Hur mår ungdomarna i Danmark?

4. november 2025

Powerpoints af: Anne Görlich
Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

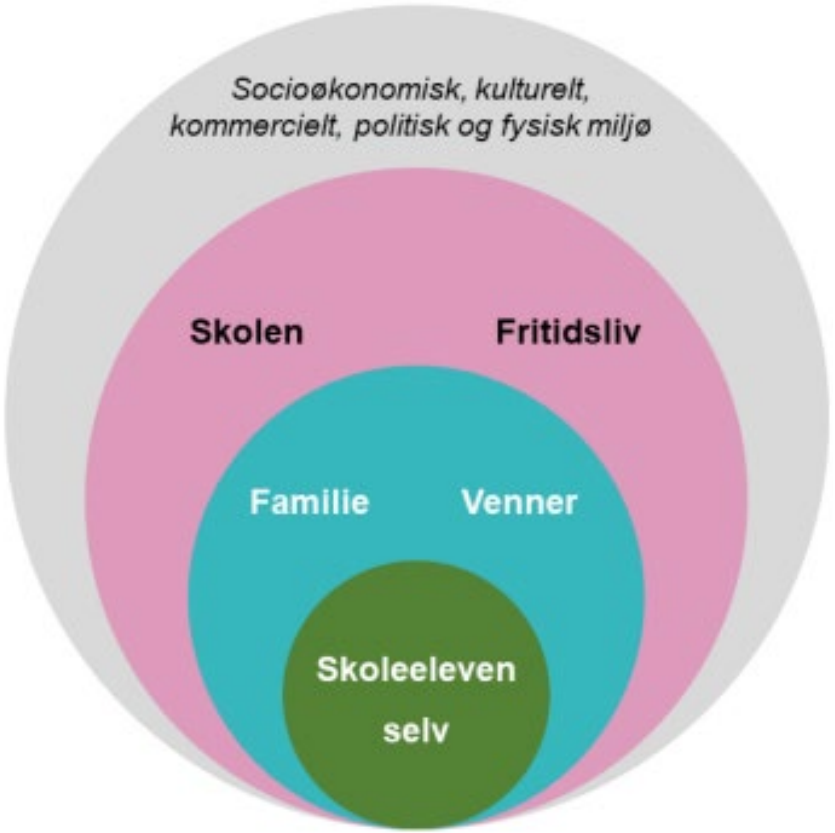
Hvordan har danske unge det?

Det overordende svar er, at det kommer meget an på hvilke unge, vi taler om ift:

- Alder
- Køn
- Socio-økonomisk baggrund
- Minoritet og marginalisering

Det er vigtigt at være opmærksom på, hvem der svarer på hvilke spørgsmål.

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk



Skoleeleven selv

- **Baggrund**: Køn, alder, kønsidentitet, socioøkonomisk status, herkomst
- **Helbred**: Selvvurderet helbred, symptomer, vægtstatus, skader, kronisk sygdom og handicap
- **Mental sundhed:** Livstilfredshed, selvformåen, selvværd, stress, mentalt og emotionelt velbefindende, social kompetence, kropsopfattelse, ensomhed
- **Sundhedsadfærd:** Mad- og måltidsvaner, fysisk aktivitet, skærmtid og -brug, søvn, slankeadfærd, tandbørstning, ryge- og alkoholvaner, slåskamp, brug af hash og snus, seksualadfærd, brug af lægemidler

Familie

- Familieform
- Fortrolige relationer med forældre
- Oplevet støtte fra forældre
- Kronisk sygdom hos forældre og søskende

Venner

- Fortrolige relationer med venner
- Oplevet støtte fra venner
- Fysisk samvær med venner
- Online kontakt med venner

