

# Afrapportering fra Trivselskommissionens folkehøring

**Trivselskommissionen**

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](http://www.trivselskommissionen.dk)

# Indhold

<b>Indledning</b>	<b>4</b>
<b>Kapitel 1. Perspektiver på det gode børne- og ungeliv</b>	<b>6</b>
<b>Kapitel 2. Perspektiver på hvilke udfordringer børn og unge står over for i dag</b>	<b>10</b>
<b>Kapitel 3. Perspektiver på årsager til børn og unges stigende mistrivsel</b>	<b>14</b>
<b>Kapitel 4. Perspektiver på hvordan børn og unges mistrivsel kan forebygges</b>	<b>17</b>

# Indledning

Trivselskommissionen blev nedsat af regeringen i august 2023. Kommissionen har haft til opgave at komme med anbefalinger, der understøtter børn og unges trivsel, myndiggørelse og livsmød. Kommissionen har desuden haft til opgave at lave inddragende og debatskabende aktiviteter samt inddrage børn og unges stemmer. Kommissionen har blandt andet gennemført en folkehøring med det formål at få input fra befolkningen om børn og unges trivsel. Resultaterne af besvarelserne af folkehøringen findes i denne afrapportering, og har indgået i kommissionens arbejde med at identificere mulige årsager til mistrivsel og komme med anbefalinger, der understøtter børn og unges trivsel.

## Om folkehøringen

Det har været muligt for alle i befolkningen at besvare folkehøringen fra d. 8. februar til d. 30. april 2024. Man har både kunnet besvare spørgsmålene på vegne af sig selv og på vegne af andre. Det kan fx være, hvis man har besvaret folkehøringen med afsæt i en drøftelse med sine kollegaer eller er spejderleder, og har besvaret på baggrund af en samtale med sin gruppe af børn og unge.

Folkehøringen har bestået af følgende fire spørgsmål:

- Spørgsmål 1: Hvad er det gode børne- og ungeliv?
- Spørgsmål 2: Hvilke udfordringer står børn og unge overfor i dag?
- Spørgsmål 3: Hvilke årsager er der til børn og unges stigende mistrivsel?
- Spørgsmål 4: Hvordan kan vi forebygge og afhjælpe børn og unges mistrivsel?

Spørgsmålene tager udgangspunkt i følgende fire faser, som kommissionen har opdelt sit arbejde efter:

- 1) Trivselsforståelse
- 2) Status på børn og unges trivsel
- 3) Årsager
- 4) Løsninger

Det har været valgfrit, om man ville svare på ét eller flere af spørgsmålene. Det har dog været obligatorisk at svare på indledende baggrundsspørgsmål om fødselsdato, køn, postnummer samt angivelse af, hvem man svarede på vegne af.

## Behandling af data fra folkehøringen

Folkehøringen har været for alle, som har ønsket at bidrage til og deltage i debatten om børn og unges trivsel. Det betyder, at besvarelserne spænder bredt over input fra fagpersoner, der hver dag omgiver sig med børn og unge, fra børn og unge selv og fra personer, der ikke nødvendigvis har tæt tilknytning til børn og unge. I afrapporteringen behandles besvarelserne ligestillede og under ét som et samlet udtryk for befolkningens forskellige og mangefacetterede perspektiver på børn og unges trivsel. Besvarelserne skal ses som udtryk for personlige perspektiver og holdninger til børn og unges trivsel.

I alt har 763 privatpersoner og interessenter (herunder foreninger og organisationer) besvaret folkehøringen. Alle besvarelser er blevet behandlet fortroligt. Besvarelserne er behandlet særskilt inden for hvert af de fire spørgsmål. Besvarelserne er behandlet gennem en eksplorativ tilgang, hvor alle besvarelser er gennemgået og kategoriseret. På baggrund heraf er der inden for hvert af de fire spørgsmål identificeret en række overordnede temaer på tværs af alle besvarelser.

Besvarelsene fra folkehøringen supplerer de øvrige videnskilder, som indgår i Trivselskommissionens arbejde, ved bl.a. at give førstehåndsperspektiver på børn og unges trivsel, herunder perspektiver på årsager og løsninger. Besvarelsene har bidraget til, at kommissionen har fået blik for mange forskellige aspekter, som børne- og ungelivet rummer, samt at kommissionens arbejde overordnet set bygger på førstehåndsperspektiver.

Flere synspunkter og betragtninger fra folkehøringen samt flere af nedenstående temaer går igen under spørgsmål 1-3, og spejler dermed hinanden på forskellig vis. Dog indeholder besvarelsene og dermed temaerne forskellige nuancer og aspekter, afhængig af om der er tale om besvarelser af spørgsmål 1, 2 eller 3.

Overlappende synspunkter og betragtninger fra besvarelsene er skrevet sammen i en række temaer. Nogle steder er der benyttet den gængse fagterminologi for forhold, som i besvarelsene i højere grad er beskrevet med et

hverdagssprog. I beskrivelserne af de identificerede temaer bruges ordet "flere" som en angivelse af, at et synspunkt eller en betragtning har fyldt på tværs af besvarelsene inden for det pågældende tema. Der er i nogle temaer medtaget betragtninger, der fylder i en mindre del af besvarelsene, af hensyn til at beskrive temaerne så nuanceret som muligt. Dette er nærmere angivet i beskrivelserne af temaerne.

Trivselskommissionens målgruppe er børn og unge mellem 0-25 år. Betegnelsen "børn og unge" bruges som en generel angivelse af børn og unge på tværs af hele målgruppen. De steder, hvor der i besvarelsene er angivet en nærmere afgrænsning af aldersgruppen 0-25 år, fx hvis det omhandler de ældre børn og unge, fremgår det i beskrivelserne af temaerne.

