



Børnesundheds- profilen 2025

En spørgeskemaundersøgelse om sundhed, trivsel
og fritidsliv blandt børn på københavnske skoler

Områderapport

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	4
Mental sundhed og trivsel	
Almen trivsel.....	6
Sociale relationer.....	9
Voksenrelationer.....	11
Forskelsbehandling og grænsesætning	14
Præstationskultur	
Forventninger og præstationer	18
Tilfredshed med udseende	20
Fysisk aktivitet og foreningsliv	
Bevægelse	22
Faciliteter i nærområdet	23
Transport til skole og brug af cykelhjelm	25
Foreningsliv og fritid – 3. klasse	27
Foreningsliv og fritid – 6. og 9. klasse.....	30
Digital adfærd	
Mobilbrug blandt børn i 3. klasse	39
Digital adfærd og mobning.....	40
Sundhedsadfærd	
Søvn og skærmbrug før sengetid	44
Spisevaner.....	47
Seksuel sundhed	50
Nikotin, alkohol og andre rusmidler	
Nikotin og tobak.....	52
Alkohol	54
Andre rusmidler	56

Introduktion

Flere end 10.000 børn og unge i 3., 6. og 9. klasse på de københavnske folkeskoler, privatskoler og friskoler har deltaget i Børnesundhedsprofilen 2025, som også blev gennemført i 2021 og 2023.

Børnesundhedsprofilens formål er at danne grundlag for rammerne for et godt børneliv i København. Med Børnesundhedsprofilen får politikere, forvaltninger, de deltagende skoler og civilsamfundet viden om børnenes liv, blandt andet deres mentale og fysiske sundhed og deres idræts-, forenings- og fritidsliv.

Børnesundhedsprofilen supplerer den nationale trivselsmålings fokus på skolelivet og undervisningsmiljøet ved at dreje sig om andre centrale aspekter i børnenes hverdagsliv, i hjemmet og i fritiden. Der er ikke overlap mellem spørgsmålene i Børnesundhedsprofilen og den nationale trivselsmåling.

Antallet af besvarelser varierer fra spørgsmål til spørgsmål (n=antal besvarelser). Det skyldes dels, at børnene kan fravælge at besvare enkelte spørgsmål, dels at nogle spørgsmål er betinget af de svar, som børnene tidligere har afgivet. I hver graf fremgår det, hvor mange børn der har besvaret spørgsmålet.

Data fra undersøgelsen behandles fortroligt. Resultater præsenteres, så det ikke er muligt at identificere det enkelte barns besvarelser. Det betyder at der kan være grafer i rapporten, hvor svar fra områdets børn er slettet af hensyn til børnenes anonymitet.

Svarene i rapporten giver et øjebliksbillede af børnenes trivsel, sundhed og fritidsliv, og for hvert spørgsmål i undersøgelsen er områdets resultater sammenholdt med resultaterne for alle de deltagende skoler i København. Perspektivering til områdets resultater i tidligere udgaver af Børnesundhedsprofilen kan ske ved at sammenholde denne rapport med områdets rapporter for 2021 og 2023. Her er det vigtigt at have for øje, at der ikke er tale om udvikling for en specifik børnegruppe, da det ikke er de samme børn, der har besvaret de tre undersøgelser, men nærmere et udtryk for udvikling i tendenser. Hvis der ønskes yderligere viden om undersøgelsen, kan den samlede rapport for alle deltagende skoler findes her: [Børnesundhedsprofilen 2025](#).

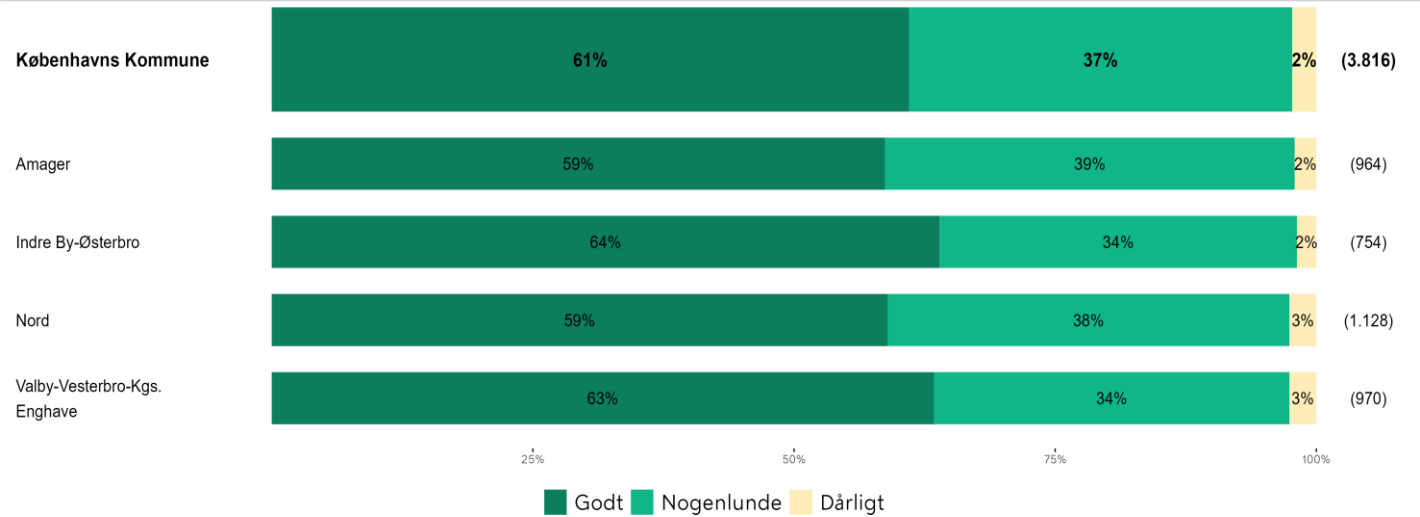
Mental sundhed og trivsel



Almen trivsel

1.1. Hvordan har du det i skolen?

3. klasse (2025)

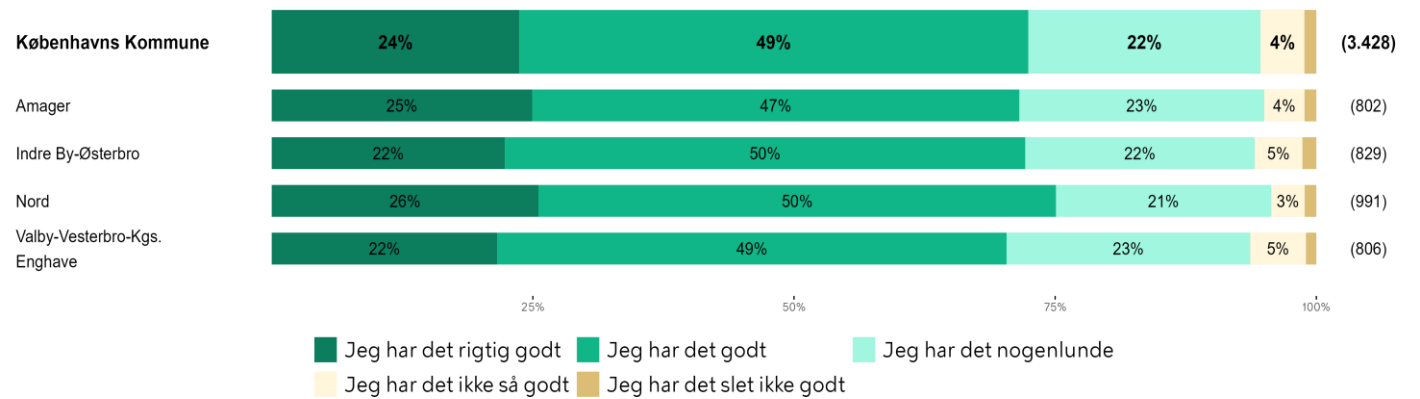


1.2. Hvordan har du det for tiden i skolen?

6. klasse (2025)

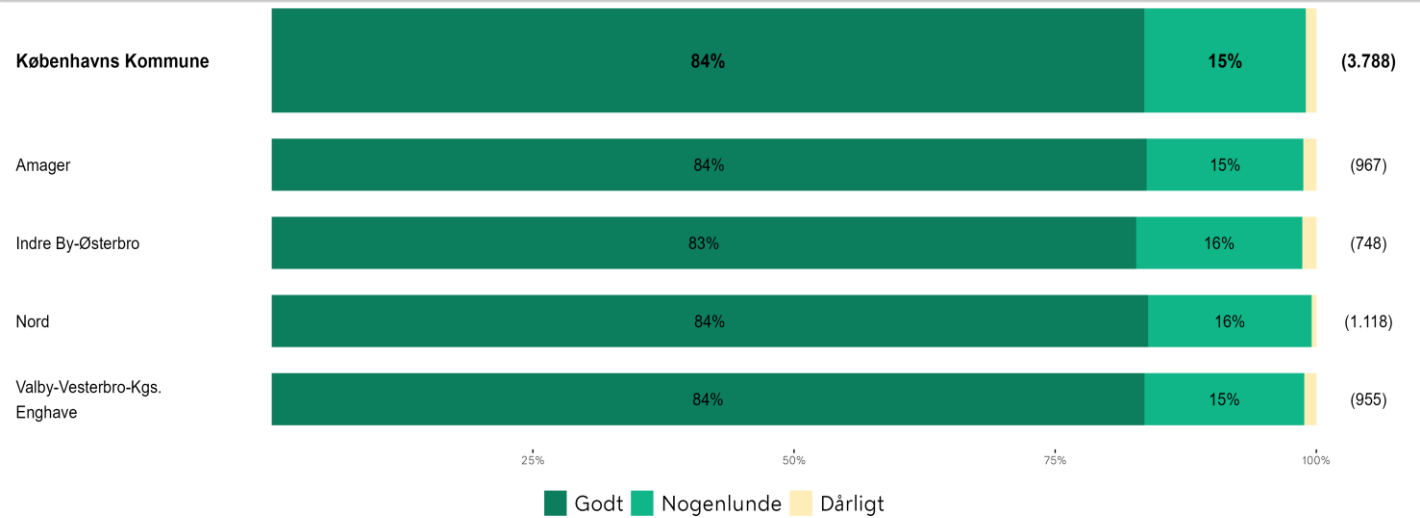


9. klasse (2025)



1.3. Hvordan har du det derhjemme?

3. klasse (2025)

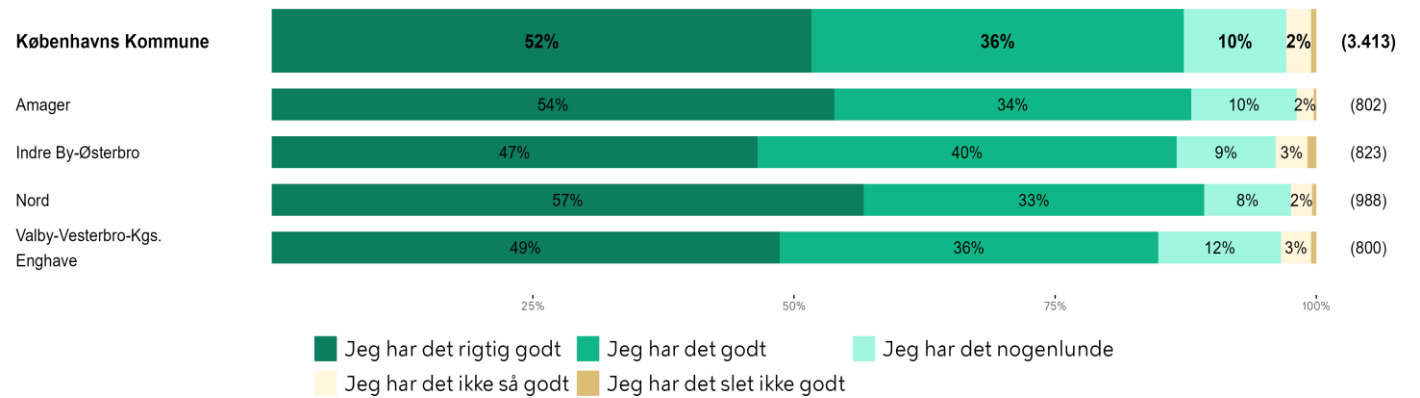


1.4. Hvordan har du det for tiden derhjemme?

6. klasse (2025)

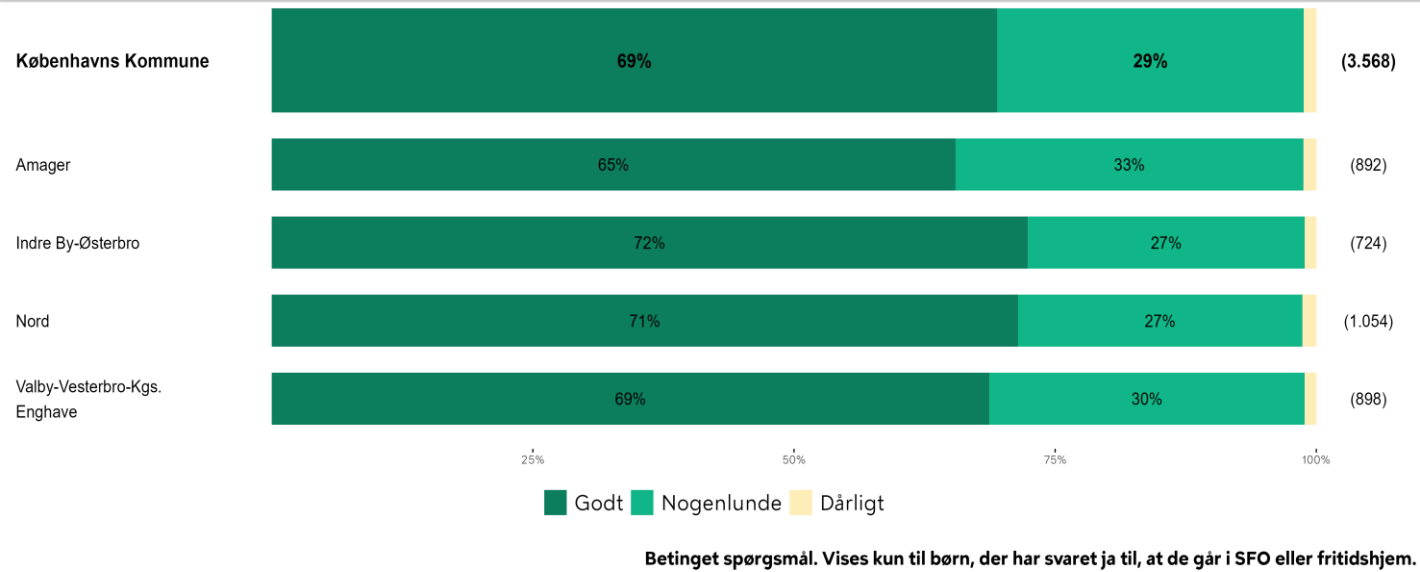


9. klasse (2025)



1.5. Hvordan har du det i SFO'en eller fritidshjemmet?

3. klasse (2025)