Skolen

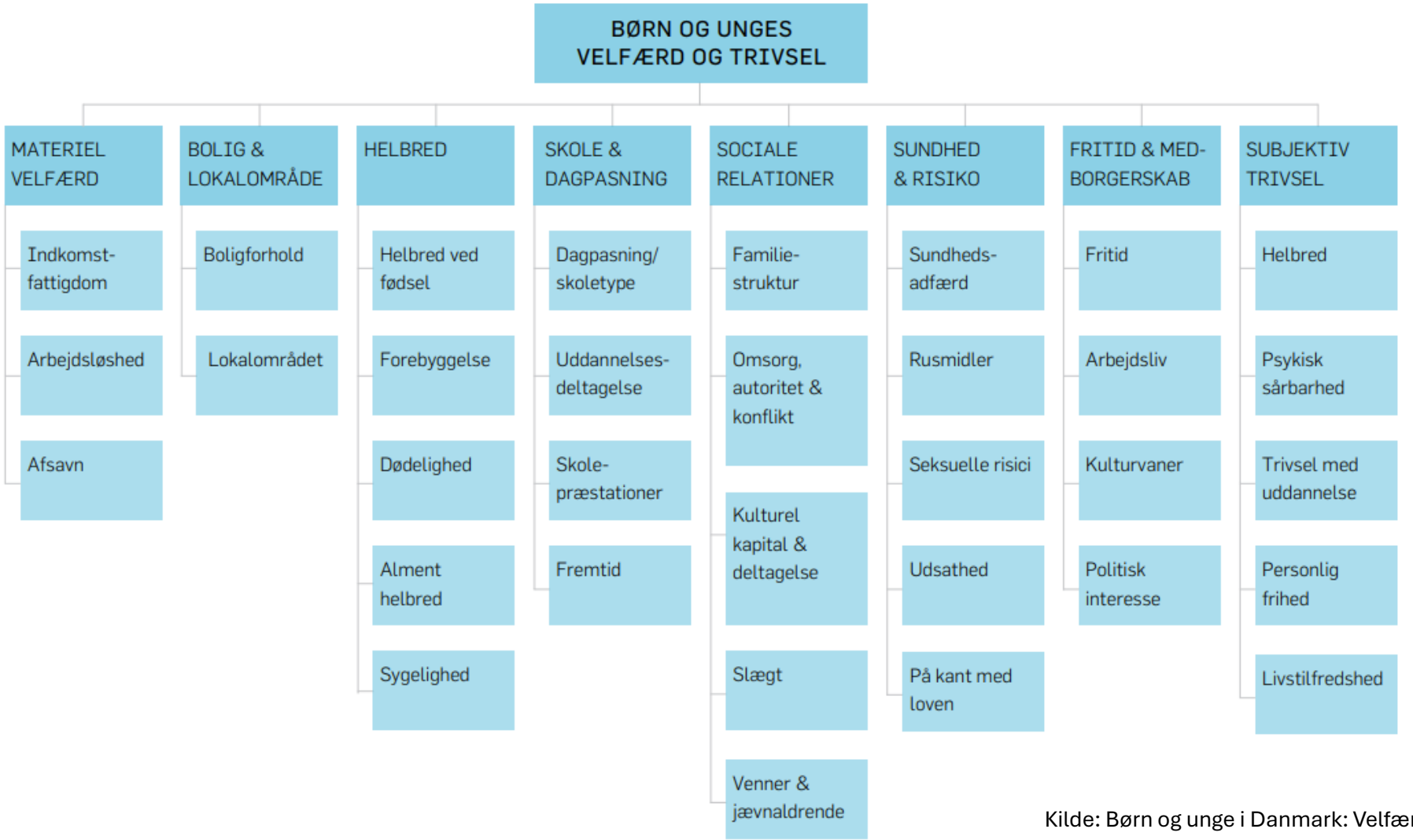
- Skoletilfredshed
- Oplevet pres af skolearbejde
- Mobning
- Elevfællesskab og skoletilhørsforhold
- Oplevet støtte fra klassekammerater og lærere

Fritidsliv

- Regler for skærmbrug
- Opbakning til deltagelse i fysisk aktivitet
- Deltagelse i organiseret fysisk aktivitet

Kilde: Skolebørnsundersøgelsen 2022, Statens Institut for folkesundhed, s. 18

FIG. 0.1: Modelbygning. Domæner og komponenter i *Børn og unge i Danmark*



Kilde: Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022.
VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, s. 17