## Kapitel 1

# Perspektiver på det gode børne- og ungeliv

I dette kapitel beskrives de temaer, som har fyldt særligt i besvarelsene af spørgsmål 1: "Hvad er det gode børne- og ungeliv?"

### At vokse op med tryghed og stabilitet

Børn og unges følelse af tryghed spiller en afgørende rolle for deres velbefindende og trivsel ifølge besvarelsene i folkehøringen. Tryghed som tema i folkehøringen omfatter, at børn og unge får tilstrækkelig med omsorg og kærlighed, og at deres basale behov er opfyldt.

I besvarelsene omfatter tryghed også, at børn og unge vokser op med trygge rammer i et stabilt hjem og føler, at hverdagen hænger sammen både økonomisk og ved, at der skal være tid til at være sammen med deres familie.

I flere besvarelses beskrives, hvordan tryghed også handler om, at børn og unge har tillid til, at de voksne omkring dem passer på dem, hjælper dem og træffer de rigtige valg enten for dem eller sammen med dem afhængig af barnet eller den unges alder.

Det fremhæves desuden, at der i et godt børne- og ungeliv er tid til og mulighed for at udforske det at være barn eller ung, og at børn og unge således ikke skal bekymre sig om forhold, der er de voksnes ansvar.

### Nære relationer og en følelse af at høre til

Børn og unges relationer og fællesskaber er et gennemgående tema, der fylder i flere af besvarelsene. I næsten en tredjedel af besvarelsene under spørgsmål 1 peges der på, at fællesskaber og nære relationer er essentielt for et godt børne- og ungeliv.

Der peges i flere besvarelses på, at nære relationer som familie og venner betyder meget for børn og unge, da det kan give en følelse af at høre til og trives. De ældre børn og unge fremhæver særlig, at de har det godt, når de er sammen med deres venner fysisk. Ifølge enkelte besvarelses fra de ældre børn og unge bidrager det også positivt, når de er sammen med deres venner digitalt. Det fremhæves også, at børn og unge har det godt, når de har nogle gode venner, som de kan snakke med både i og uden for skolen.

Det fremhæves endvidere i besvarelsene, at børn og unge har brug for at mærke, at det gør en forskel, at de er til stede i fællesskaber og er trygge nok til at kunne være sig selv.

I besvarelsene understreges også vigtigheden af, at børn og unge har en voksen, som de er trygge ved og kan tale med, når livet er svært. Her kan der både være tale om en forælder, en lærer, en pædagog, en træner, en vens forælder eller lignende. Det fremhæves bl.a., at det er vigtigt, at børn og unge mødes af voksne, som interesserer sig for dem, lytter til dem og tager dem alvorligt. Det beskrives i flere besvarelser, hvordan børn og unge i dagtilbud, skole, fritidsklub mv. har brug for kontakt med voksne, som har overskud og er nærværende og opmærksomme på dem.

Det er ifølge besvarelsene væsentligt for et godt børne- og ungeliv, at voksne støtter børn og unge i at begå sig socialt, og hjælper dem med at få deres fællesskaber til at fungere. Samtidig fremhæves det i flere besvarelser samtidig, at voksne skal støtte børn og unge i selv at kunne håndtere fx konflikter og deres følelser.

Grænsesætning og klare rammer for børn og unge er også et vigtigt element i børn og unges voksenrelationer med betydning for deres trivsel ifølge flere besvarelser. Der peges i den forbindelse på, at det er vigtigt med tydelige voksne og autoriteter. Derudover peges der i besvarelser på, at voksenrelationer også skal lære børn og unge selv at sætte grænser, så børn og unge undgår at føle, at deres grænser er blevet overtrådt.

## Fællesskaber i fritidsaktiviteter og foreningsliv

Dette tema omhandler børn og unges fællesskaber gennem fritidsaktiviteter og foreningsliv. Der er tale om arenaer, der spænder bredt – lige fra at gå til spejder eller dyrke sport til at have et fritidsjob eller være engageret i ungdomspolitik. På tværs af disse arenaer peges der i besvarelser i folkehøringen på, at det er vigtigt med forpligtende og sunde fællesskaber uden for skolen og hjemmet.

I besvarelsene beskrives, at både natur- og friluftsliv, holdsport, kreativ udfoldelse og andre aktiviteter, som man laver i fællesskab med andre, bidrager til et godt børne- og ungeliv. I flere besvarelser peges der på, at det er givende

at have en hobby eller gå til en fritidsaktivitet. Samtidig påpeges det, at det er nødvendigt at have tid og overskud til at udfolde disse aktiviteter. Det påpeges endvidere, at det er vigtigt, at der er tid til at lave andet end at gå i skole og lave lektier i de ældre børn og unges hverdag. Fritidsaktiviteter kan nemlig i sig selv bidrage til at give overskud hos det enkelte barn eller den enkelte unge. Dette flugter med pointerne under flere af de andre temaer om, at børn og unge generelt synes at have for lidt tid til bare at være børn og unge og beskæftige sig med de ting, de synes er interessante.

Det fremhæves også i enkelte besvarelser, at der bør sikres økonomisk støtte til at få børn og unge fra familier med få ressourcer ind i fællesskaber og fritidsaktiviteter. Derudover er det vigtigt, at børn og unge kan deltage i fritidsaktiviteter, der tilbyder præstationsfrie rum, hvor der er fokus på at have det sjovt uden forventninger.