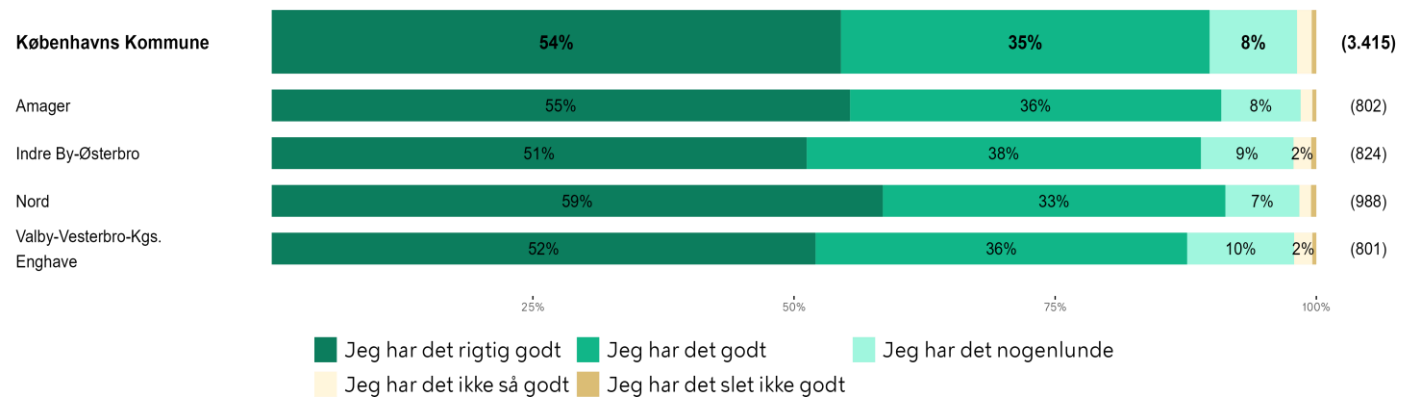


1.6. Hvordan har du det for tiden med venner/i fritiden?

6. klasse (2025)



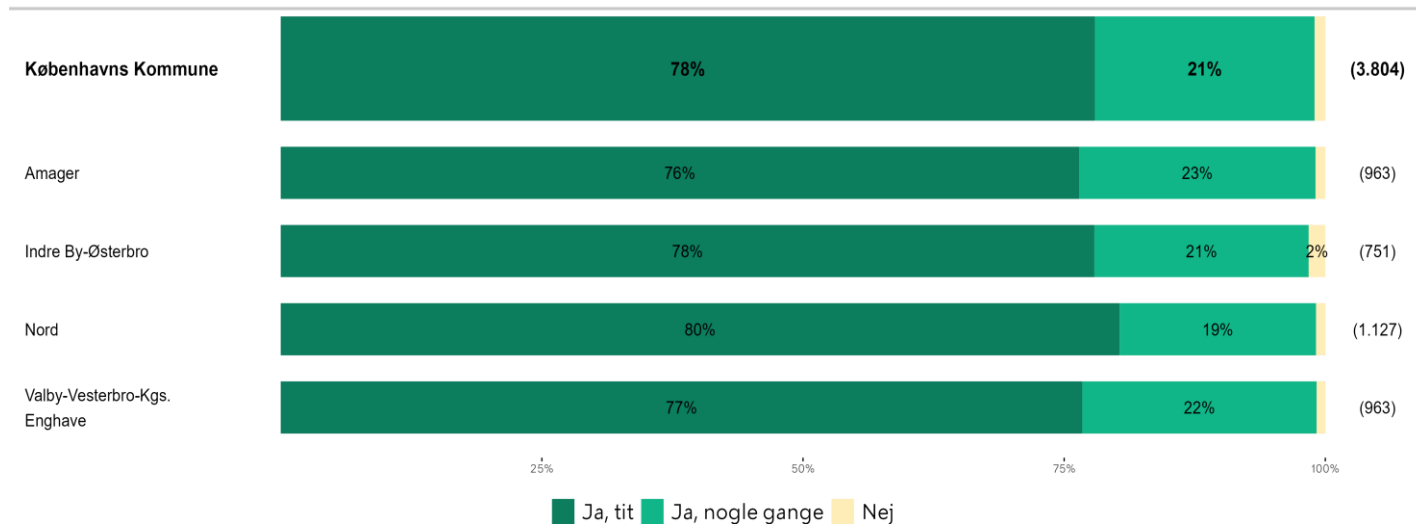
9. klasse (2025)



Sociale relationer

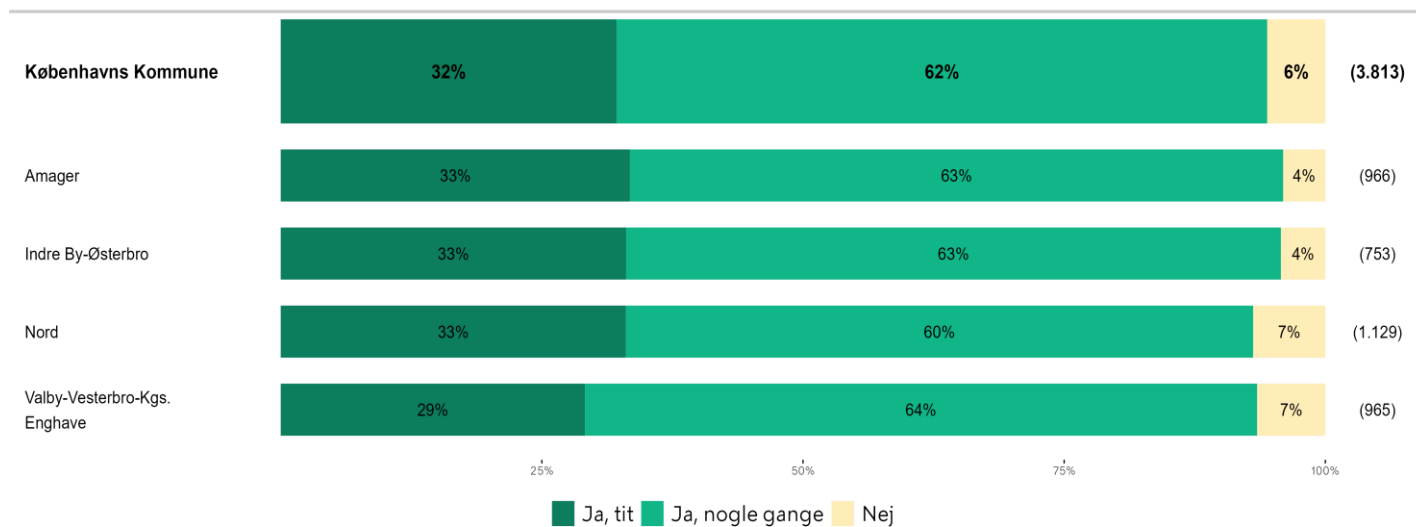
1.7. Har du nogen at lege med i frikvartererne?

3. klasse (2025)



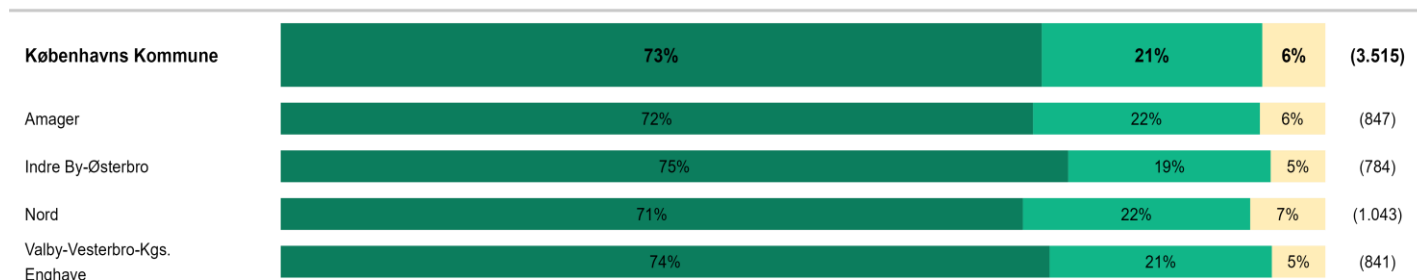
1.8. Leger du med venner efter skole eller i weekenden?

3. klasse (2025)

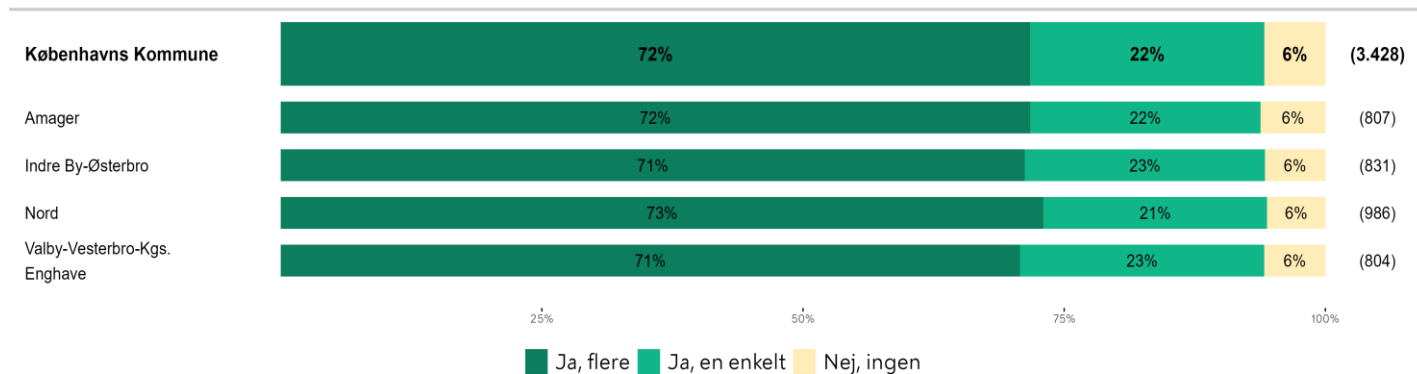


1.9. Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

6. klasse (2025)



9. klasse (2025)



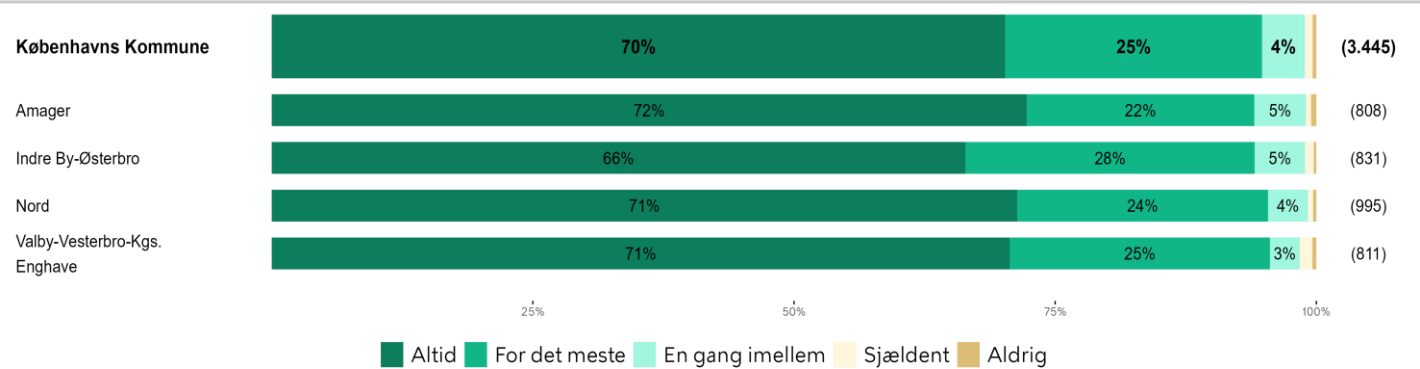
Voksenrelationer

1.10. Er en eller flere af dine forældre der, når du har brug for dem?

6. klasse (2025)

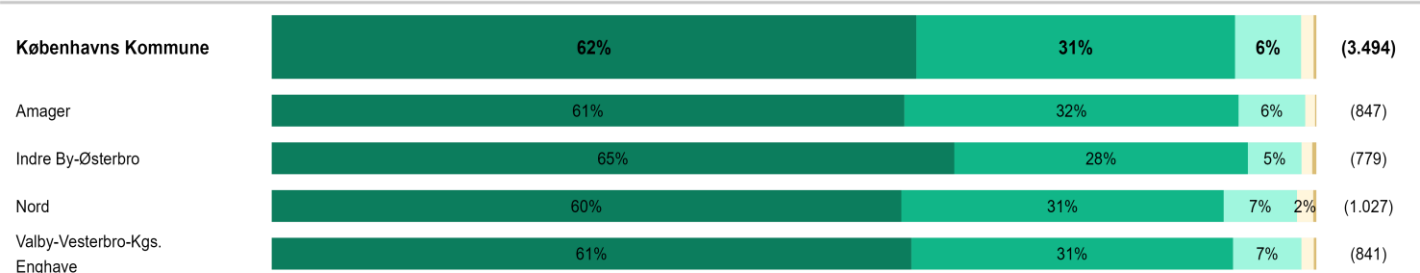


9. klasse (2025)

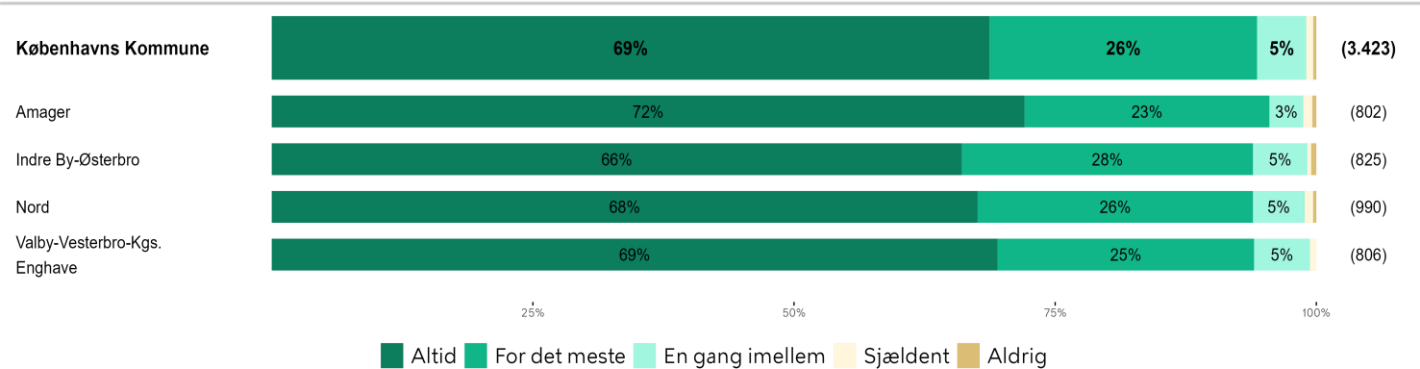


1.11. Viser dine forældre interesse for din skolegang?

6. klasse (2025)



9. klasse (2025)

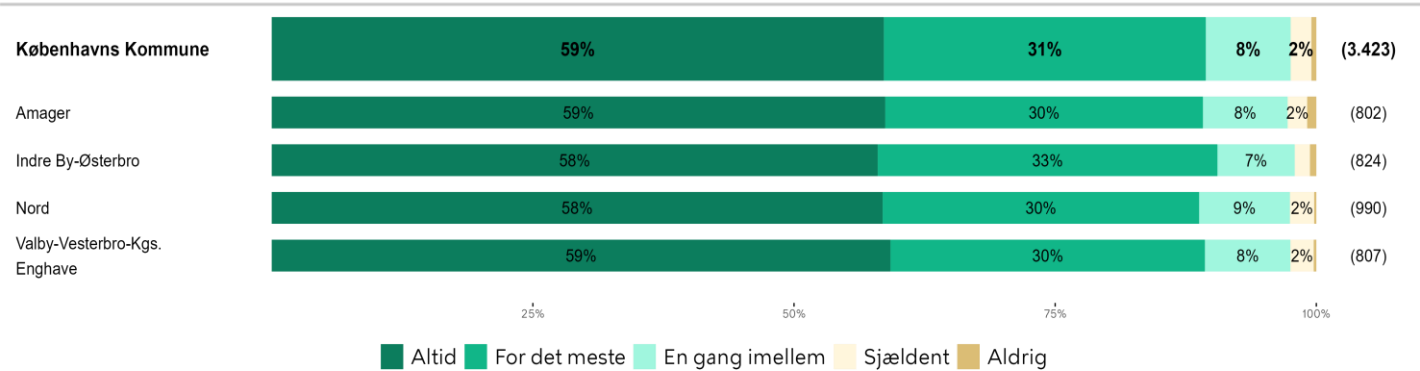


1.12. Viser dine forældre interesse for, hvad du laver i din fritid?

6. klasse (2025)