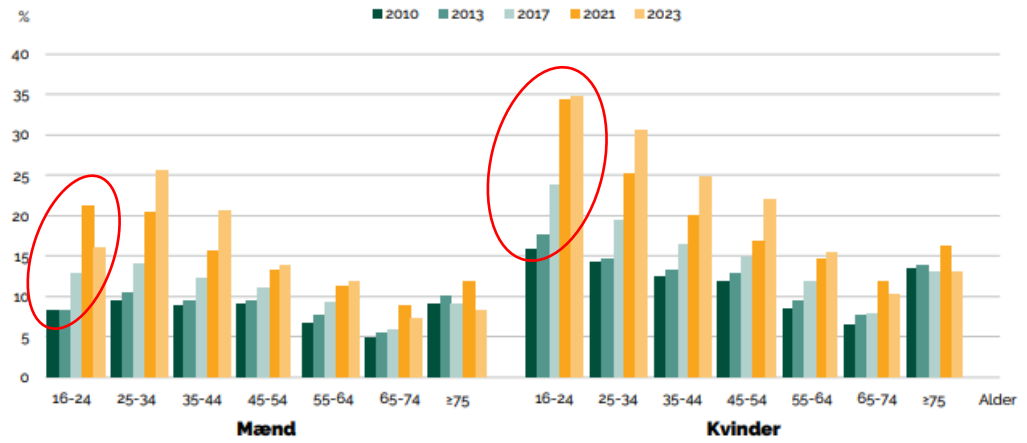
Hvordan har danske unge det – generel trivsel

- Næsten alle 11-årige (99 pct. drenge og 96 pct. af piger) oplever middel til høj **livstilfredshed**. Dette er dog lavere for de 19-årige (85 pct. af drengene og 79 pct. af pigerne) (Trivselskommissionen, 2025).
- Næsten tre fjerdedele af 11-årige (72 pct. af drenge og 74 pct. af piger) angiver, at de har høj **tro på egen formåen** (self-efficacy) og dette er lidt højere for de 19-årige (87 pct. af drenge og 85 pct. af piger) (Trivselskommissionen, 2025).
- I skoleåret 2023/2024 har 84 pct. af pigerne og 88 pct. af drengene i 4.-9. klasse en høj generel **skoletrivsel** (Trivselskommissionen, 2025).

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Hvordan har danske unge det – mentalt helbred

Figur C: Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017, 2021 og 2023. Procent.



- 34 pct kvinder 16-24 år har **dårligt mentalt helbred**
- 17 pct mænd 16-24 år har dårligt mentalt helbred

- 17 pct der scorer lavt har videregående uddannelse
- **29 pct har grundskolen** som den højeste uddannelse
- 35 pct er uden for arbejdsmarkedet

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Hvordan har danske unge det – konkrete faktorer

- 40 pct. piger og 20 pct. drenge svarer, når de er 19 år, at de har haft en **psykisk lidelse** (depression, angst etc.)

- 14 pct. piger og 2 pct drenge svarer, når de er 19 år, at de har haft en **spiseforstyrrelse**.

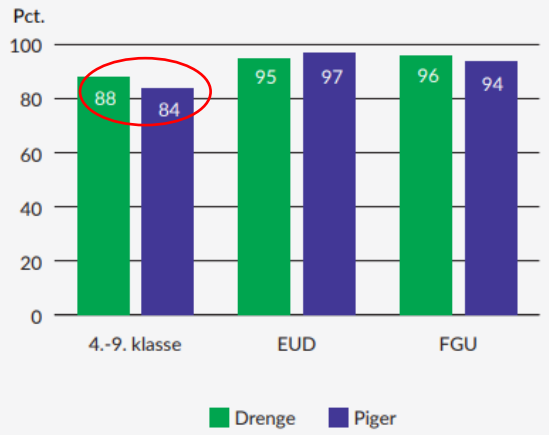
- 8 pct. piger og 5 pct drenge svarer, når de er 19 år, at de har haft **forsøgt selvmord**.
- Andelen af unge, der har forsøgt selvmord, er mere end fire gange så høj i familier, der lever i relativ fattigdom.

- 17 pct. piger og 12 pct. 19-årige drenge oplever meget ofte eller ofte at føle sig **ensomme**. Andelen er højere i familier der lever i relativ fattigdom.
- 34 pct af 15-19 årige der føler sig ensomme angiver at de ikke har fortrolige relationer med deres forældre. 26 pct at de ikke har med venner.