## Et godt fysisk helbred

Et godt fysisk helbred er ifølge mange af besvarelsene en central del af et godt børne- og ungeliv. Dette omfatter bl.a. sund og nærende kost, tilstrækkelig søvn uden afbrydelser fra fx skærm, regelmæssig fysisk aktivitet mv. I andre besvarelser beskrives fysisk sundhed også som fraværet af gambling og rusmidler, herunder alkohol, niko- tin og narkotika, i børn og unges hverdag. I besvarelsene nævnes, at rusmidler hverken skal være tilgængelige for børn og unge eller en del af deres fællesskaber.

Derudover understreges vigtigheden af fysisk sundhed i forbindelse med børn og unges mentale sundhed i flere besvarelser. Her beskrives det fx som vigtigt, at børn og unge dyrker motion regelmæssigt, da det kan skabe øget mentalt overskud og bidrage til at styrke barnets eller den unges mentale helbred.

## En følelse af selvtillid, mening og tid til at være sig selv

Der fremhæves flere aspekter under dette tema i besvarelsene, herunder særlig vigtigheden af, at børn og unge er noget for andre, har selvtillid og selvværd og tror på sig selv. Derudover skal børn og unge have en følelse af mening, at de mestrer de forskellige situationer, de står i, og

der skal være plads til både følelsesmæssig, spirituel, social og identitetsmæssig udvikling i deres opvækst og ungdom.

Mange af besvarelsene fremhæver endvidere, at det er vigtigt, at særligt de ældre børn og unge har tilstrækkelig tid til at koble fra og lade op – om de så bedst gør det ved at deltage i en fritidsaktivitet, have tid alene eller noget tredje.

## Børn og unges adgang til hjælp og støtte

Det er ifølge besvarelsene vigtigt, at børn og unge kan få den hjælp og støtte, de har brug for. I besvarelser beskrives bl.a., at børn og unge har brug for et sikkerhedsnet, som består af mange forskellige former for hjælp og støtte, herunder hjælp fra psykiatrien, familien, skolen, kommunen mv. Det påpeges som væsentligt, at børn og unge bliver støttet af omgivelserne, når de oplever udfordringer, men også generelt i udforskningen af, hvem de er.

Der nævnes også et behov for hjælp til børn og unge, herunder i forhold til fx diagnoser. Der berettes om, at et godt børne- og ungeliv kræver hurtigere adgang til hjælp og støtte, end tilfældet er i dag, så barnet eller den unges mentale tilstand ikke forværres. I besvarelsene berøres også vigtigheden af tidlig og forebyggende indsats, herunder at der er et behov for hjælp og støtte til børn og unge, der ikke har en diagnose. Konkret beskrives, at der er behov for adgang til at tale med fagprofessionelle som barn eller ung uden først at skulle igennem en visitation eller udredning. I andre besvarelser fremhæves det, at det er vigtigt med ressourcer til at kunne stille diagnoser hurtigere.

## Gode rammer for leg og læring i dagtilbud og skole

Et af de temaer, som går igen i besvarelsene, er, at kvaliteten i dagtilbud og skole er essentiel for et godt børneliv. Det fremhæves, at særlig dagtilbud og folkeskoler skal have flere ressourcer. Ifølge flere besvarelser kræver det, at fagpersoner får mere uddannelse for bedre at kunne understøtte, at dagtilbud og skolen er steder, hvor børn kan udvikle sig og lære. I besvarelsene peges der også på,

at mere personale vil give de fagprofessionelle et større overskud til at se, anerkende og støtte de enkelte børn i deres behov. Derudover vil flere fagpersoner skabe mere tid til leg og kreativitet i hverdagen, som i besvarelsene også anføres som vigtigt for, at børn trives og udvikler sig, når de er i dagtilbud eller i skole.

I andre besvarelser fremhæves også vigtigheden af et mobbefrit skoleliv, og at skærme bør begrænses i dagtilbud og skoler, mens andre tilkendegiver ønske om, at skærme fjernes helt fra dagtilbud og skole.

## Plads til at udforske livet og lave fejl

Det beskrives i folkehøringen, at et godt børne- og ungeliv er et liv med plads og tid til at udvikle sig. Herudover beskrives også børns og unges behov for ikke at skulle præstere eller blive vurderet hele tiden. De skal i stedet have mulighed for at udforske livet og have tid til at fordybe sig og være nysgerrige. I besvarelser peges på, at det derfor i højere grad skal være okay for børn og unge at lave fejl, og at de skal mødes af realistiske forventninger fra voksne og samfundet omkring dem, hvilket flere besvarelser peger på ikke er tilfældet i dag. I forlængelse heraf fremhæves det fx, at der er behov for økonomisk støtte til at kunne vælge om, hvad angår uddannelse, fx i form af flere SU-klip eller en højere SU-sats.

Derudover berettes der i flere besvarelser om, at der ligger et pres på de unge om, at de tidligt skal tage stilling til, hvad de vil senere i livet, og at de skal klare mere på kortere tid. Konkret beskrives det, at der allerede i folkeskolen kan være en oplevelse af, at man skal tage stilling til, hvad man vil resten af sit liv. I andre besvarelser beskrives det, at unge kan føle sig pressede af ikke at vide, hvilken uddannelse de vil tage, og samtidig have en oplevelse af, at de skal vælge hurtigt og bør vælge noget bestemt. Ifølge besvarelsene vil unge have godt af ikke at skulle præstere i skolen hele tiden. Her nævnes det bl.a., at færre lektier generelt, herunder i ferier, kunne være en del af en løsning.