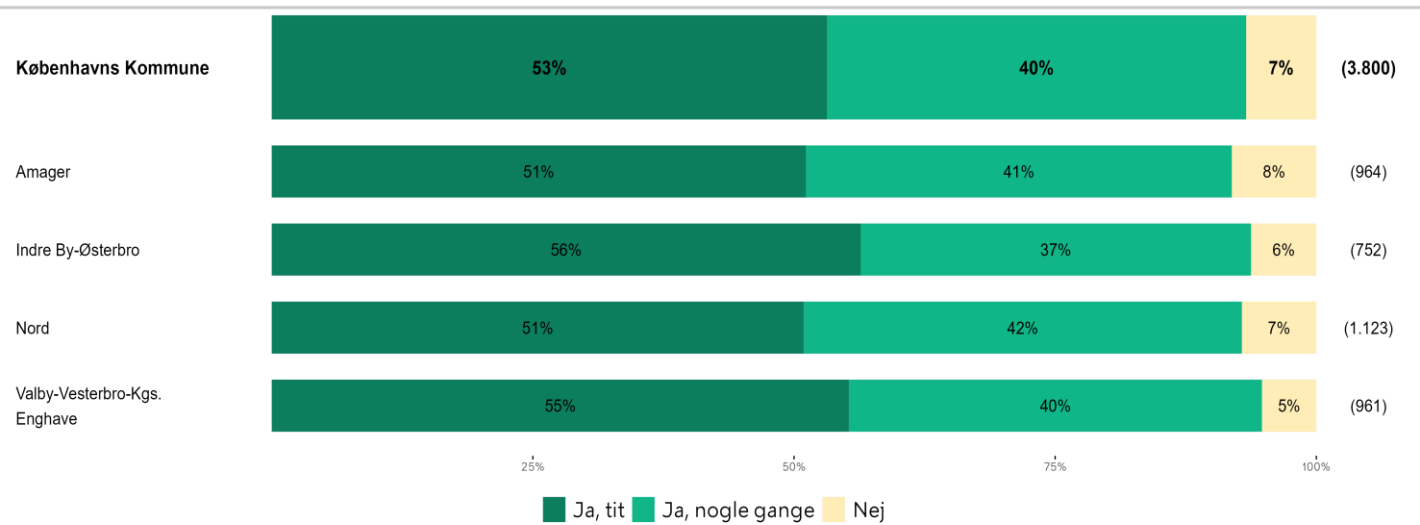


9. klasse (2025)



1.13. Er der en voksen i skolen, du kan tale med, hvis du er ked af det?

3. klasse (2025)

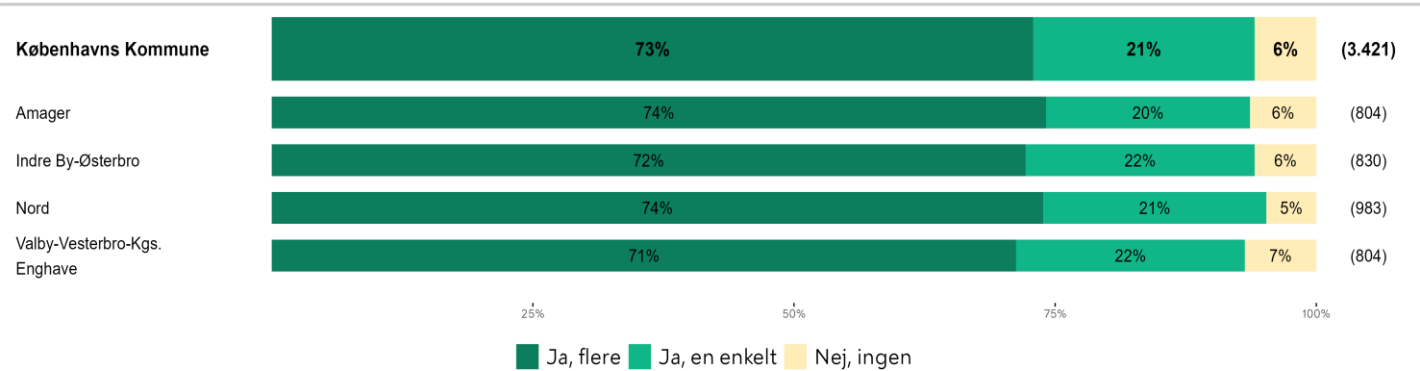


1.14. Har du nogen voksne at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

6. klasse (2025)

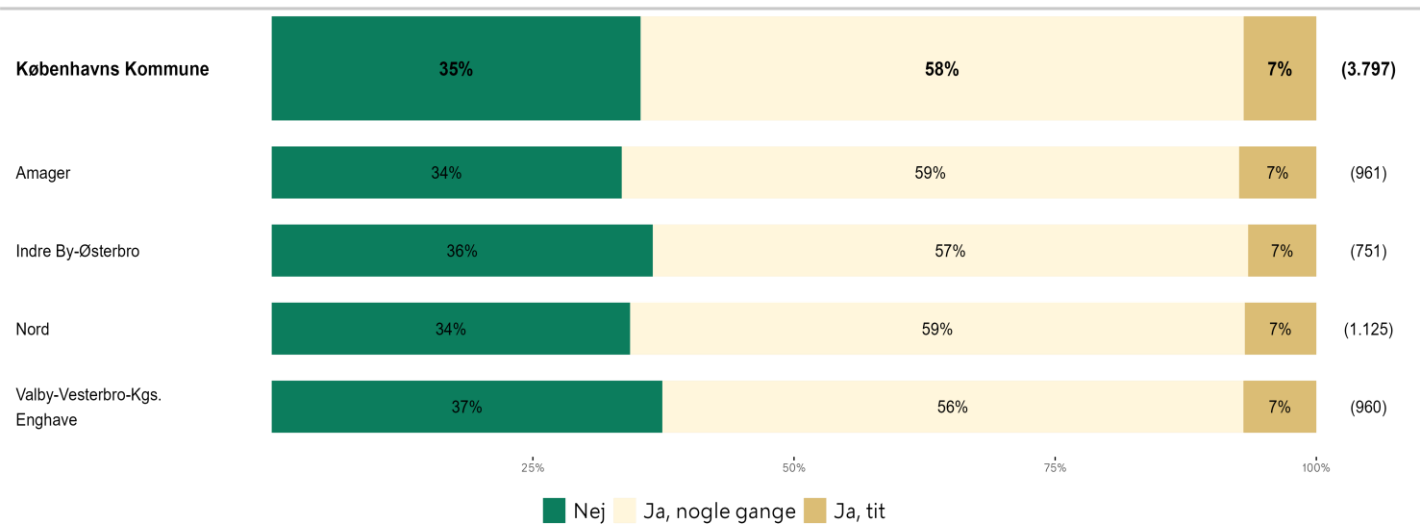


9. klasse (2025)



1.15. Skælder de voksne i skolen ud?

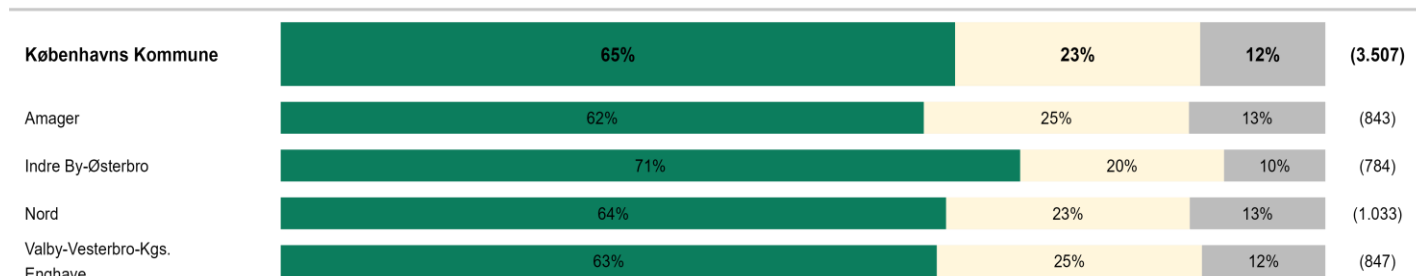
3. klasse (2025)



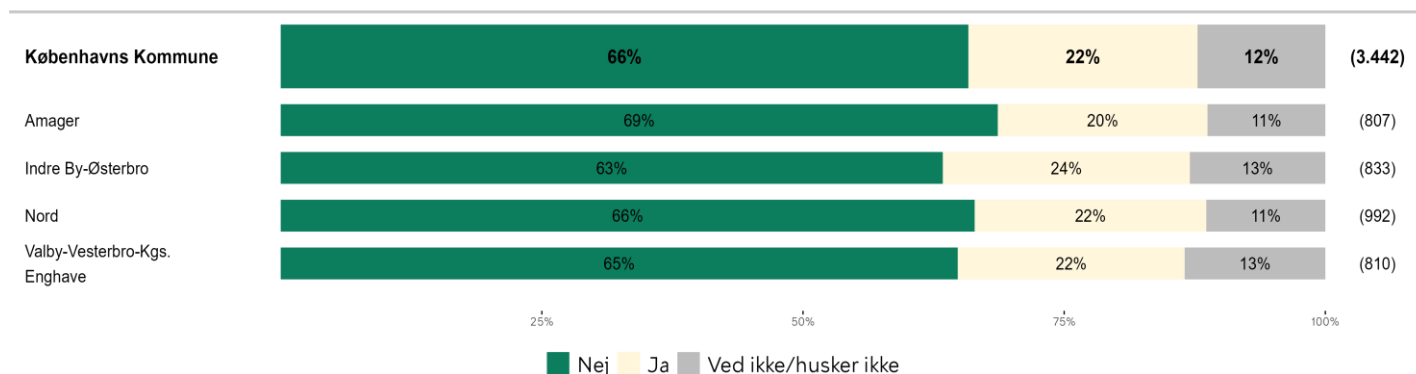
Forskelsbehandling og grænsesætning

1.16. Tænk på de sidste 2 måneder: Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion eller handicap?

6. klasse (2025)

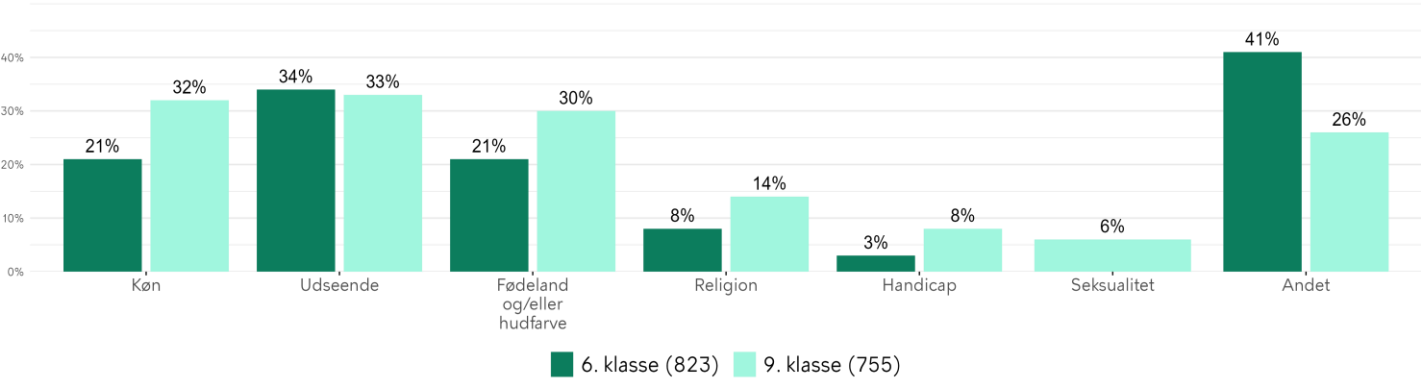


9. klasse (2025)



1.17. Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?

2025

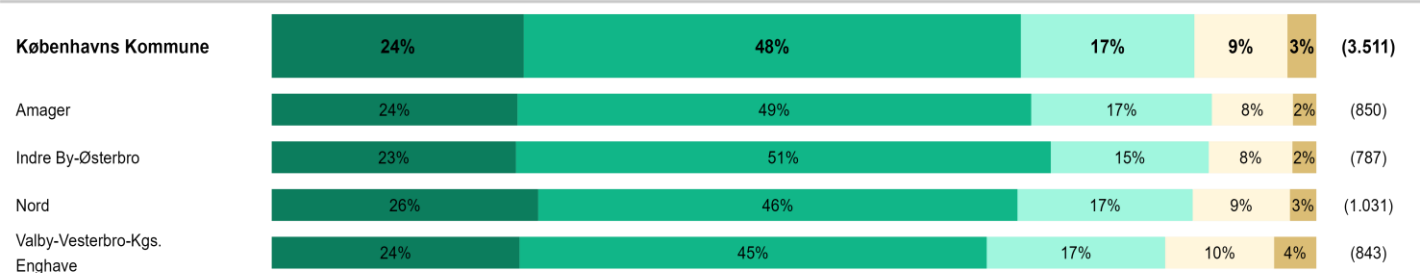


	6. klasse				9. klasse			
	Amager	Indre By-Østerbro	Nord	Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave	Amager	Indre By-Østerbro	Nord	Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave
Køn	21%	17%	23%	20%	29%	38%	28%	34%
Udseende	31%	34%	32%	38%	37%	30%	37%	30%
Fødeland og/eller hudfarve	17%	24%	21%	24%	30%	23%	33%	32%
Religion	9%	7%	7%	10%	13%	8%	21%	11%
Handicap	3%	5%	3%	2%	10%	9%	6%	6%
Seksualitet	-	-	-	-	8%	6%	7%	6%
Andet	45%	44%	39%	39%	27%	28%	24%	24%

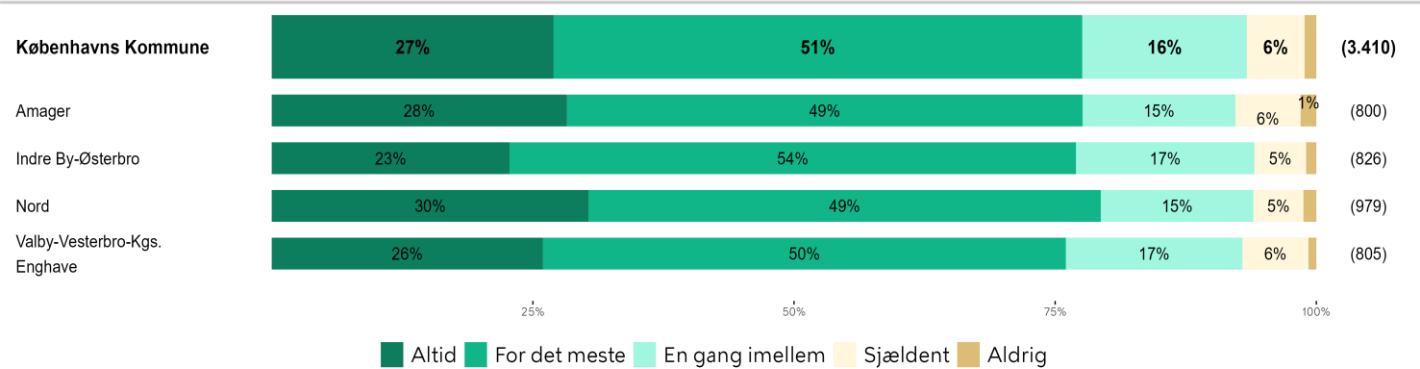
Mulighed for at angive flere svar.
Betinget spørgsmål. Viser kun til børn, der har svaret ja til, at de oplever at blive forskelsbehandlet.
Svarkategorien, "Seksualitet" er kun stillet til 9. klasse

