

Kort om Trivselskommissionens afrapportering

Et dansk svar på en vestlig udfordring

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

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 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.

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, "fokuseres 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 ambi-

tion, 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 uheldig. 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 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 muligheden for at leve gode liv – til gavn og glæde for både den enkelte og vores fælles samfund.

På vegne af Trivselskommissionen,



Rasmus Meyer,
formand, Trivselskommissionen

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

Trivselskommissionens forståelse af trivsel

Trivselskommissionen har formuleret en trivselsforståelse, der bl.a. skal tydeliggøre, at der ikke kan sættes lighedstegn mellem trivsel og velvære, at mistrivsel og psykisk sygdom ikke må forstås under ét, at trivsel og mistrivsel må forstås som et kontinuum, og at trivsel er en forventningskategori, der må forstås i kontekst. Trivselskommissionens forståelse af trivsel lyder:

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.

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.

Status på børn og unges trivsel

Trivsel har de seneste år fyldt stadig mere i den offentlige samtale, men debatten bliver dog ofte unuanceret. Udfordringsbilledet på trivselsområdet er imidlertid ikke sort-hvidt, tværtimod er billedet langt mere nuanceret, end den offentlige samtale ofte afspejler. På baggrund af gennemgang af eksisterende viden om børn og unges trivsel på tværs af undersøgelser konkluderer kommissionen, at det ikke

er retvisende at tale om en trivselskrise, men at der er en række trivselsudfordringer, der skal adresseres.

Det omfattende arbejde med at analysere og sammenholde eksisterende viden om børn og unges trivsel på tværs af undersøgelser er udfoldet i kommissionens *Baggrundsrapport. Status på trivslen blandt børn og unge*.

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 selv værd, 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*.

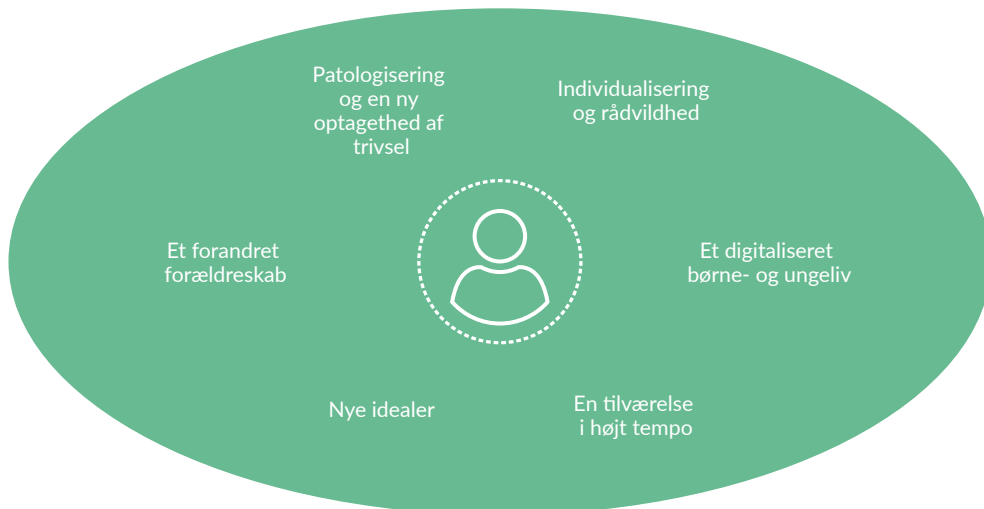
Faktorer og samfundstendenser med betydning for børn og unges trivsel

Børn og unges trivsel påvirkes af mange forskellige faktorer. 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 kommissionsmedlemernes viden om feltet. 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 tillæg hertil peger kommissionen på **seks nyere samfundstendenser**, der kan bidrage til at forklare de stigende trivselsudfordringer blandt børn og unge. Samfundstendenserne behandles hver for sig, men flyder i virkelighedens verden sammen og påvirker og forstærker hinanden i forskellig grad.

Samfundstendenser med betydning for trivselsudfordringerne for børn og unge



Uafhængigt af de nyere samfundstendenser er der en betydelig social ulighed i, hvordan mistrivsel rammer. Omend dette ikke er nyt, mener kommissionen, at denne erkendelse er essentiel; at det fortsat er børn og unge fra socialt og/eller økonomisk marginaliserede hjem, der er i størst risiko for at komme i mistrivsel på forskellig vis.