I andre besvarelser fremhæves det, at et godt børne- og ungeliv ikke skal indholdsbestemmes af voksne. Børn og unge skal i højere grad have medbestemmelse i deres eget liv, og voksne skal i højere grad lytte til dem. Så kan børn



og unge nemlig udvikle sig, som de selv finder bedst. Dette beskrives ikke som, at der ikke skal stilles krav til børn og unge, men som et behov for, at voksne giver plads til bl.a. mangfoldighed og autonomi hos børn og unge.

Behovet for mangfoldighed adresseres i enkelte besvarelser, herunder fx at et godt børne- og ungeliv også er, når man kan være sig selv, og at folk respekterer ens kønsidentitet. I andre besvarelser beskrives det, at børn og unge skal mødes ligeværdigt og behandles lige i både de offentlige rum og i samfundets institutioner uanset deres hudfarve, religion og påklædning.

## Kapitel 2

# Perspektiver på hvilke udfordringer børn og unge står over for i dag

I dette kapitel beskrives de temaer, som har fyldt særligt i besvarelserne af spørgsmål 2: "Hvilke udfordringer står børn og unge overfor i dag?"

### Få ressourcer i dagtilbud, skole og på uddannelsesinstitutioner

Kvaliteten i dagtilbud, skole og uddannelsesinstitutioner fremhæves i besvarelserne under spørgsmål 1 om, hvad der er vigtigt i et godt børne- og ungeliv. På samme vis fremhæves forskellige problematikker i dagtilbud, skole og uddannelsesinstitutioner som en udfordring for børn og unge i dag. I en stor del af besvarelserne beskrives det bl.a., hvordan der er for få pædagoger i dagtilbuddene, for mange vikarer i skolerne, at lærerne har for mange bolde i luften og ikke leverer undervisning af tilstrækkelig høj kvalitet, og at inklusionen i folkeskolen har slået fejl og skaber problemer for både dem, der har behov for særlig støtte, og for de andre børn i klassen.

Det fylder herudover i nogle besvarelser, at skolen bidrager til den travlhed, som mange elever oplever, ved fx ikke at koordinere opgavefrister på tværs af fag.

Det fremhæves endvidere, at samarbejdet mellem skole og forældre er udfordret, at skolerne har et utilstrækkeligt fokus på leg som led i børns læring, og at der mangler kreative aktiviteter i skolen, der ikke nødvendigvis har et undervisningsformål.

### Børn og unges fællesskaber er udfordrede

Det beskrives i besvarelserne, at børn og unges fællesskaber er udfordrede. Herunder peges særligt på, at der mangler fysiske fællesskaber for børn og unge. Fællesskaber er vigtige for, at børn og unge kan udvikle sociale færdigheder og finde et sted, hvor de kan være sig selv, men særlig det digitale liv udfordrer ifølge besvarelserne de fysiske fællesskaber.

Der berettes om, at konsekvensen af manglende fysiske fællesskaber bl.a. kan være ensomhed og individualisering samt mobning og eksklusion. I andre besvarelser peges der på, at fællesskaber har ændret karakter på grund af bl.a. sociale medier, og derfor har fx mobning fået en digital karakter, hvor det kan foregå hele døgnet, anonymt og på afstand.

I forlængelse heraf beskrives det også, at børn og unge i dag har svært ved at indgå i fysiske sociale relationer på egen hånd. Det betyder, at de skal have hjælp af voksne til at skabe relationer til andre børn og unge. Der peges endvidere i flere besvarelser på, at børn og unge bliver overladt til sig selv i overgangen fra barn til voksen og derfor selv skal finde ud af, hvordan de forholder sig til en ny virkelighed med andre forventninger og mere ansvar end tidligere.

Der peges i en række besvarelser på, at de interne fællesskaber i familierne er splittede og gør, at flere familier lever hver deres liv under samme tag. Der peges i den forbindelse særlig på både børn og forældres brug af smartphones som årsag hertil.

Der dannes i flere besvarelser et billede af, at børn og unge har et dårligt og til tider grænseoverskridende sprogbrug – både over for andre børn og unge og over for voksne. Der peges i flere besvarelser på, at sproget især kan være hårdt på sociale medier og i digitale spil, og at det smitter af på sproget i fysiske fællesskaber.

## Konsekvenser af digitaliseringen af børn og unges liv

Lidt over en fjerdedel af besvarelserne af folkehøringens spørgsmål 2 fremhæver digitaliseringen af børne- og ungelivet som en af de helt centrale udfordringer for børn og unges trivsel.

I besvarelserne nævnes forskellige typer af udfordringer, herunder bl.a. at børn og unge nemmere bliver ekskluderet fra onlinefællesskaber end fysiske fællesskaber, at børn og unge i stigende grad bliver udsat for ubehagelige oplevelser online, og at den store sammenligningskultur på sociale medier påvirker nogle børn og unge negativt.

Det beskrives også, hvordan globale kriser er rykket helt ind på børn og unges værelser på grund af digitaliseringen, særlig via de sociale medier. På sociale medier kan børn og unge se censurerede videoer og billeder og læse nyheder fra hele verden om krig, natur-, klima- og miljøkatastrofer og andre ubehagelige oplevelser. Der peges i folkehøringen på, at dette kan bidrage til at give særlig unge en oplevelse af magtesløshed, og at de lever i en usikker verden og har en usikker fremtid, som de føler de selv er ansvarlige for at gøre bedre.

Den øgede digitalisering kan endvidere have konsekvenser i form af mere fraværende voksne, da de voksne selv er optaget af deres telefon, eller mindre øjenkontakt i fx dagtilbud, nemmere adgang for mindreårige til gambling på nettet og en manglende forståelse for sociale relationer og normer, da sociale medier i nogle besvarelser beskrives at have anderledes sociale spilleregler end i det fysiske rum. Flere fremhæver i den forbindelse, at børn og unge i stigende grad har svært ved at sætte grænser online.