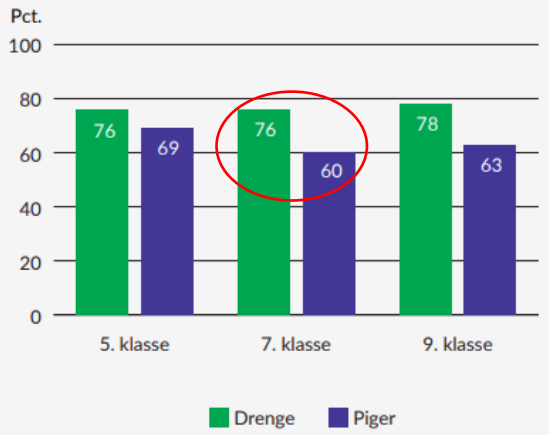
Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Hvordan har danske unge det – skoletrivsel vs fællesskaber

Figur 3.3. Andel med høj generel skoletrivsel fordelt på uddannelsesniveau og køn, 2023/2024.



Figur 3.4. Andel med en høj grad af oplevet elevfællesskab fordelt på klassetrin og køn, 2022.



- 88 pct drenge og 84 pct piger i 4-9. klasse svarer, at de har en høj generel **skoletrivsel**
- Derimod svarer 76 pct af drenge og 60 pct af piger i 7. klasse, at de i høj grad oplever **elevfællesskab**
- De meget høje trivselstal falder, når man spørger til mere konkrete faktorer
- Generelt ser vi tendenser til at fællesskaber er under pres og det skaber mistrivsel

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Hvordan har danske unge det – unge i udsatte positioner

- Andelen med mistrivels-faktorer som for eksempel lavt selvvurderet helbred, lav livstilfredshed, lav tro på egen formåen, lavt mentalt velbefindende og ensomhed **stiger jo kortere uddannelse** forældrene har (Madsen et al, 2022)

- Mere end hvert fjerde barn eller ung i udsatte positioner har **udfordringer med mental trivsel** (Laustsen et al 2025)

- I grundskolen oplever 41 pct. af LGBT+-elever lav **livstilfredshed**, mens andelen med lav livstilfredshed for øvrige elever er 17 pct.

- 16 pct. af LGBT+-eleverne i grundskolen oplever sjældent/aldrig at føle sig **trygge** skolen, mens andelen for øvrige elever er 8 pct

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Hvordan har danske unge det – udsathed og uddannelse

- 37 pct. af de unge, der er anbragt uden for hjemmet, og 28 pct. af de unge, der modtager støttende indsatser (støttekontaktperson eller familiebehandling) **gennemfører ikke folkeskolens afgangsprøver**. (Laustsen et al 2025)
- Halvdelen af unge, der er vokset op med alvorlige sociale belastninger i barndommen **færdiggør aldrig en ungdomsuddannelse** (Bennetsen, 2025)
- Halvdelen af unge, der ti år efter de angiver, at de har et dårligt mentalt helbred, **er i beskæftigelse og tre fjerdedele i uddannelse** (Beskæftigelsesministeriet, 2024)