1.18. Siger du fra, hvis nogen overskrider dine grænser? Fx gør noget overfor dig, som du ikke har lyst til

6. klasse (2025)



9. klasse (2025)



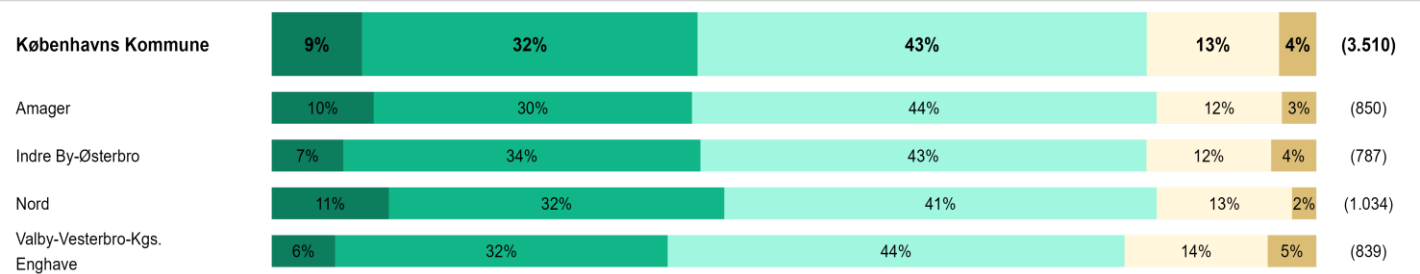
Præstationskultur



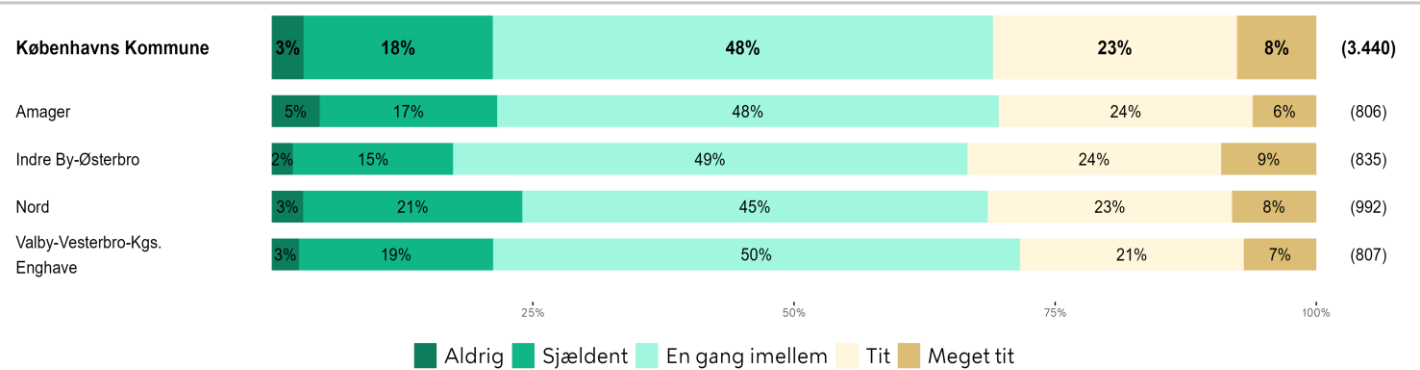
Forventninger og præstationer

2.1. Synes du, at du har for meget at se til?

6. klasse (2025)

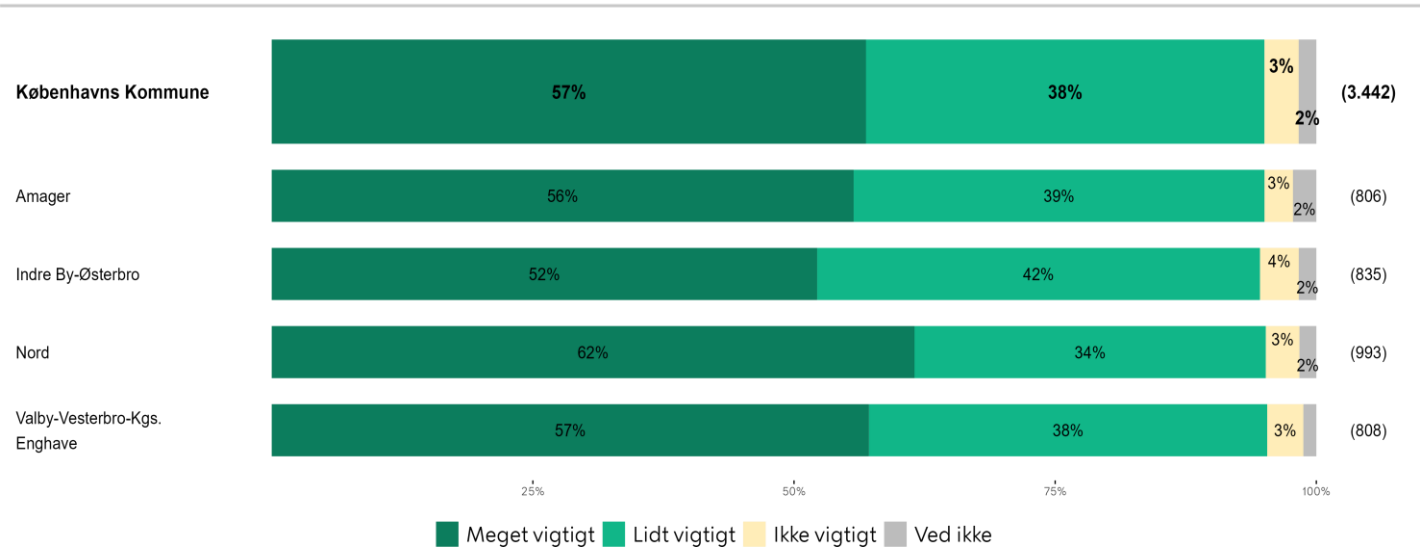


9. klasse (2025)



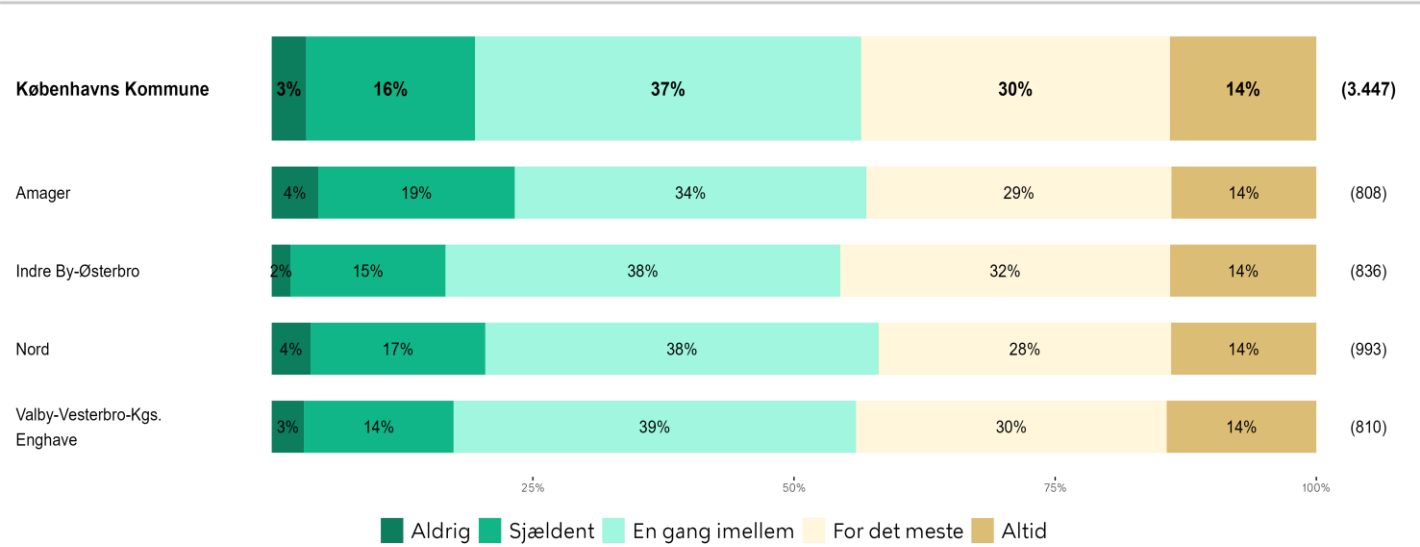
2.2. Hvor vigtigt er det for dig, at du klarer dig godt i skolen?

9. klasse (2025)

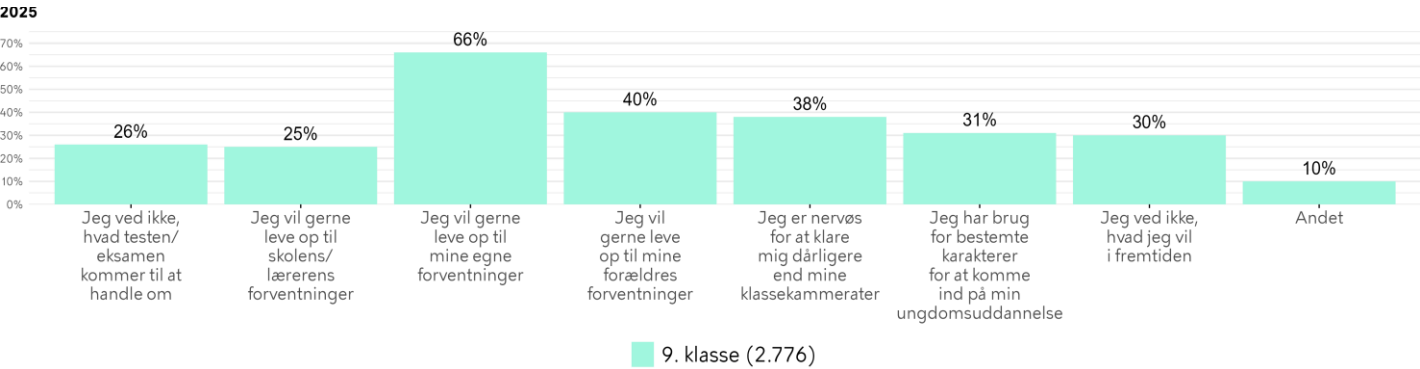


2.3. Føler du dig presset af test, eksamener og karakterer?

9. klasse (2025)



2.4. Hvad presser dig ved test, eksamener og karakterer?



9. klasse				
	Amager	Indre By-Østerbro	Nord	Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave
Jeg ved ikke, hvad testen/eksamen kommer til at handle om	22%	27%	28%	26%
Jeg vil gerne leve op til skolens/lærerens forventninger	27%	29%	22%	24%
Jeg vil gerne leve op til mine egne forventninger	66%	69%	63%	65%
Jeg vil gerne leve op til mine forældres forventninger	45%	38%	38%	38%
Jeg er nervøs for at klare mig dårligere end mine klassekammerater	40%	41%	34%	38%
Jeg har brug for bestemte karakterer for at komme ind på min ungdomsuddannelse	32%	28%	33%	31%
Jeg ved ikke, hvad jeg vil i fremtiden	29%	30%	30%	31%
Andet	9%	8%	12%	9%

Mulighed for at angive flere svar.
Betinget spørgsmål. Vises til børn, der har svaret "En gang imellem", "For det meste" og "Ja, altid" til at være presset af test, eksamener og karakterer.

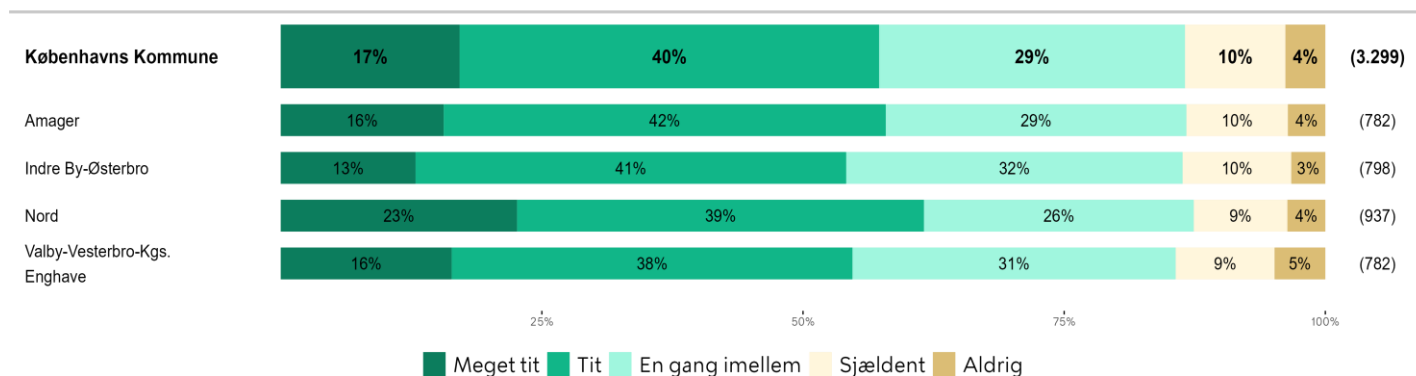
Tilfredshed med udseende

2.5. Hvor tit er du tilfreds med, hvordan du ser ud?

6. klasse (2025)



9. klasse (2025)



