



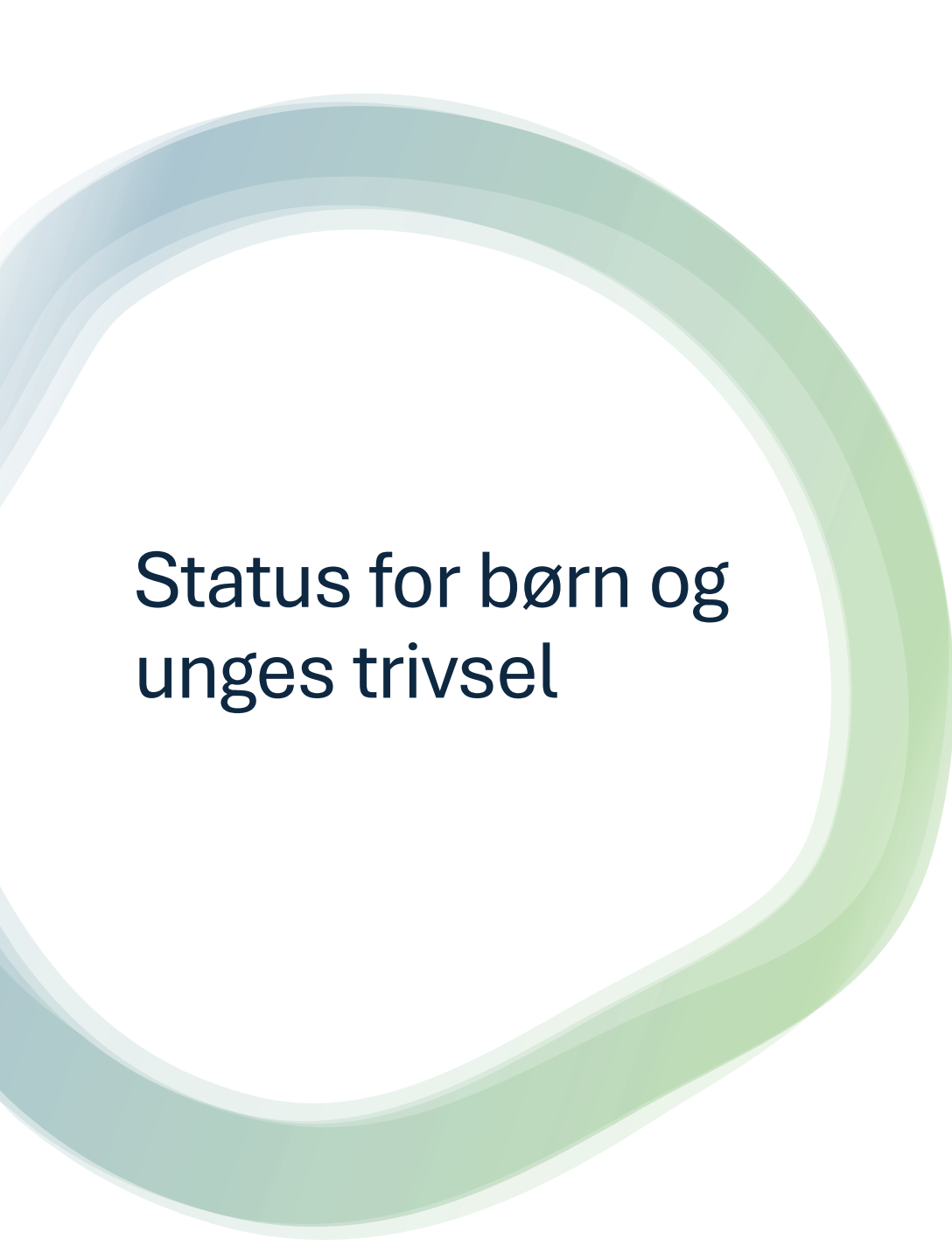
Trivsels- kommissionens anbefalinger

2025



Baggrund

- Trivselskommissionen fik til opgave at forstå den paradoksale udvikling, vi i Danmark og andre vestlige samfund står midt i, hvor en stadig voksende rigdom 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.



Status for børn og unges trivsel

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*.



Faktorer med betydning for børn og unges trivsel

- Kommissionen har identificeret en række **beskyttelses- og risikofaktorer**, som vurderes at være særlig væsentlige for børn og unges trivsel og mistrivsel i dag.

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



Samfundstendenser med betydning for trivselsudfordringerne for børn og unge





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



Anbefalinger

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
- Forældre aftaler 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



Anbefalinger

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



Anbefalinger

En tidssvarende pædagogisk praksis

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 classeskift ved grundforløbet på de treårige gymnasiale uddannelser



Anbefalinger

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
- Forældreftaler om indtag af alkohol og brug af tobak og nikotinprodukter
- Justering af procentgrænsen for salg af alkohol



Anbefalinger

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
- Trykke omklædningsfaciliteter i grundskolen og på ungdomsuddannelserne
- Smartphonefrie omklædningsfaciliteter i fritids- og foreningslivet



Anbefalinger

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



Anbefalinger

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



Det moderne forældreskab

Det moderne forældreskab er generelt mere kompetent og engageret end nogensinde før.

Moderne forældre opsøger viden om børneopdragelse, tilbringer tid med deres børn og engagerer sig i deres liv på en kvalitativt ny måde. Den udvikling er positiv. Ingen tænkende mennesker ønsker sig tilbage.

Men det nye vidende og involverende forældreskab risikerer, trods gode intentioner, at slå om i en u hensigtsmæssig og usikker forældrepraksis. En forældrepraksis, som mange praktikere – pædagoger, lærere, skoleledere samt trænere og ledere i civilsamfundet – igen og igen har fremhævet i vores undersøgelser og samtaler som en væsentlig årsagsforklaring til at forstå børns og unges mistrivsel.

Fire karakteristika går igen i beskrivelsen af det moderne forældreskab:

- **Overbeskyttelse** (ingen træklating, legepladser man ikke kan slå sig på m.m.)
- **Monitorering** (mulighed for at monitorere, kontakte og overvåge børns liv, giver mindre mulighed for at børn får gen oplevelses- og erfaringsverden, fri fra voksne)
- **Forhandling** (børn og unges tages med på råd og stort og småt og risikerer derved at overtage forældres uro og bekymring)
- **Individfokus** (Når børns meninger, oplevelser og holdninger sættes i centrum risikerer vi at kultivere noget selvcentreret og egocentrisk uden blik for fællesskabet)



7 opfordringer til forældreskabet

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 overvinde 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 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.



Skolebestyrelsens drøftelser

- Hvad kan/skal vi bruge denne viden til?
 - Værdiregelsæt, principper m.m.
 - Forståelse af kompleksitet
 - Vigtigheden af fællesskaber
 - M.m.