I enkelte besvarelser peges der også på, at børn og unge mangler digital dannelse, dvs. bl.a. evnen til at kunne begå sig socialt og kritisk på internettet. Digital dannelse kan ifølge besvarelserne ruste børn og unge til bedre at kunne modstå fx presset på sociale medier, der kan være med til at give dem en følelse af, at skulle se ud på en bestemt måde, eller ruste dem mod de afhængighedsskabende elementer online, fx autoplay og uendelighedsscroll, og de store informationsstrømme, som børn og unge mødes af hver dag på internettet.

## En travl hverdag med bekymringer

Der berettes i flere besvarelser om, at børn og unge har fået en mere travl hverdag. Der er mange forventninger til børn og unge på forskellige områder, bl.a. i skolen, i hjemmet, i fritiden og online. I besvarelser pointeres det, at de yngre børn og unge i dag ikke har tid til at kede sig eller finde på spontane aftaler. Dette kan bl.a. være, fordi alt i deres liv er planlagt og struktureret og nogle børn bruger tid foran en skærm i stedet for at kede sig.

For nogle børn og unge er hverdagen også præget af andre udfordringer. Bl.a. økonomiske udfordringer fremhæves i besvarelser i folkehøringen som en udfordring for unge. Der peges på, at det er blevet sværere at få tingene til at

hænge sammen i familierne på grund af bl.a. stigende leveomkostninger og øget økonomisk udsathed i danske familier. I enkelte besvarelser peges der endvidere på, at det kan presse en stor gruppe af unge, at det danske boligmarked er svært at komme ind på som ung, hvilket medfører en række bekymringer om den enkeltes økonomiske situation i fremtiden.

Et andet emne, der nævnes i enkelte besvarelser, er manglen på trygge fysiske miljøer, hvor børn og unge kan opholde sig i hverdagen, hvor de bare kan være sammen med deres venner uden forventninger til, at de deltager i bestemte aktiviteter, som tilfældet er til fx fodbold. Derudover nævnes det i en andel af besvarelserne, at der mangler tilbud, hvor de ældre børn og unge kan være trygge i, hvem de er, fx hvad angår at have en anden kønsidentitet end majoriteten. I enkelte besvarelser er der en oplevelse af, at det er problematisk, at en del af de tilbud, hvor børn og unge kan opholde sig uden for skolen og hjemmet, koster penge, da det kan ekskludere børn og unge fra mindre ressourcestærke og/eller udsatte familier.

## En oplevelse af øgede krav og forventninger

Der gives i folkehøringen udtryk for, at børn og unge står over for øgede krav og højere forventninger i dag end tidligere. Af flere besvarelser fremgår det, at børn og unge udfordres af et stigende samfundsmæssigt pres, hvor de både skal præstere i skolen, på sociale medier og når de holder fri. Der synes ikke at være plads til, at børn og unge kan begå fejl eller sige fra over for forventninger fra deres omgivelser.

Det beskrives i besvarelserne, at det stigende pres ikke kun kommer fra børn og unge selv, men også fra samfundet. Samfundet er ifølge besvarelserne med til at skabe et pres ved at give en opfattelse af, at det ikke længere er tilstrækkeligt at være middelmådig, og at der ikke er mulighed for at tage sig tid til at finde ud af, hvad man vil i sit liv. Børn og unges mange fag og prøver i skolen og alle de mange aktiviteter, som de skal nå uden for skolen, bidrager til det oplevede pres og de øgede forventninger. I besvarelser fremhæves det, at foruden at skulle præstere i skolen kan både fritidsjobbet, holdsporten, fællesskaberne (fysiske og digitale), de sociale medier og hjemmet føles som steder,

hvor børn og unge skal præstere på forskellige måder. I flere besvarelser peges der på, at præstationspresset og -fokusset gør det sværere for børn og unge at gøre noget for fællesskaber uden at blive belønnet.

Derudover beskrives det i besvarelser, at samfundet i dag også er blevet mere individualiseret, hvilket kan være med til at give børn og unge en oplevelse af, at de står alene med ansvaret for at lykkes på forskellige måder, herunder fagligt og socialt.

## Forældre og nære voksenrelationer

I temaet "Nære relationer og en følelse af at høre til" under spørgsmål 1 om det gode børne- og ungeliv beskrives det, hvordan nære og trygge voksenrelationer er vigtige for børn og unges trivsel. På samme vis peges der i flere besvarelser under spørgsmål 2 på en række udfordringer med børn og unges voksenrelationer, der kan være med til at påvirke børn og unges generelle trivsel.

I besvarelser beskrives, at forældre har fået mere travlt og derfor er mere fraværende end før i tiden og bruger mindre tid sammen med deres børn. Samtidig beskrives det, at forældre overbeskytter deres børn, hvilket kan føre til, at børn og unge skærmes fra at følge deres egne instinkter og få oplevelser, der kan være med til at gøre dem mere modstandsdygtige. Enkelte besvarelser fremhæver i den forbindelse, at forældre overbeskytter deres børn i det fysiske rum, men overlader børn og unge til sig selv i det digitale rum.

Derudover fremhæves det i flere besvarelser i folkehøringen, at der mangler stabile og lydhøre voksne i bl.a. dagtilbud og skole. Der peges særlig på, at høj udskiftning blandt fagpersonale resulterer i, at voksne ikke når at opbygge en tillidsfuld relation til børn og unge.