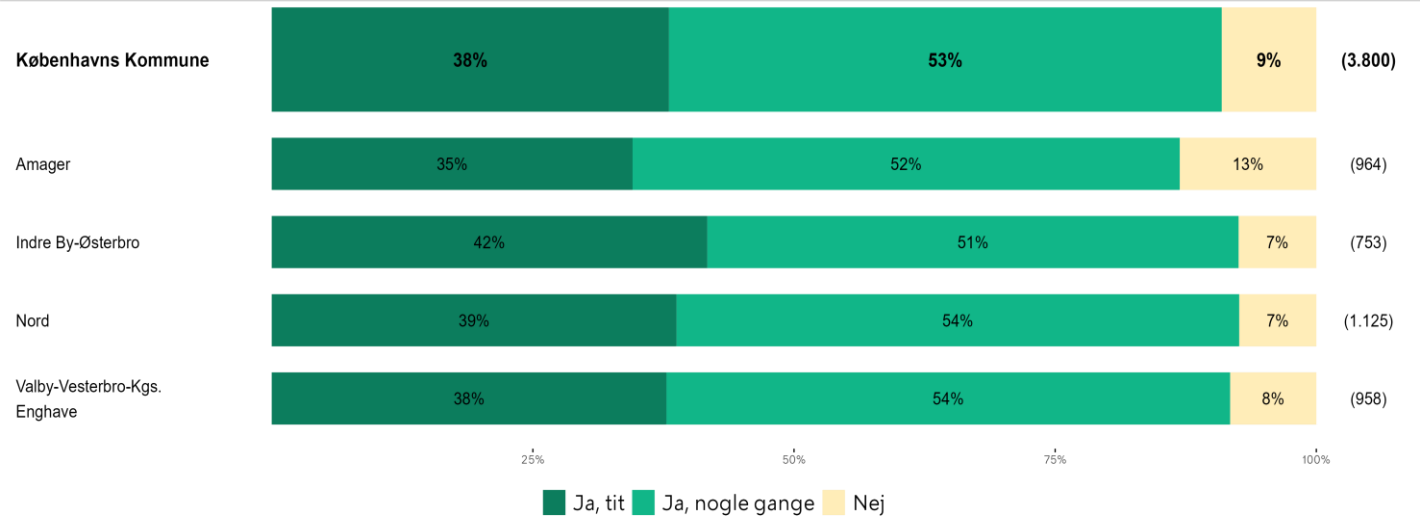
Fysisk aktivitet og foreningsliv



Bevægelse

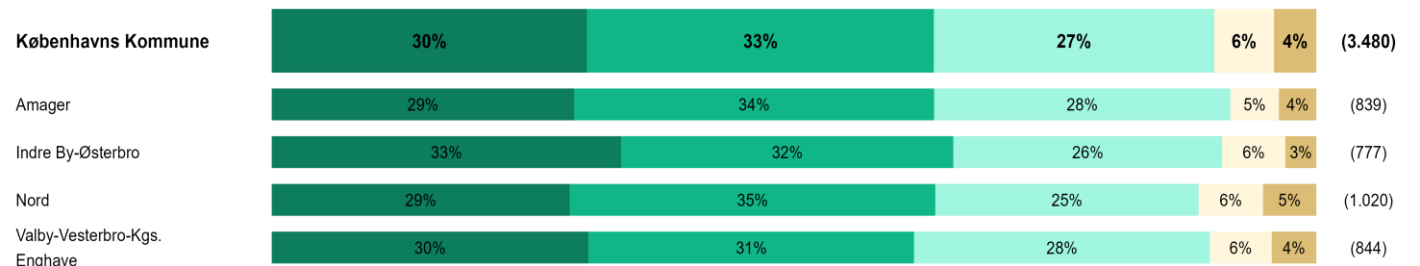
3.1. Bevæger du dig, så du bliver forpustet?

3. klasse (2025)

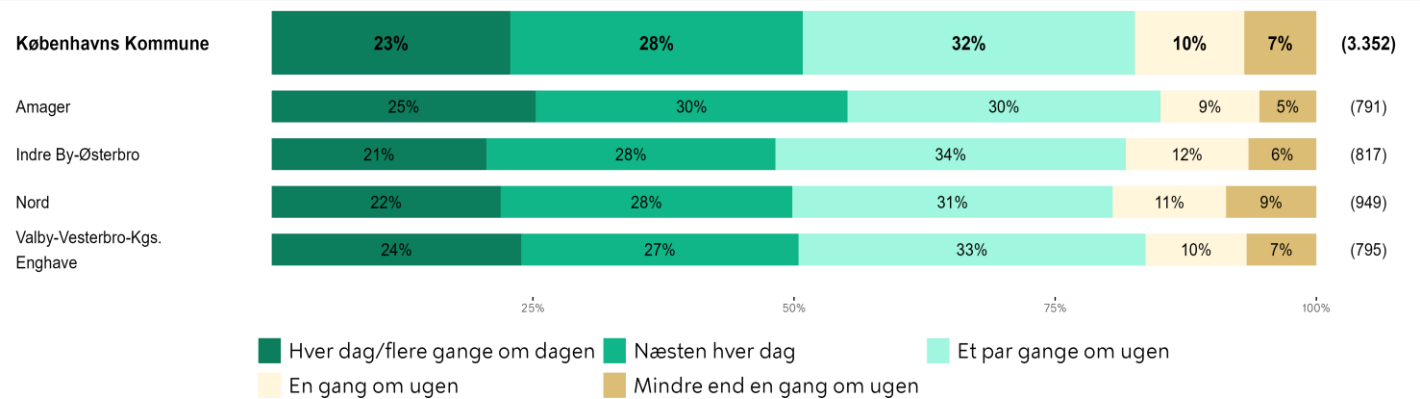


3.2. Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?

6. klasse (2025)



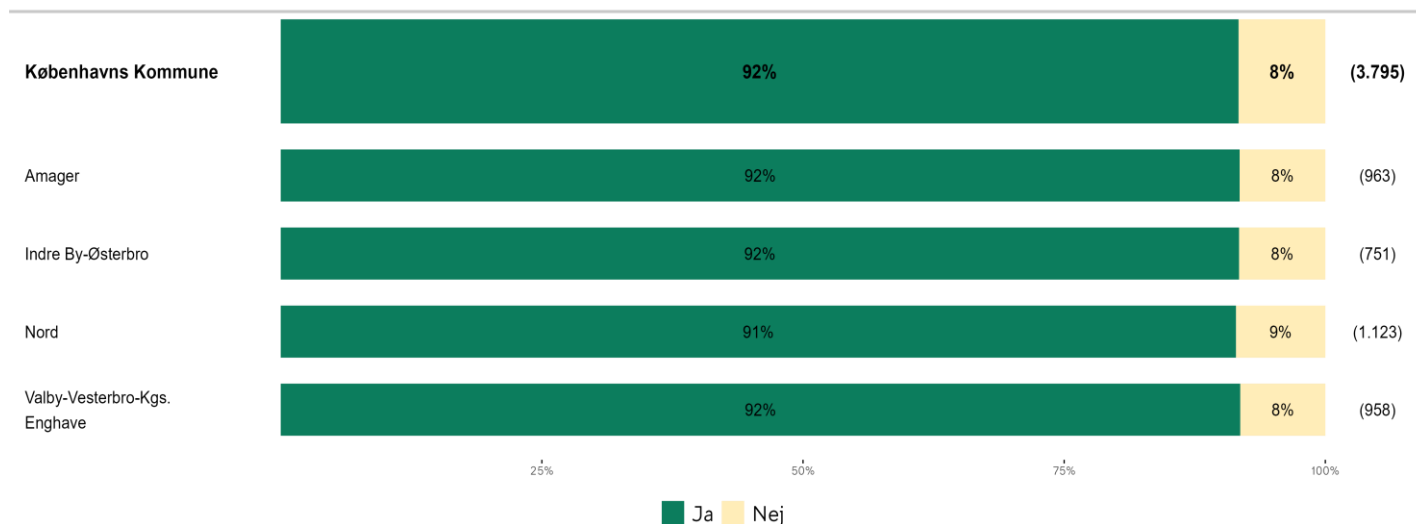
9. klasse (2025)



Faciliteter i nærområdet

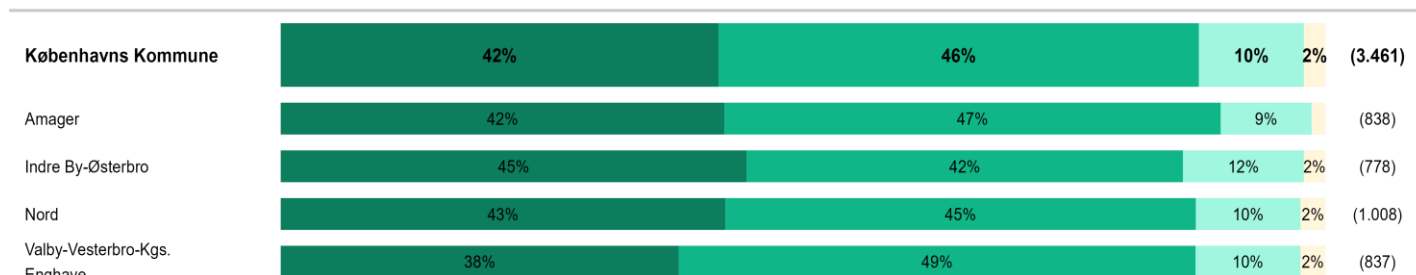
3.3. Er der gode steder, hvor man kan lege eller bevæge sig udenfor i nærheden af, hvor du bor?

3. klasse (2025)

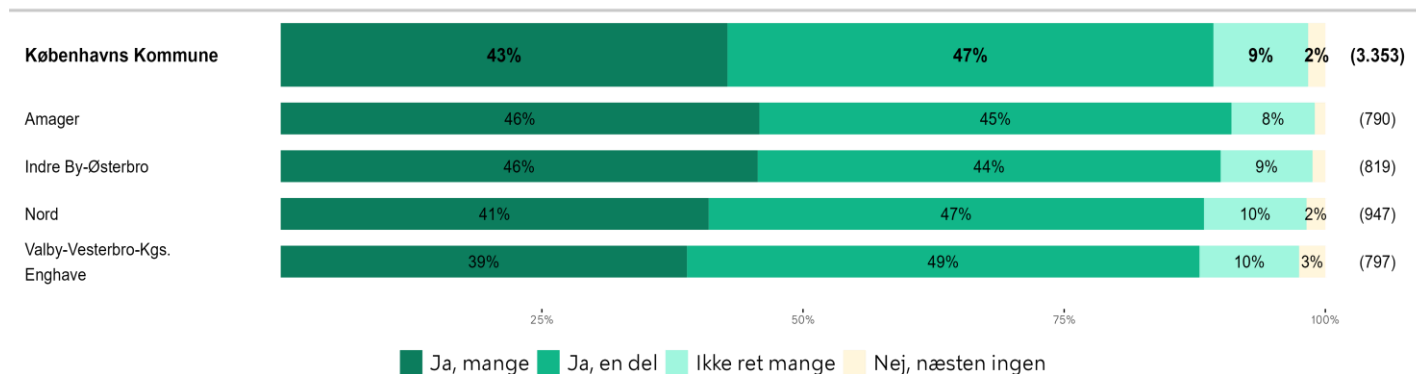


3.4. Er der gode steder i nærheden af hvor du bor, hvor man kan bevæge sig? Fx lege og dyrke sport

6. klasse (2025)

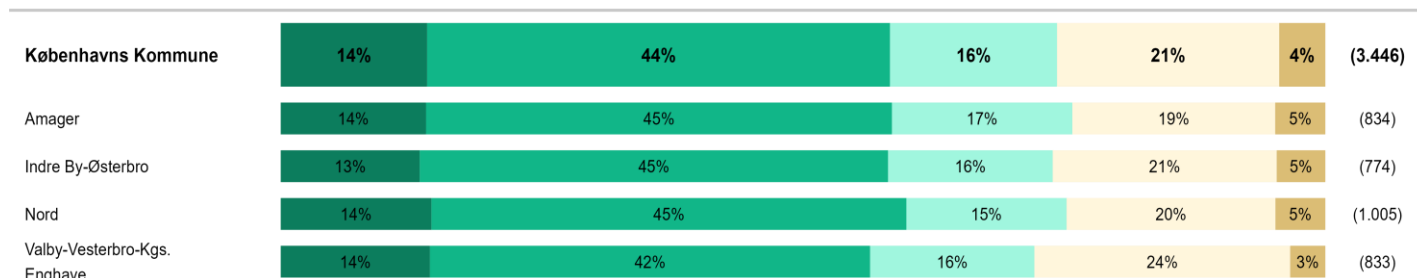


9. klasse (2025)

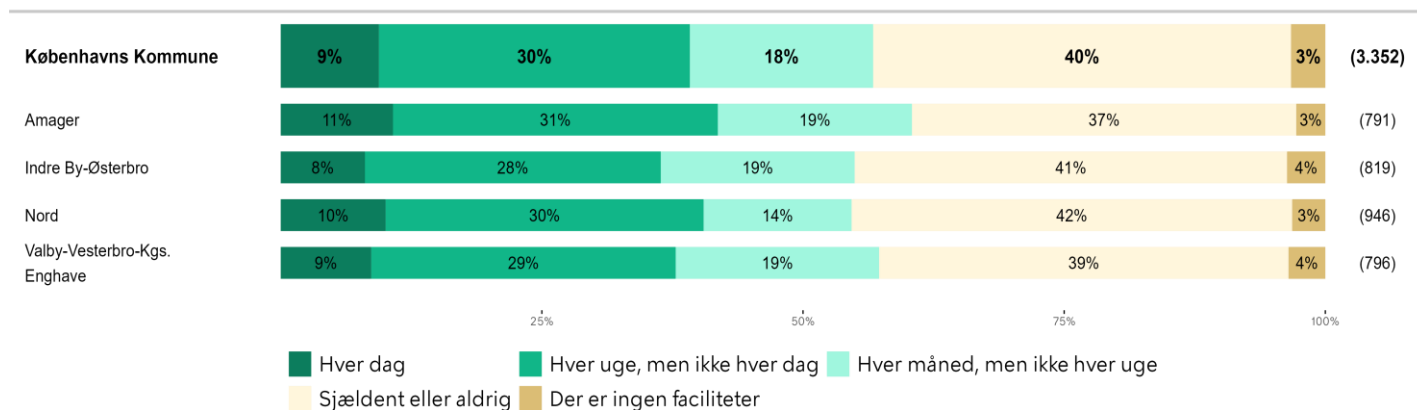


3.5. Hvor tit bruger du faciliteter som fx fodboldbane, hal og basketbane i nærheden af, der hvor du bor?

6. klasse (2025)



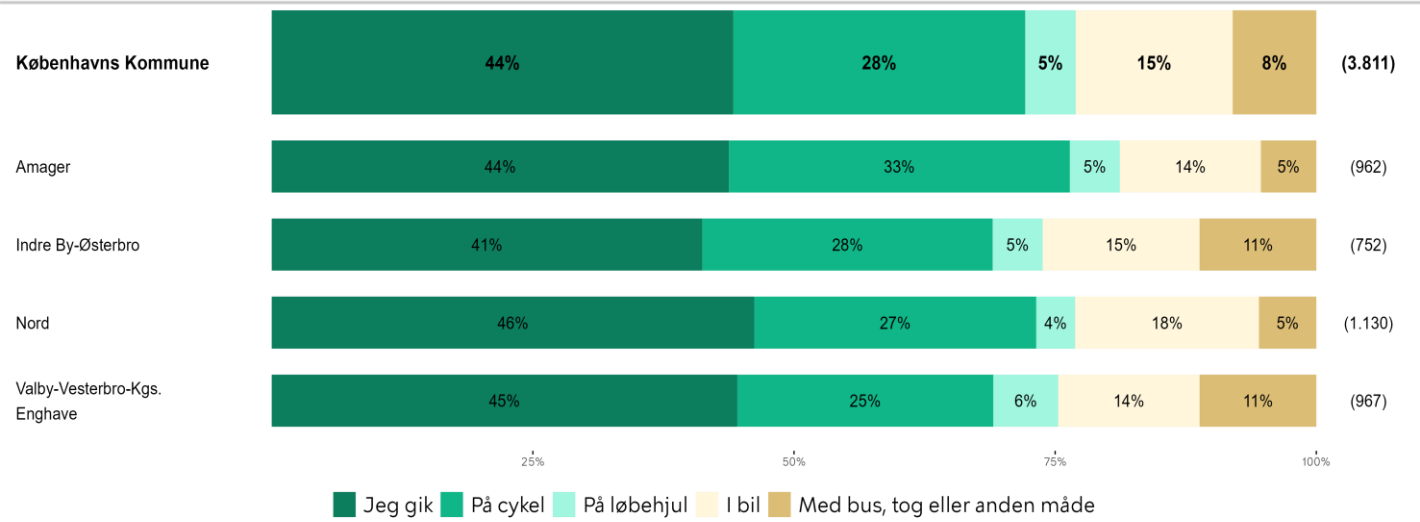
9. klasse (2025)



Transport til skole og brug af cykelhjelme

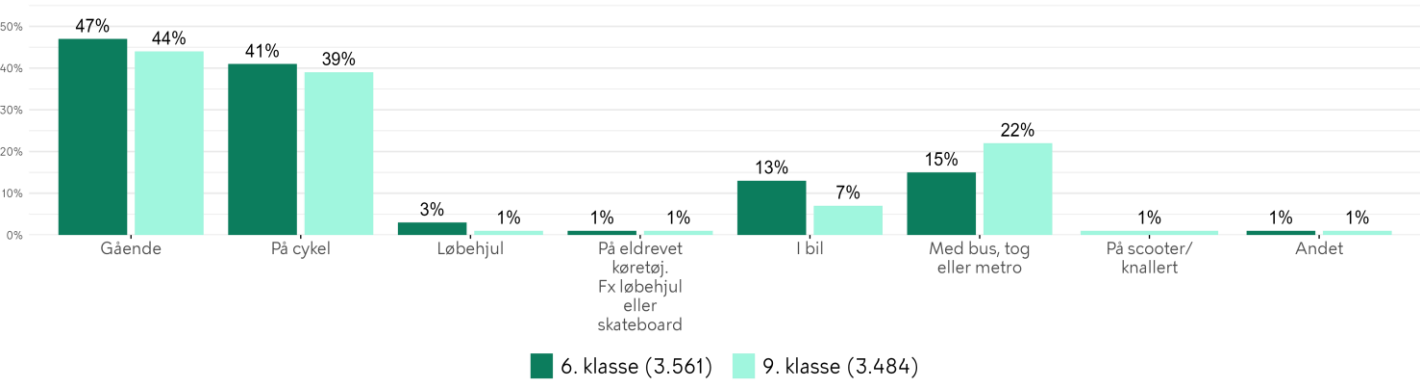
3.6. Hvordan kom du i skole i dag? Hvis du gjorde mere end en ting, så vælg den, der tog længst tid.

