTIVE I FORENINGER...

► ER MERE LIVSTILFREDSE

80 % af de unge, der er med i en forening, svarer, at de i høj eller meget høj grad har et godt liv. Det er flere end blandt unge

TEMA 4

UNGES MULIGHEDER FOR AT BLIVE HØRT OG FÅ INDFLYDELSE

For alle mennesker er det afgørende at opleve, at ens stemme bliver hørt, og at man har indflydelse på beslutninger, der påvirker ens liv. I dette tema ser vi på unges erfaringer med at blive lyttet til, taget alvorligt og håndtere uenigheder – både i hverdagen og i samfundet.

MANGE UNGE OPLEVER IKKE AT HAVE INDFLYDELSE I SAMFUNDET

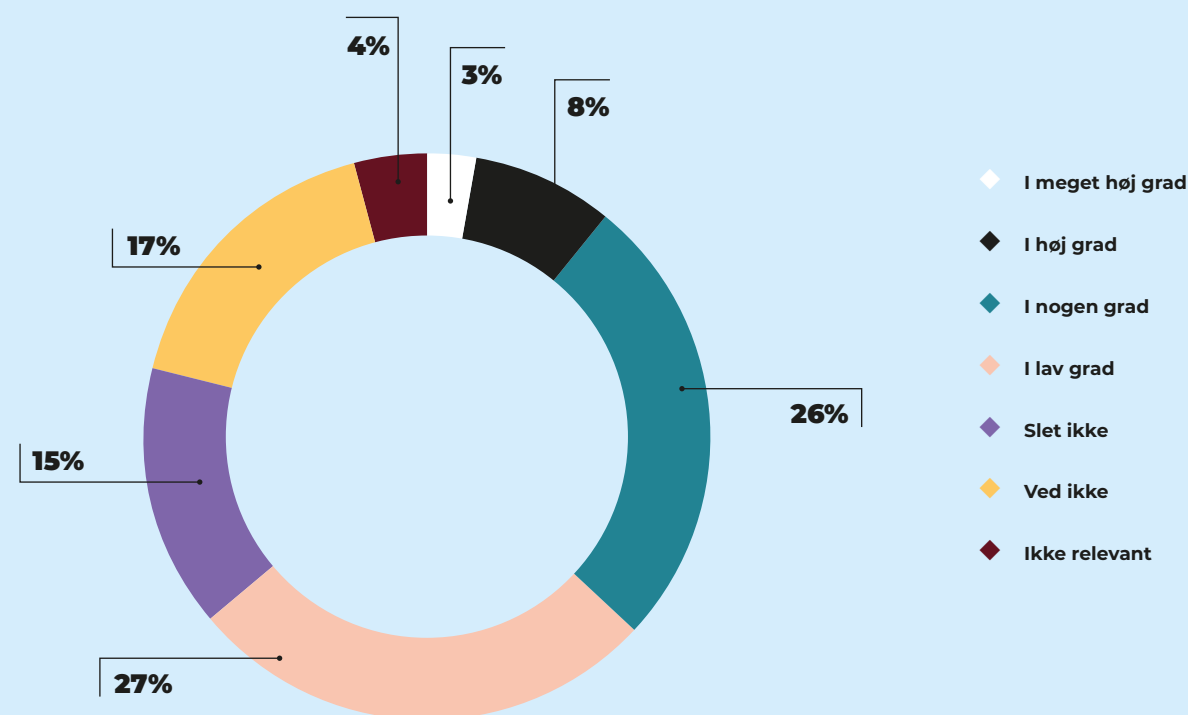
I spørgeskemaundersøgelsen har vi spurgt ind til, i hvilken grad unge oplever at kunne påvirke forhold, der er vigtige for deres hverdag og trivsel. Resultaterne viser, at oplevelsen af indflydelse varierer markant alt efter sammenhængen.

Når det gælder samfundet som helhed, føler flest unge en ringe grad af medbestemmelse. 42 % oplever lav el-

ler ingen indflydelse, mens kun 11 % vurderer, at de har høj eller meget høj indflydelse.

Der er kun få forskelle på tværs af unge, men to grupper skiller sig ud: Unge med andet køn* oplever oftere lav indflydelse end både unge mænd og kvinder. Det samme gælder for flere 25-29-årige sammenlignet med de 16-19-årige.

I HVOR HØJ GRAD OPLEVER DU AT KUNNE PÅVIRKE TING, DER ER VIGTIGE
FOR DIN HVERDAG OG TRIVSEL - I SAMFUNDET SOM HELHED





Dansk Ungdoms Fællesråd

Scherfigsvej 5
2100 København Ø

Tlf.: +45 39 29 88 88

duf@duf.dk