## Børn og unges fysiske og mentale helbred

I folkehøringen fremhæves, at børn og unge i højere grad end tidligere har udfordringer med deres fysiske og mentale helbred. I besvarelserne beskrives, at diagnoser fylder

mere for børn og unge i dag end tidligere. Konkret beskrives, at der er et stort samfundsmæssigt fokus på diagnoser, som kan gøre, at ældre børn og unge lærer at identificere sig selv gennem diagnoser.

Det beskrives i besvarelser, at børn og unge ikke i tilstrækkelig grad modtager den rettidige hjælp fra bl.a. sundhedsvæsenet, psykiatrien, skolen og kommunen, som de har brug for. Der peges på, at de mødes af lange ventetider, før de kan få hjælp i både skolen og i sundhedsvæsenet, og at dette kan have alvorlige negative konsekvenser for deres fysiske og mentale helbred.

Derudover beskrives udredningen og diagnosticeringen af børn og unge som rigid og langsom. Det betyder bl.a., at flere børn, unge og deres forældre ikke føler, at deres udfordringer bliver taget alvorligt.

Også børns og unges fysiske helbred bliver pointeret i besvarelser i folkehøringen som værende udfordret. I besvarelserne fremhæves bl.a., at flere børn og unge ikke er bevægelsesvante og har usunde kostvaner, hvilket kan påvirke deres søvn, deres evne til at koncentrere sig mv. Derudover er nikotinprodukter, euforiserende stoffer, alkohol, gambling mv. blevet væsentlig mere tilgængeligt for børn og unge på grund af internettet og de sociale medier.

## Kapitel 3

# Perspektiver på årsager til børn og unges stigende mistrivsel

I dette kapitel beskrives de temaer, som har fyldt særligt i besvarelserne af spørgsmål 3: "Hvilke årsager er der til børn og unges stigende mistrivsel?"

### Øget digitalisering som årsag til mistrivsel

I en femtedel af besvarelserne under spørgsmålet om, hvilke årsager der er til børn og unges stigende mistrivsel, fremgår det, at den øgede digitalisering og skærmbrug er en årsag til mistrivsel. I besvarelserne nævnes bl.a., at en af årsagerne er, at børn og unge i dag mødes af en perfektheds- og sammenligningskultur på sociale medier, hvilket har en negativ indflydelse på deres selvopfattelse.

Der berettes i flere besvarelser, på samme vis som i en række af besvarelserne under spørgsmål 2, om, hvilke udfordringer børn og unge står over for, herunder at de sociale medier har givet børn og unge nem adgang til bl.a. gambling og rusmidler. Det påvirker deres fysiske og mentale helbred og kan have negative konsekvenser for deres trivsel.

Teknologier og platforme som sociale medier og et øget skærmforbrug påvirker ikke kun børn og unges trivsel, men også deres evne til at koncentrere sig og holde fokus. I besvarelserne peger flere på, at dette bl.a. kommer til udtryk ved, at børn og unge søger skærmen, så snart der er mulighed for det.

Digitaliseringen og de mange muligheder, der følger med, påvirker ikke alene børn og unge, men også deres forældre. I besvarelserne berettes om, at mange forældre også bruger en stor del af deres tid på deres telefon og derfor kan være mentalt fraværende, når de er sammen med deres børn.

Digitaliseringen har desuden medført, at børn og unge i højere grad eksponeres for nyheder om kriser, krige og katastrofer fra hele verden – både i form af nyheder fra forskellige medier og usensurerede videoer på sociale medier. I flere besvarelser beskrives, at dette kan være med til at påvirke trivslen negativt, da særlig unge kan opleve at få lagt et ansvar om at forholde sig til og løse disse udfordringer over på sig.

Derudover fremhæver enkelte besvarelser, at covid-19-pandemien har haft konsekvenser for børn og unges trivsel, da perioden med nedlukninger har påvirket sociale relationer, ændret hverdagsrutiner og medført usikkerhed om fremtiden.

## En oplevelse af mangel på ressourcer

Et andet gennemgående tema i besvarelserne af spørgsmål 3, som også går igen under spørgsmål 1 og 2, er oplevelsen af manglende ressourcer i dagtilbud, skoler og uddannelser, hvilket går ud over kvaliteten af læringsmiljøerne, som ikke opleves som tilstrækkelige. Mange af eksemplerne, der nævnes, er de samme som i besvarelserne af spørgsmål 2. Eksemplerne omhandler bl.a. mangel på stabile/gennemgående voksne, for få specialiserede voksne, dårlige normeringer, klassemiljøer, der er præget af støj og en dårlig tone blandt elever og lærere, slidt inventar og materialer og lange skoledage med for mange stillesiddende timer. Samlet set beskrives en oplevelse af, at utilstrækkelig kvalitet i læringsmiljøerne påvirker børn og unges trivsel negativt.

I flere af folkehøringens besvarelser beskrives endvidere, at skolernes ledelser ikke er gode nok til at håndtere udfordringer med fx skolevægring og mobning. Derudover fremhæver enkelte besvarelser, at skoler ikke i tilstrækkelig grad har evnen til at opdage og støtte børn og unge med diagnoser, og at særlig piger går for længe uden at blive tilbudt tilstrækkelig støtte.

## En ændret forælderrolle

Der peges i folkehøringen på, at forælderrollen har ændret sig, og at dette er en medvirkende årsag til en stigende mistrivsel blandt børn og unge.

Der berettes om, at den ændrede forælderrolle bl.a. indebærer, at forældre er usikre i deres rolle som forældre og har en presset hverdag, hvor mange ting skal gå op i en højere enhed. Det påvirker børnene. Det påpeges i enkelte besvarelser, at børn derved bliver overladt til at beskæftige sig selv i et større omfang end tidligere. Det berettes endvidere, at forældre prøver at kompensere for deres manglende tilstedeværelse og nærvær ved fx at inddrage

børnene i hverdagens beslutninger, hvilket kan bevirke, at børnene skal tage et ansvar i familien, som de ikke er gamle nok til.