3. klasse (2025)



3.7. Hvordan kom du i skole i dag?

2025

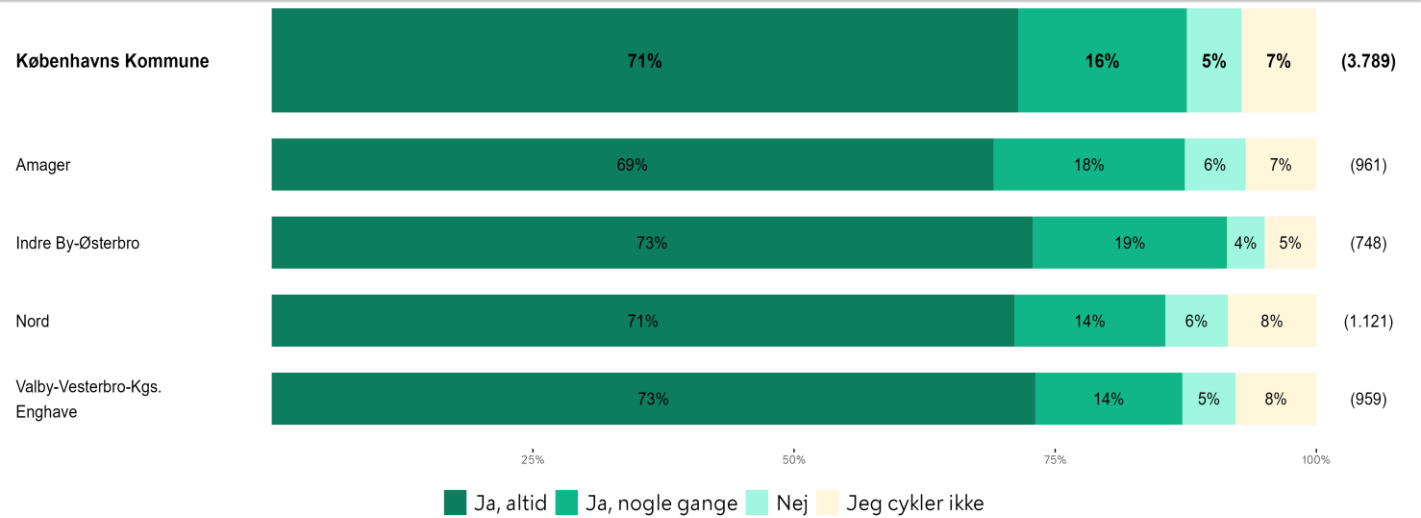


	6. klasse				9. klasse			
	Amager	Indre By-Østerbro	Nord	Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave	Amager	Indre By-Østerbro	Nord	Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave
Gående	40%	43%	51%	51%	39%	42%	50%	43%
På cykel	55%	39%	36%	34%	53%	34%	29%	41%
Løbehjul	4%	4%	2%	3%	0%	0%	1%	1%
På eldrevet køretøj, fx løbehjul eller skateboard	1%	1%	1%	0%	2%	1%	1%	1%
I bil	9%	14%	16%	10%	7%	7%	9%	5%
Med bus, tog eller metro	7%	23%	12%	20%	12%	34%	20%	24%
På scooter/knallert	-	-	-	-	1%	0%	1%	0%
Andet	1%	2%	1%	1%	1%	0%	1%	1%

Mulighed for at angive flere svar.
Svarkategorien, "På scooter/knallert" er kun stillet til 9. klasse

3.8. Har du cykelhjelm på, når du cykler?

3. klasse (2025)

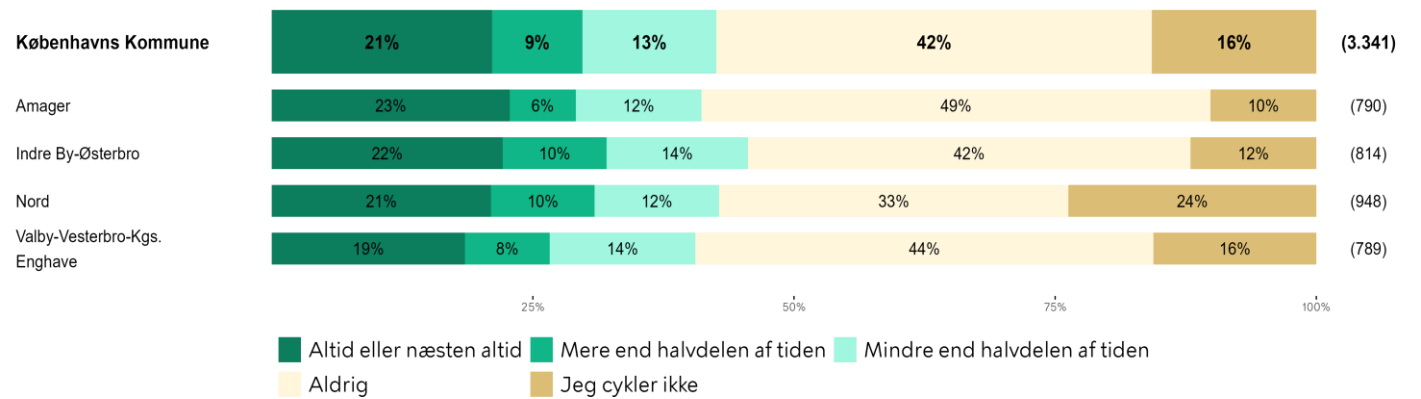


3.9. Hvor ofte har du cykelhjelm på, når du cykler?

6. klasse (2025)



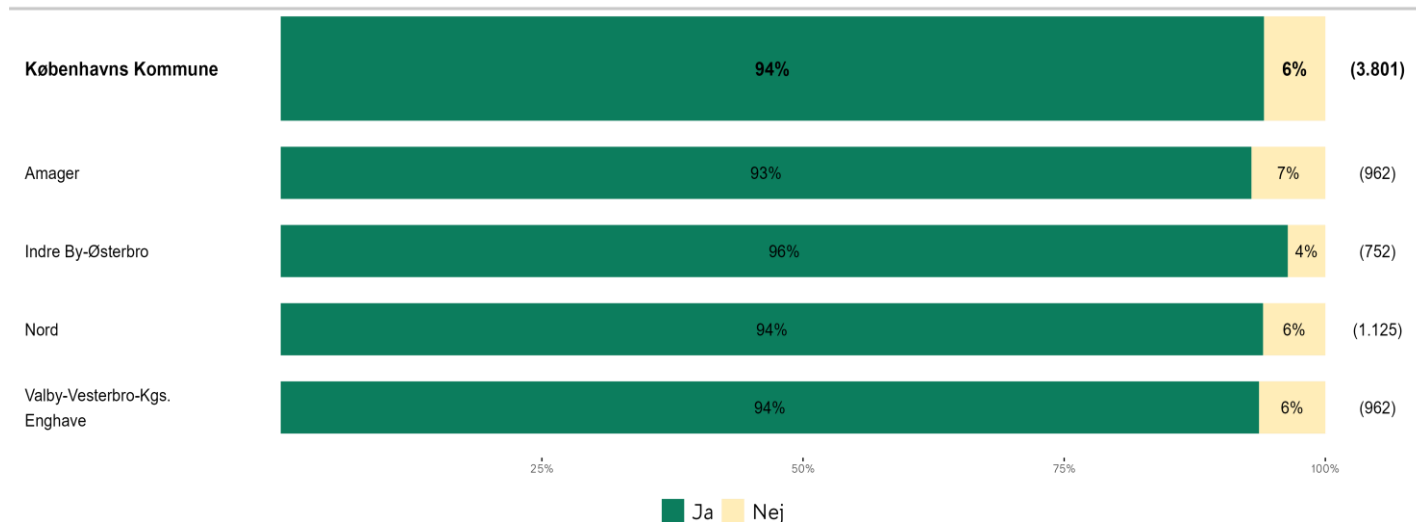
9. klasse (2025)



Foreningsliv og fritid – 3. klasse

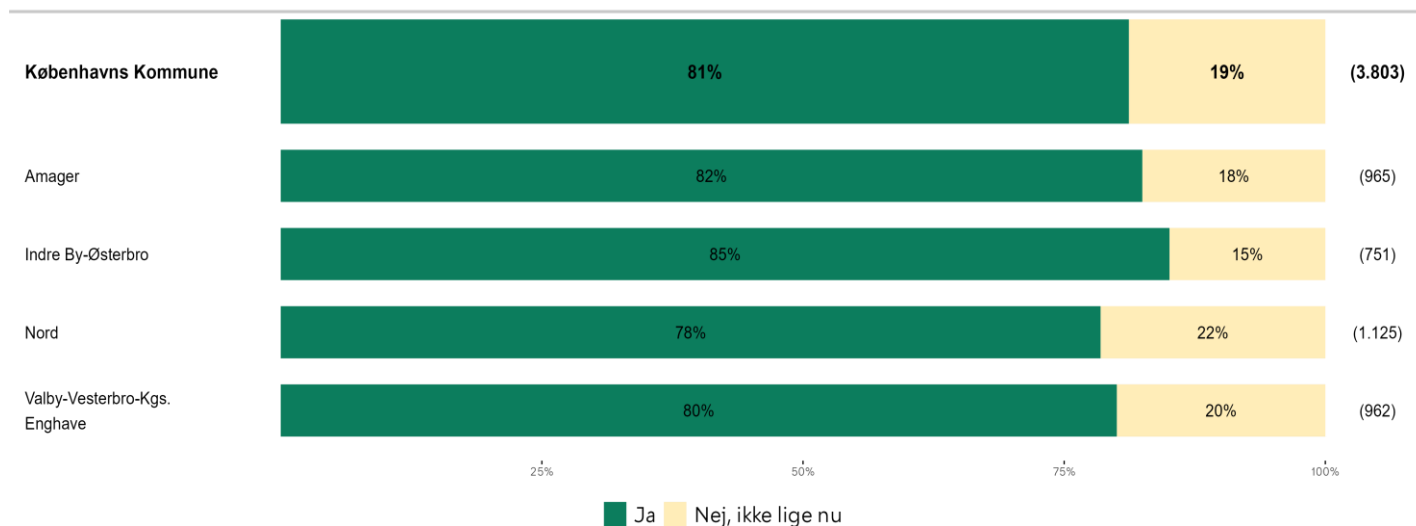
3.10. Går du i SFO eller fritidshjem?

3. klasse (2025)



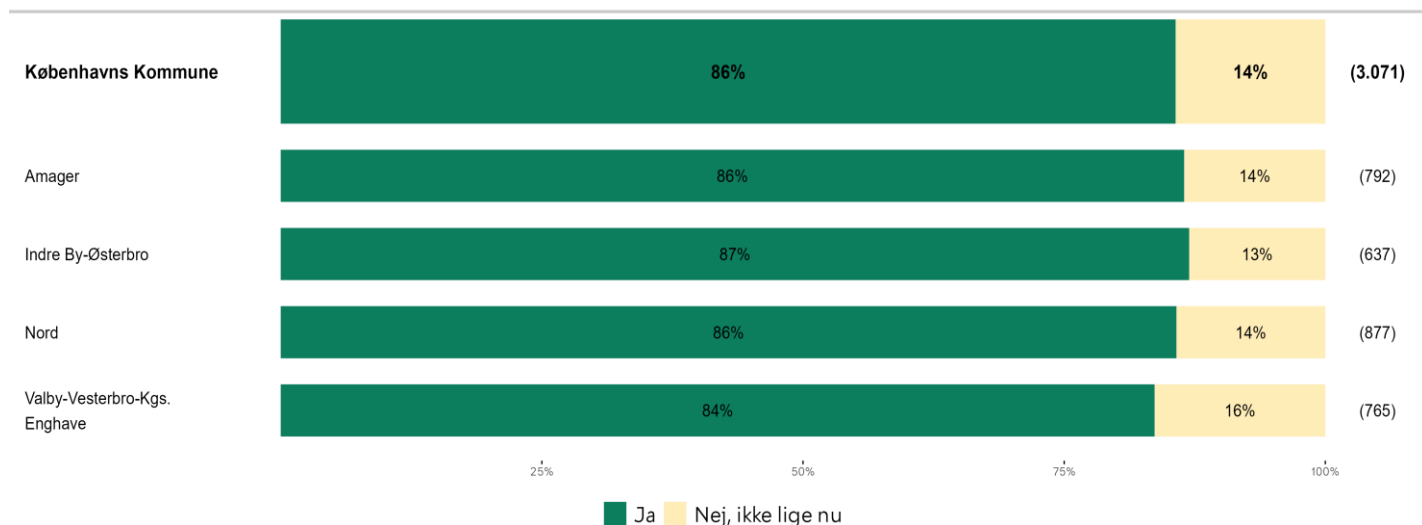
3.11. Går du til noget efter skole eller i weekenden?

3. klasse (2025)



3.12. Går du til sport i en klub? Det kan være fodbold, håndbold, svømning, karate, badminton, dans, ridning eller lignende.