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

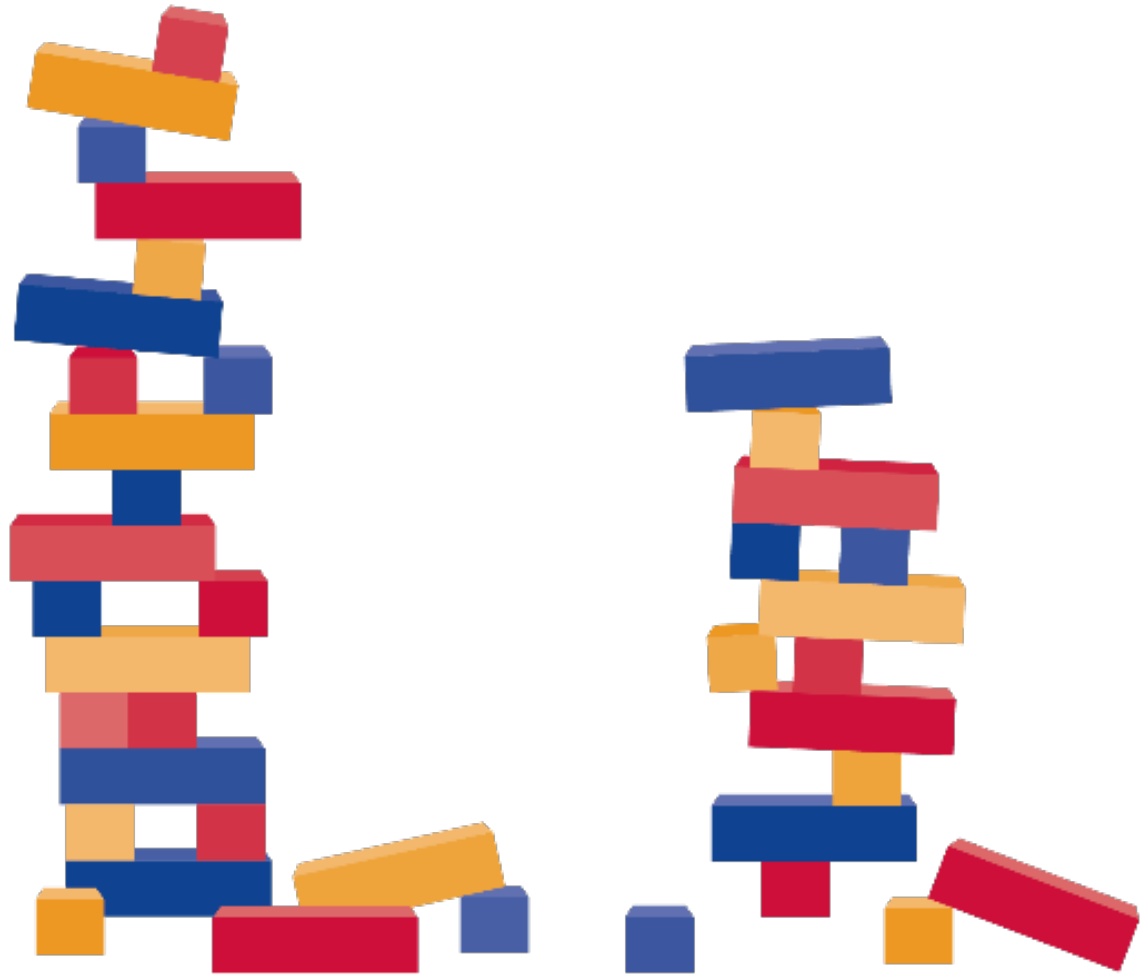
Hvordan har danske unge det – samlet set

- Spørgsmål om den **generelle livstilfredshed**, skoleglæde etc. viser et overvejende positivt billede af langt de fleste unges trivsel.
- Mere bekymrende billede af **konkrete erfaringer** med dårligt mentalt helbred, emotionelle udfordringer, fysiske symptomer og mere alvorlige lidelser og udfordringer som spiseforstyrrelser og selvmordsforsøg.
- Komplekst at forstå, hvordan trivselsbilledet blandt landets unge ser ud.
- Dog er det tydeligt, at unge i udsatte positioner er i **særlig risiko**
- Behov for at blive klogere på **udviklingen i udsathedsprocesser** over tid

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Hvordan har danske unge det: Ny og klassisk udsathed

- Klassiske udsathedsmarkører som socio-økonomi, uddannelse, misbrug, kriminalitet etc. spiller stadig en central rolle for unge i udsatte positioner
- Men vi ser også nye former for udsathed neurodivergens, angst, depression, pres etc.
- Vi ved ikke nok om, hvordan de to spiller sammen og påvirker unges trivsel



Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Referencer

- Beskæftigelsesministeriet (2024). Status på arbejdsmarkedet Tema om unge med dårligt mentalt helbred.
- Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering. Om ny udsathed i ungdomslivet, Aalborg Universitetsforlag
- Laustsen, M., Iversen, K & Dolmer, C.P (2025). Trivsel blandt børn og unge i udsatte positioner 2025, VIVE.
- Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., ... Toftager, M. (2023). Skolebørnsundersøgelsen 2022. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU
- Ottosen, M.H., A.G. Andreasen, K.M. Dahl, M. Lausten & S.B. Rayce & B.B. Tagmose (2022). Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
- Sundhedsstyrelsen (2024). Danskernes sundhed Den Nationale Sundhedsprofil Midtvejsundersøgelsen 2023.

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Cefu.dk

CeFU – Center for Ungdomsforskning

Center for Ungdomsforskning (CeFU)

Center for Ungdomsforskning