I flere besvarelser beskrives, at usikkerheden hos forældre bl.a. kommer til udtryk ved, at de ikke tør sætte tydelige grænser over for deres børn eller stille krav til dem af frygt for at blive uvenner med dem.

## En travl hverdag med bekymringer

Det beskrives i besvarelser i folkehøringen, at børn og unge har en travl og fyldt hverdag, hvor de har mange ting at tænke på. Dette var også et tema, der fyldte på tværs af besvarelser af spørgsmål 2 om, hvilke udfordringer børn og unge står over i dag.

For det første fremhæves det i besvarelser af spørgsmål 3, at børn og unge kan føle, at de står alene med problematikker i hverdagen, herunder særlig fællesskabsrelaterede udfordringer. Ifølge besvarelserne kan dette bl.a. være, fordi fagpersoner i dagtilbud, skoler, på uddannelsesinstitutioner mv. har fået for travlt med øvrige opgaver til at have tid til at møde børn og unge i øjenhøjde og være til stede i børn og unges fællesskaber. Det kan således være svært for lærere og pædagoger at opdage og sætte tidligt ind over for fx mobning eller eksklusion. Det fremhæves også, at det faktum, at mobning til dels er flyttet over på sociale medier og dermed foregår i det skjulte, også kan være en bidragende årsag til, at det er sværere at opdage fx mobning og eksklusion tidligt.

De økonomiske rammer beskrives også som noget, der påvirker unges hverdag og generelle trivsel. Leveomkostningerne er steget, hvilket ifølge besvarelserne kan påvirke dagligdagen, hvis man som familie eller ung, fx som studerende, oplever, at det er svært at få enderne til at mødes. Igen berettes der om, at det for unge er svært at komme ind på boligmarkedet, hvilket for mange unge kan være en stressfaktor. I flere besvarelser påpeges det, at faktorer som disse kan være med til at skabe og øge økonomisk ulighed.

Enkelte besvarelser sætter ord på, at nogle unge med minoritetsbaggrund oplever "forventningsfattigdom" i deres hverdag, hvilket dækker over, at de oplever at blive mødt af deres omgivelser med lavere forventninger end andre

jævnaldrende. Dette kan bevirke, at de også får lavere forventninger til sig selv.

## Mangel på fysiske fællesskaber

Fællesskaber fylder en del i besvarelserne under spørgsmål 1 og 2 og går også igen under spørgsmål 3 om årsager til den stigende mistrivsel blandt børn og unge. I besvarelser peges der fx på, at der mangler inkluderende fællesskaber i skolen, og at der bruges mindre tid i skolen på at skabe fællesskaber, hvor der er tid til fysisk samvær og leg.

Der peges i flere besvarelser på, at den øgede digitalisering er en af grundene til, at de fysiske fællesskaber i dag er under pres. Flere mener endvidere, at der er en udfordring i adgangen til fællesskaber, der drejer sig om sport og anden fysisk aktivitet, fordi der er mange omkostninger forbundet med dem, herunder kontingent, udstyr, sportstøj og lignende, hvilket begrænser børn og unge med færre ressourcer i at deltage.

Det beskrives endvidere, at børn og unge er for lidt i naturen, og at der er et for lille fokus på præstationsfrie aktiviteter og foreninger.

## Stigende krav til og pres på børn og unge

I en femtedel af besvarelserne under spørgsmål 3 peges der på, at forventnings- og præstationspres på børn og unge er en medvirkende årsag til den stigende mistrivsel.

Det beskrives i flere af besvarelserne, at samfundet i stigende grad stiller højere krav til børn og unge, bl.a. gennem fokus på karakterer i skolen og en stigning i valgmuligheder. Dette gælder særlig, hvad angår valg af uddannelse. Her oplever mange og unge, at de i en tidlig alder skal tage stilling til de næste skridt i deres liv og ikke kan vælge om. I besvarelserne beskrives videre, at særlig unge føler, de skal leve op til disse samfundsmæssige forventninger, og at det kan give dem en følelse af, at det er deres egen skyld, hvis de ikke lever op til disse i tilstrækkelig grad.

I andre besvarelser fremhæves, at disse forventninger har skabt et accelerationssamfund, hvor alting skal gå stærkt,

og hvor unge ikke har tid til at stoppe op og reflektere over, hvad de gerne vil.

Sociale medier er ligeledes med til at presse børn og unge ifølge flere besvarelser, da sociale medier har gjort det muligt at sammenligne sig selv med andre, hvilket har skabt en sammenlignings- og perfektionskultur. Brugere uploader primært billeder og videoer, hvor de viser sig selv og deres liv fra den bedste side for at føle, at de passer ind. Det bemærkes i besvarelserne, at dette kan give ældre børn og unge et urealistisk billede af, hvordan de bør se ud og leve deres liv.

## Børn og unges fysiske og mentale helbred

Ligesom børn og unges udfordringer med deres fysiske og mentale helbred nævnes under spørgsmål 2, fremhæves det også som medvirkende årsag til den stigende mistrivsel.

Besvarelserne tegner et billede af, at børn og unges fysiske og mentale sundhed ikke kun påvirkes af, hvordan de selv forholder sig til det, men også af, hvordan samfundet forholder sig. I besvarelser fremhæves det, at for at kunne få hjælp fra det offentlige til psykiske udfordringer skal man have det "dårligt nok". Det betyder, at samfundet har svært ved at gribe børn og unge, der mistrives, tidligt nok, hvilket kan forværre deres situationen.