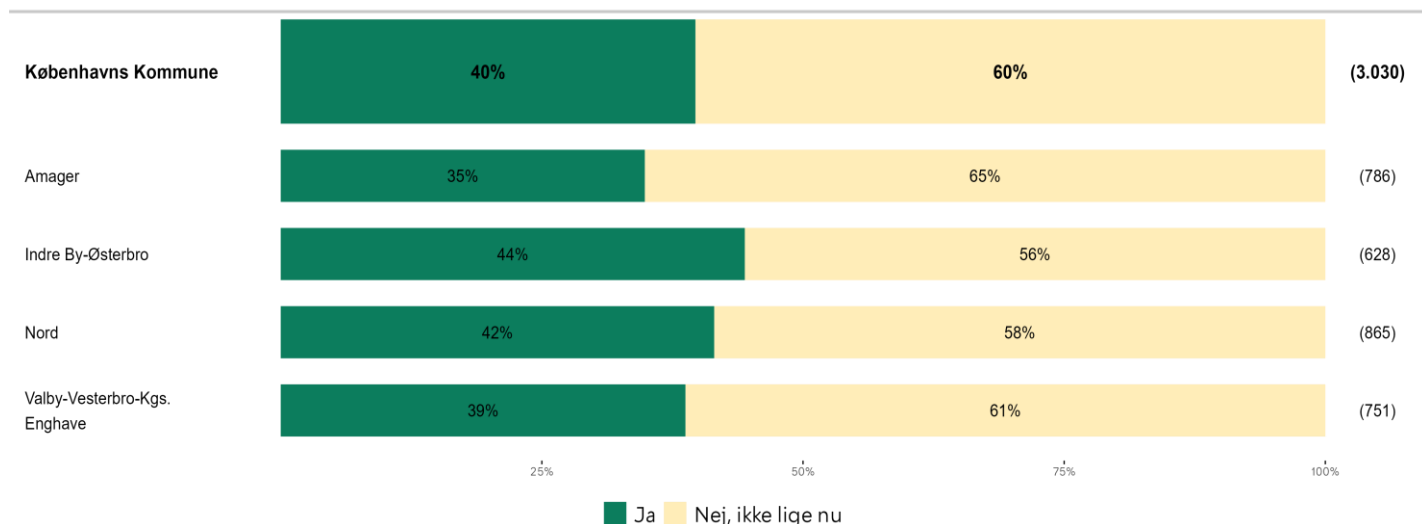
3. klasse (2025)



Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret ja til, at de går til noget efter skole eller i weekenden.

3.13. Går du til andre ting i en klub? Det kan være spejder, musik, teater, rollespil, billedkunst eller lignende.

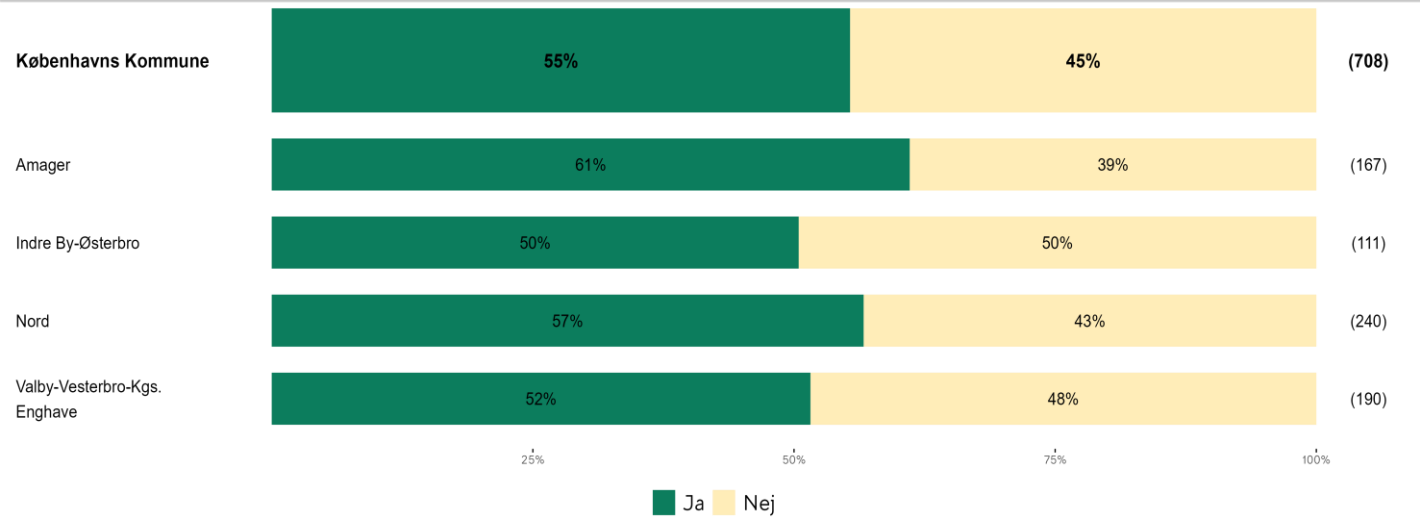
3. klasse (2025)



Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret ja til, at de går til noget efter skole eller i weekenden.

3.14. Ville du gerne gå til noget efter skole eller i weekenden?

3. klasse (2025)



Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret nej til, at de går til noget efter skole eller i weekenden.

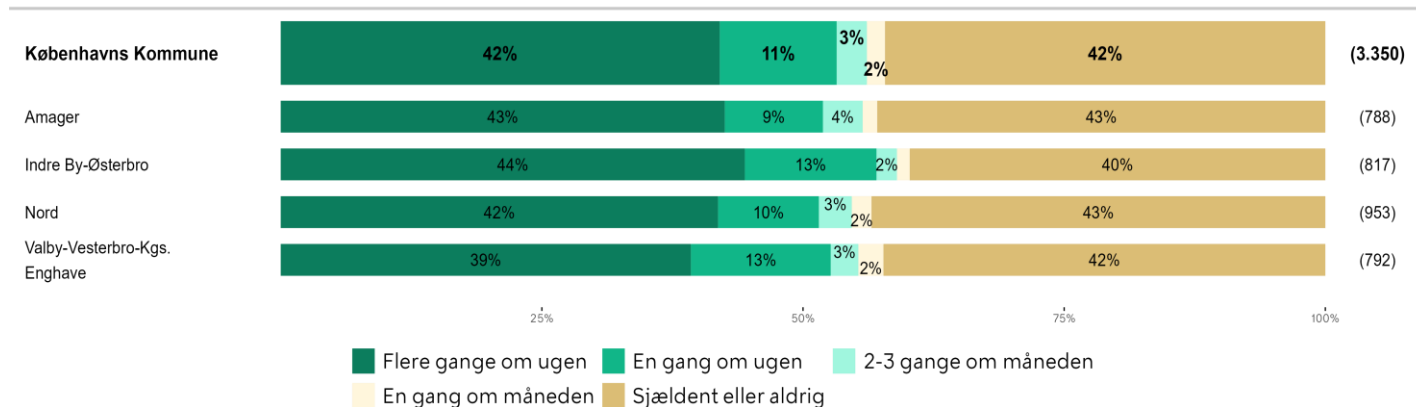
Foreningsliv og fritid - 6. og 9. klasse

3.15. Hvor tit går du til sport i en forening eller klub. Fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning?

6. klasse (2025)

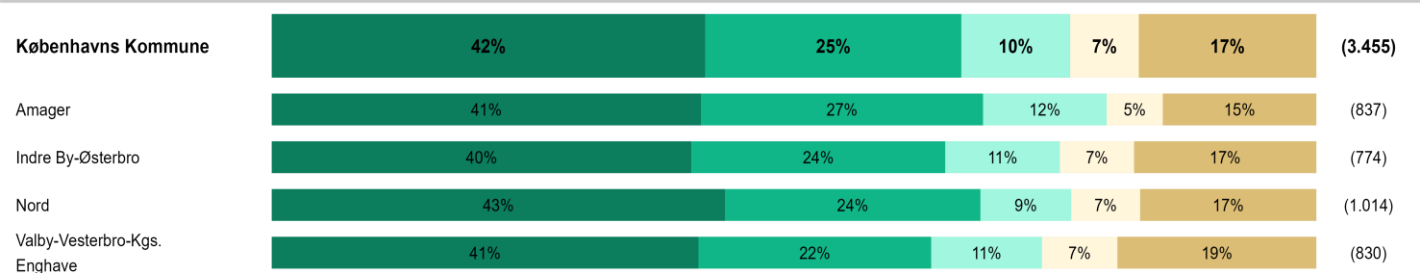


9. klasse (2025)

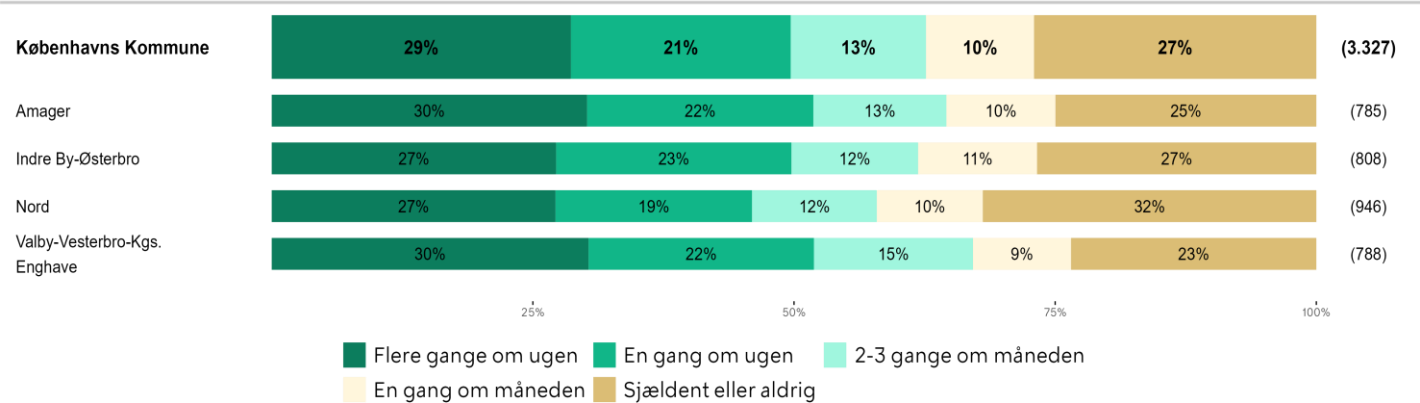


3.16. Hvor tit dyrker du motion eller sport udenfor en forening eller fitnesscenter. Fx løber, skater, spiller streetbasket eller hopper trampolin?

6. klasse (2025)

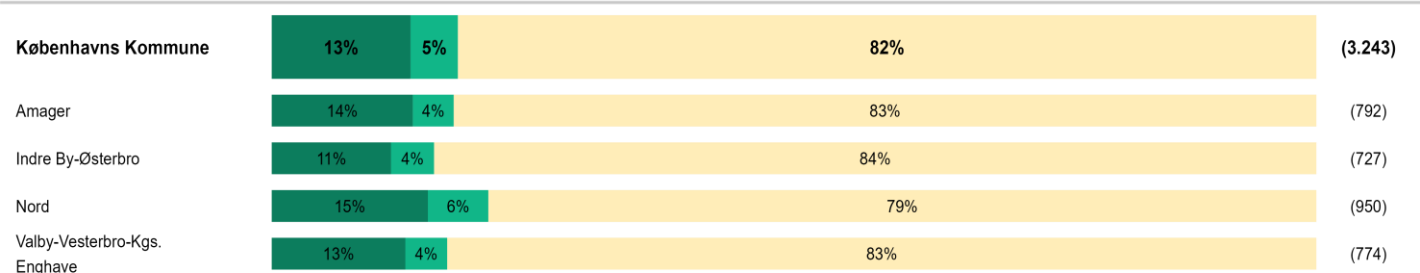


9. klasse (2025)

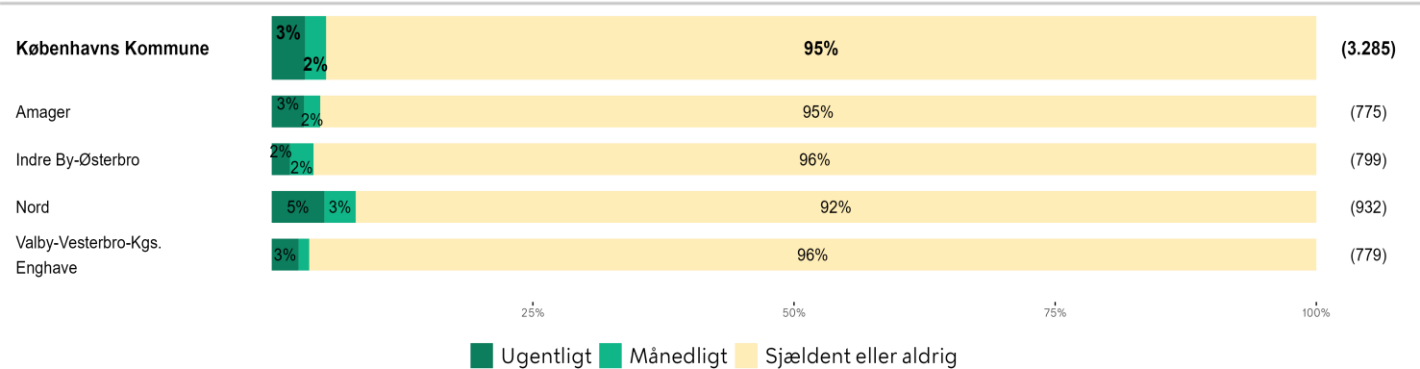


3.17. Hvor tit går du til e-sport i forening eller klub?

6. klasse (2025)

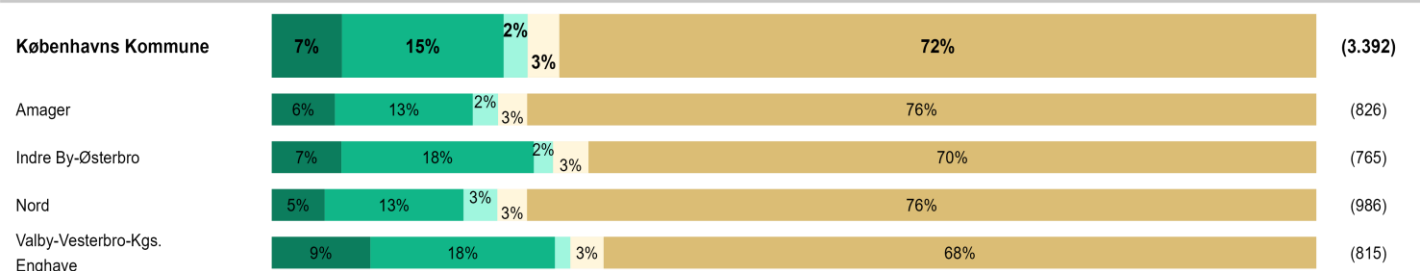


9. klasse (2025)