Individualisering og rådvildhed

Børn og unge er i dag frie til at forme deres liv på en anden måde end tidligere generationer. Udviklingen er prisværdig, men den kommer tilsyneladende også med en følelsesmæssig belastning, da friheden og valgmulighederne har ført et nyt ansvar og en oplevelse af alvor med sig. 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 udfordrer.

Et digitaliseret børne- og ungeliv

Skærme og digitale tjenester er på kort tid rykket ind i alle dele af børn og unges liv, og mange børn og unge tilbringer meget tid online fx på sociale medier og gaming. Den grænseløse adgang til digitale tjenester har konsekvenser for børn og unges selvforhold og

fællesskaber og kan bl.a. føre til mindre søvn, koncentrationsbesvær og en oplevelse af ensomhed. Samtidig tager det tid fra andre vigtige ting i barndommen og ungdommen som fx fritidsaktiviteter, fysisk samvær, leg og fordybelse. Den kommercielle 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.

En tilværelse i højt tempo

Mange børn og unge beretter om et liv i højt tempo. Tempoforøgelsen i børn og unges liv kommer til udtryk ved en dobbeltbevægelse. Dels de digitale teknologiens tempo og krav om onlinetilstedeværelse, som skaber et nyt følelsesmæssigt pres. Dels oplevelsen af et politisk initieret ønske om fremdrift og tempo, som 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*.

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 måler sig selv op imod (uopnåelige) idealer på en ny og anderledes måde end tidligere. Det kan føre til en fornemmelse af utilstrækkelighed. Mange børn og unge oplever desuden en diskrepans mellem de forestillinger og idealer, de har for og om deres eget liv, og så den faktiske tilværelse.

Et forandret forældreskab

Forældreskabet er i dag generelt mere kompetent og informeret end nogensinde før, og forældreskabet er præget af et højt refleksionsniveau og en stor bevidsthed om forælderollen. De fleste forældre er – heldigvis – optaget af at give deres børn de bedste forudsætninger for et godt liv. Det er grundlæggende godt. Men den tiltagende optagethed af børns velbefindende kan i nogle tilfælde føre til en overbeskyttende, overvågende og forhandlende opdragelse, der – stik imod ambitionen – risikerer at medføre dårligere trivsel og et svækket blik for de fællesskaber, ens barn er en del af.

Patologisering og en ny optagethed af trivsel

Som samfund er vi i disse år optaget af trivsel på en ny og anderledes måde. Den stigende optagethed har ført en ny tendens med sig: patologisering. Patologisering dækker over en kulturel og strukturel dobbeltbevægelse. En kulturel bevægelse, hvor almenmenneskelige forhold oversættes til noget sygeligt, og en strukturel bevægelse, hvor diagnoser er adgangsgivende til nogle former for hjælp og støtte i det offentlige system.

Trivselskommissionens anbefalinger

Trivselskommissionen har haft som ambition at formulere et dansk svar på en vestlig udfordring, som tager udgangspunkt i det, vi er gode til i Danmark: pædagogik, dannelse, demokrati, livsoplysning, karakterdannelse, fællesskaber og et stærkt civilsamfund. Et svar, som børn og unge, forældre, pædagoger, lærere, trænere, frivillige i civilsamfundet og alle andre i børn og unges liv skal være en del af.

Det er kommissionens overbevisning, at vi som samfund 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. Trivselsudfordringerne er komplekse og lader sig ikke løse med et quick fix eller oppefra og ned. Tværtimod er der brug for en kombination af forskellige greb og initiativer. Og – vigtigst – at vi alle bidrager og tager ansvar.

På den baggrund præsenterer kommissionen 35 anbefalinger inddelt i otte temaer. Anbefalingerne skal ses som en helhed, der samlet set vil bidrage til, at børn og unge fremadrettet får bedre forudsætninger for at trives og leve gode børne- og ungeliv.

De otte temaer og anbefalingerne er udfoldet i kommissionens afrapportering *Et dansk svar på en vestlig udfordring*, som kan hentes på Trivselskommissionens hjemmeside: www.trivselskommissionen.dk.

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
- 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

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, 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

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
- Trykke 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

Læs mere

Du kan læse om kommissionens arbejde, analyser og resultater i Trivselskommissionens afrapportering og baggrundsrapport på Trivselskommissionens hjemmeside: www.trivselskommissionen.dk.