I andre besvarelser gives der udtryk for, at børn og unge ikke altid har en voksen at tale med om mentale udfordringer, og at unge kan have svært ved at vide, hvornår de har brug for hjælp, da årsager til mistrivsel typisk vendes indad.

Ensomhed fylder i dag endvidere i højere grad end tidligere for børn og unge ifølge flere besvarelser. Børn og unge kan føle sig uden for fællesskaber, føle, at de ikke passer ind eller er gode nok, og mangle en tryk person at gå til med deres problemer, hvilket kan være med til at skabe eller forværre mistrivsel.

Børn og unges fysiske sundhed påvirker som nævnt også deres trivsel. Besvarelser fremhæver, at dårlig kost, afhængighed og for lidt søvn bl.a. også kan være årsag til mistrivsel.



## Kapitel 4

# Perspektiver på hvordan børn og unges mistrivsel kan forebygges

I dette kapitel opridses udvalgte temaer, som går på tværs af besvarelserne af spørgsmål 4: "Hvordan kan vi forebygge og afhjælpe børn og unges mistrivsel?"

Der er identificeret 10 overordnede temaer på tværs af alle besvarelser. Besvarelserne til spørgsmål 4 indeholder både overordnede retninger for tiltag, der kan være med til at forbedre børn og unges trivsel, og mere konkrete initiativer og anbefalinger. Langt størstedelen af besvarelserne relaterer sig til de udfordringer og årsager til mistrivsel, som er nævnt i kapitlerne om spørgsmål 2 og 3.

### Temaer på tværs af besvarelserne

I nogle besvarelser nævnes det, at det skal være *nemmere for børn og unge at deltage i fritidsaktiviteter, hvor de er fysisk aktive*. Det fremhæves endvidere, at det at være sammen med andre i naturen også er centralt. I andre besvarelser foreslås det, at foreningslivet får et økonomisk løft og dermed flere ressourcer, så der bl.a. kan uddannes flere frivillige. At være frivillig fremhæves generelt som gavnligt for trivsel.

Ifølge flere besvarelser er der også behov for *mere kvalitetstid i familierne*. Det foreslås at forbedre mulighederne for, at børnefamilier kan arbejde mindre. Familierne har også brug for mere støtte ifølge besvarelser, og der peges på, at denne støtte kan gives gennem fx flere muligheder for familievejledning – både under og efter graviditet.

I flere besvarelser fremhæves *sammenhængen mellem børn og unges trivsel og deres mentale sundhed*. Der er bl.a. besvarelser, hvori det fremhæves, at man skal gentænke psykiatrien, så den bedre hjælper børn og unge. I flere besvarelser påpeges også betydningen af værktøjer og strategier til at forbedre ens mentale sundhed som fx mindfulness og metakognitive redskaber. Endvidere peges der på bedre forebyggende indsatser, fx lavtærskeltilbud.

Mange af besvarelserne nævner desuden vigtigheden af, at der er *adgang til hjælp og støtte for børn og unge i dagtilbud og uddannelsessystem*, fx ved at tilknytte flere vejledere på skoler med fokus på bl.a. trivsel.

Ligeledes fremhæves det, at fagpersonalet har for travlt til at sørge for, at børn og unge trives i fællesskaberne i dagtilbud og skole. I besvarelserne fremhæves særlig *flere ressourcer og mere personale i dagtilbud og skoler* som en del af løsningen, da dette bl.a. kan forbedre skolers forebyggende indsatser og forstærke samarbejdet mellem forældre og skole.

I besvarelserne foreslås det endvidere bl.a. at *styrke lærer- og pædagoguddannelsen* med henblik på at øge lærere og pædagogers specialpædagogiske kompetencer og tilgangen til børn og unge med særlige behov samt deres viden om digital dannelse.

I flere besvarelser betones vigtigheden af, *at børn og unge har præstationsfrie miljøer i deres liv og flere – gerne kreative – frirum*. Der bliver også opfordret til sabbatår. Flere foreslår ændringer i uddannelsessystemet, der mindsker pres, herunder fx indførelse af loft for karaktergennemsnit til optagelse på videregående uddannelser. Flere peger også på, at økonomisk pres på studerende skal mindskes, fx gennem højere SU.

Digitalisering og skærme, navnlig sociale medier, er gennemgående temaer i mange besvarelser. Der er bl.a.

forslag om *i højere grad at regulere tech-giganter og reducere skærmtid til fordel for en stærkere læsekultur*. I flere besvarelser fremhæves det også, at sociale medier generelt skal spille en mindre rolle i børn og unges liv.

I flere besvarelser berøres mere strukturelle samfundsperspektiver som fx at have fokus på at *styrke samarbejdet mellem civilsamfundet og det offentlige*. Der foreslås bl.a. tværfagligt samarbejde på tværs af arenaer som skole, fritidsforeninger og hjem, og der opfordres til styrket samarbejde mellem civilsamfundet og psykiatrien. I andre besvarelser peges der på vigtigheden af lige adgang til bl.a. uddannelse, sundhed, kunst, kultur og arbejdsmarked.

Endelig fremhæves nødvendigheden af *inddragelse af befolkningen – særlig børn og unge selv – når der skal træffes beslutninger*. Flere besvarelser opfordrer til at lytte mere til børn og unge, herunder deres egne løsninger. Der foreslås også mere konkrete metoder til øget ungeinddragelse, fx ved at etablere flere ungdomsråd eller styrke elevråd og elevdemokrati. I flere besvarelser fremhæves også, at børn og unge skal have kendskab til egne rettigheder.