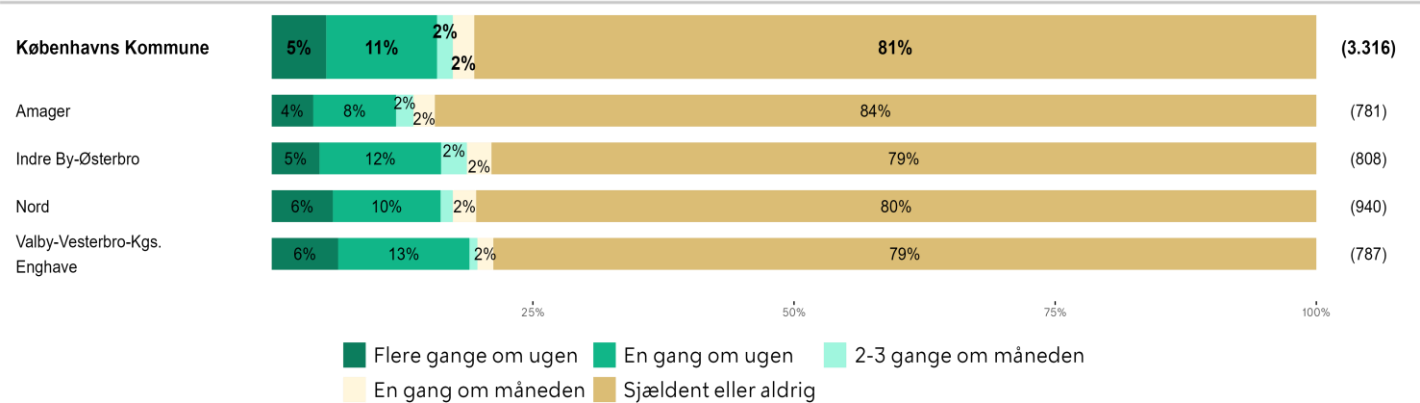


3.18. Hvor tit går du til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet. Fx i forening?

6. klasse (2025)

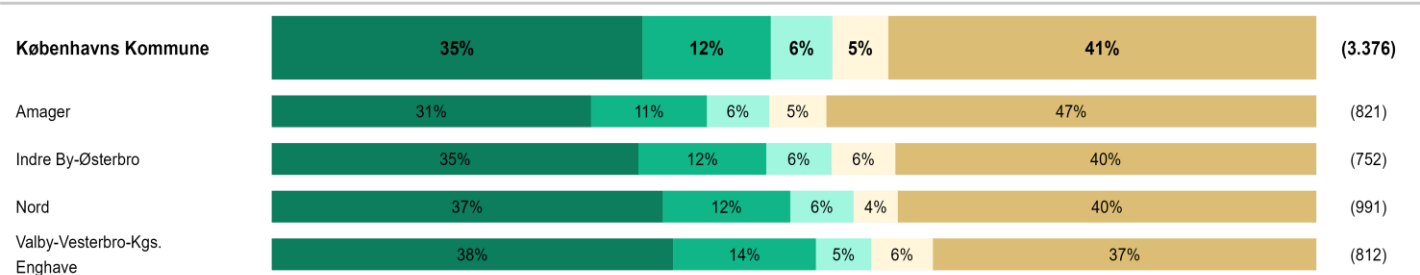


9. klasse (2025)

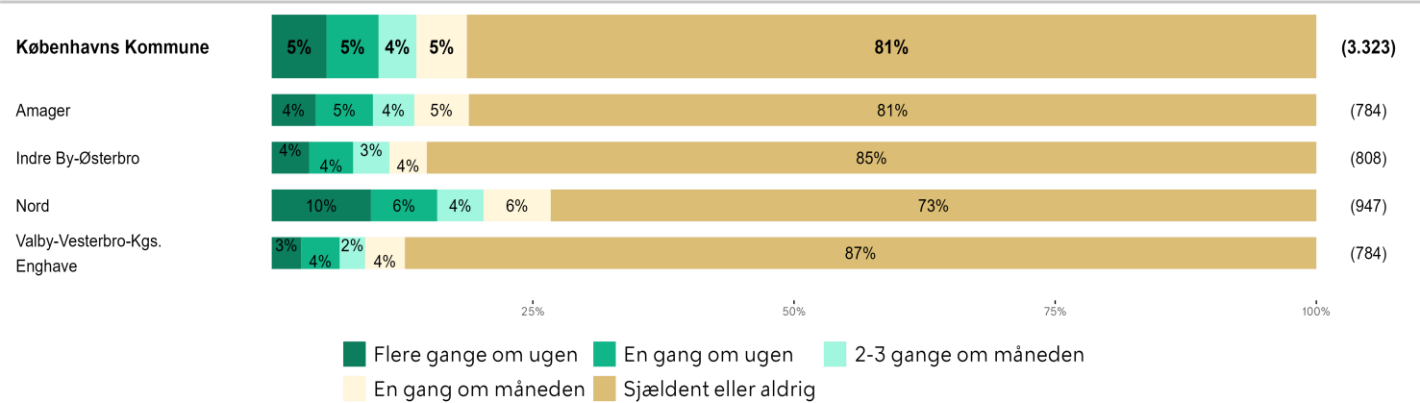


3.19. Hvor tit går du i klub. Fx juniorklub eller ungdomsklub?

6. klasse (2025)

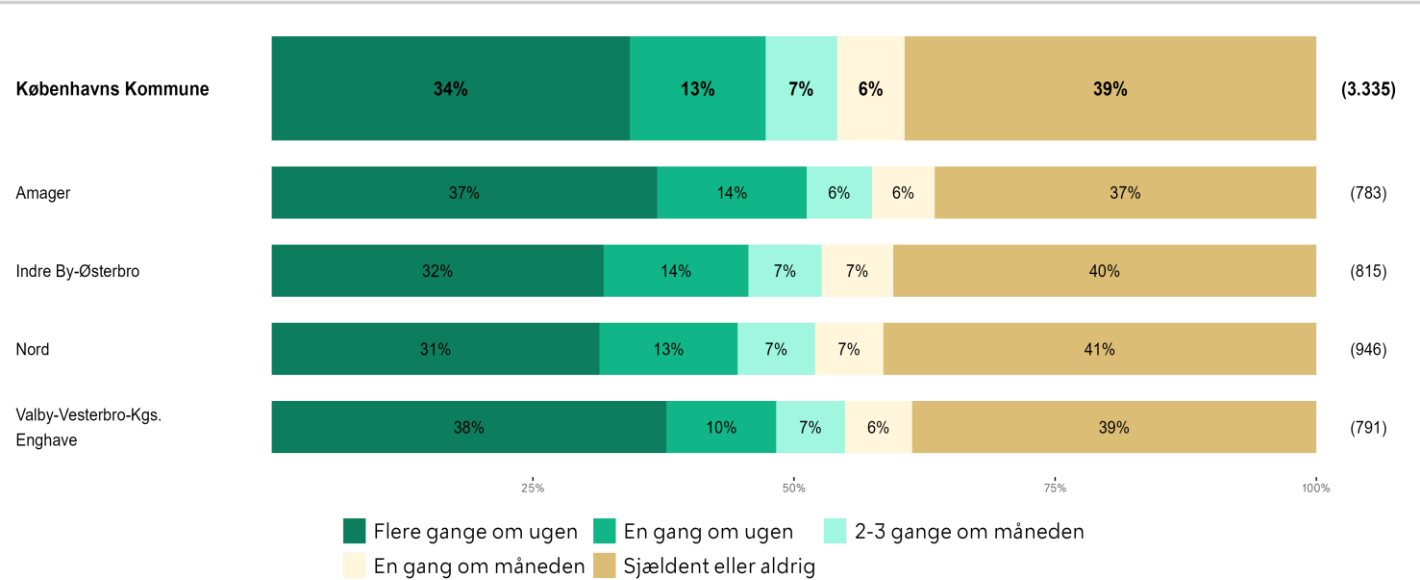


9. klasse (2025)



3.20. Hvor tit dyrker du fitness eller styrketræning i et fitnesscenter i din fritid?

9. klasse (2025)

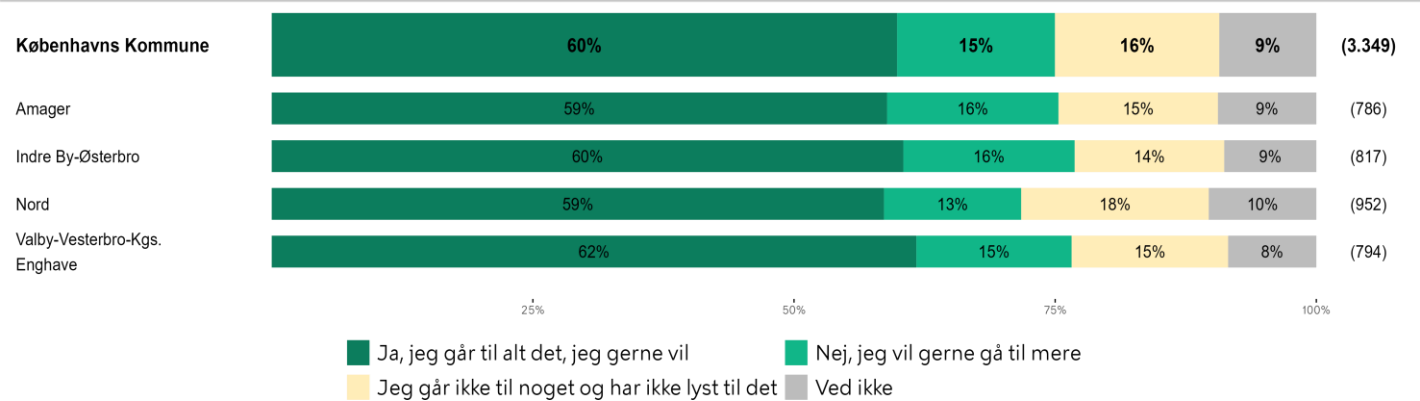


3.21. Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?

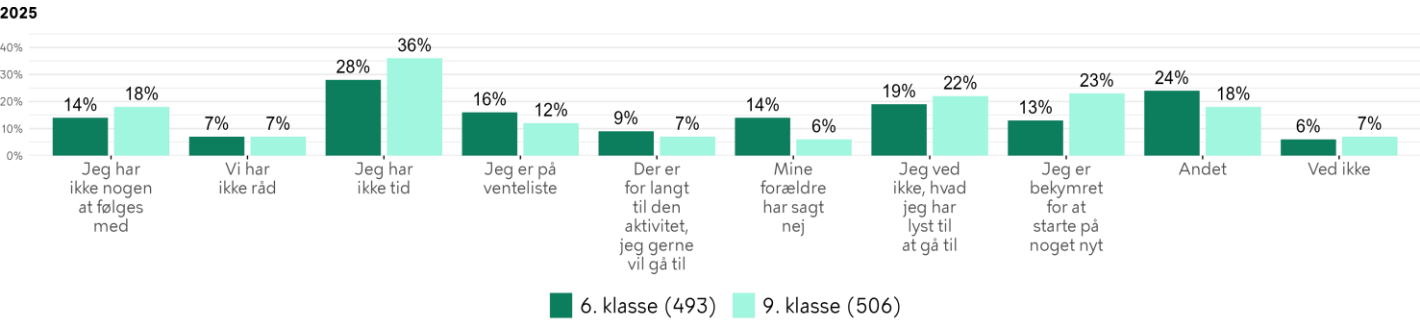
6. klasse (2025)



9. klasse (2025)



3.22. Hvorfor går du ikke til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?



	6. klasse				9. klasse			
	Amager	Indre By-Østerbro	Nord	Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave	Amager	Indre By-Østerbro	Nord	Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave
Jeg har ikke nogen at følges med	12%	12%	12%	18%	17%	17%	16%	20%
Vi har ikke råd	4%	6%	8%	8%	9%	3%	6%	8%
Jeg har ikke tid	25%	34%	27%	27%	38%	34%	39%	32%
Jeg er på venteliste	17%	15%	18%	15%	11%	12%	11%	14%
Der er for langt til den aktivitet, jeg gerne vil gå til	9%	7%	7%	12%	6%	9%	7%	5%
Mine forældre har sagt nej	16%	12%	10%	20%	7%	3%	10%	5%
Jeg ved ikke, hvad jeg har lyst til at gå til	21%	18%	16%	22%	20%	24%	22%	20%
Jeg er bekymret for at starte på noget nyt	13%	11%	12%	17%	19%	25%	25%	25%
Andet	20%	26%	25%	26%	19%	15%	18%	20%
Ved ikke	8%	5%	6%	4%	6%	7%	7%	8%

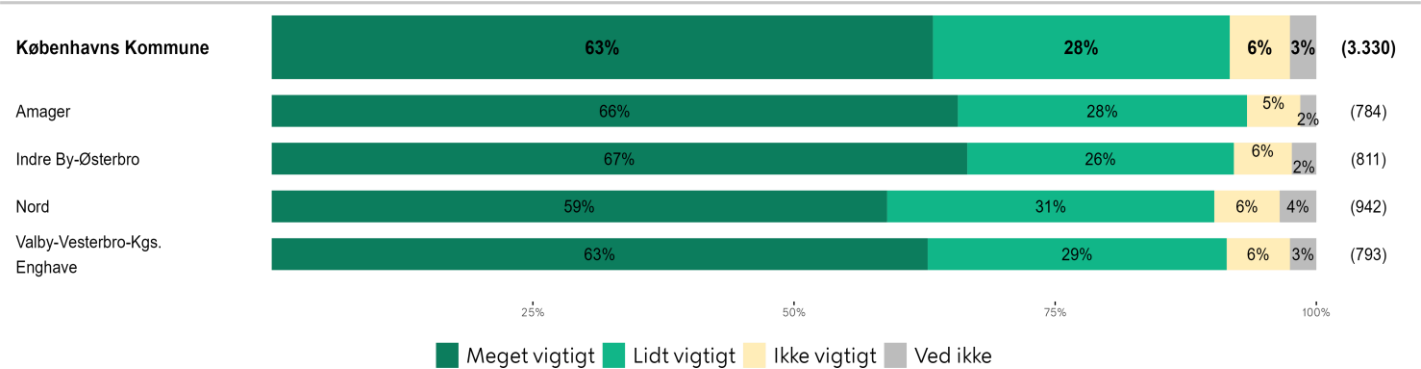
Mulighed for at angive flere svar.
Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret nej til, at de går til de fritidsaktiviteter, de ønsker.

3.23. Hvor vigtigt er det at være sammen med mine venner, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse (2025)



9. klasse (2025)

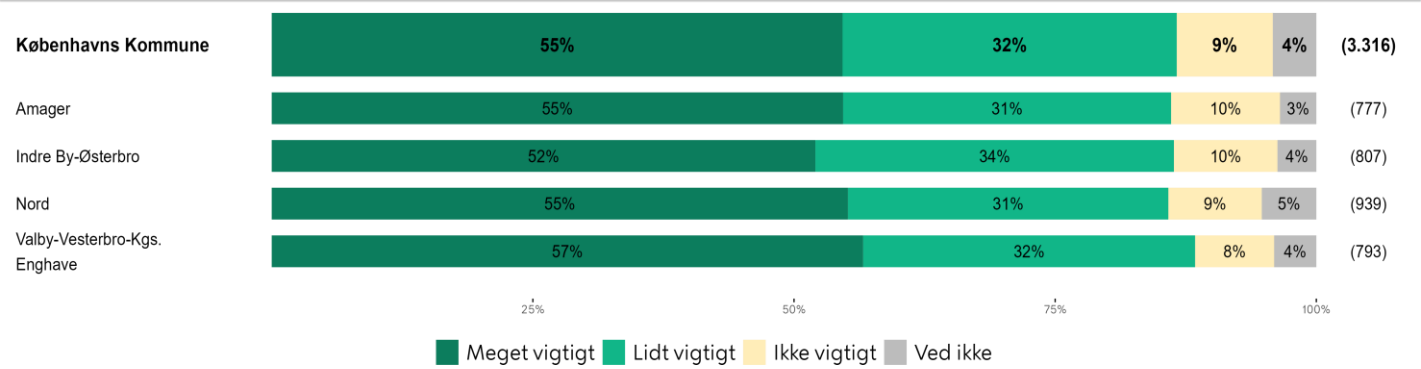


3.24. Hvor vigtigt er det at blive bedre/dygtigere til aktiviteten, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse (2025)



9. klasse (2025)

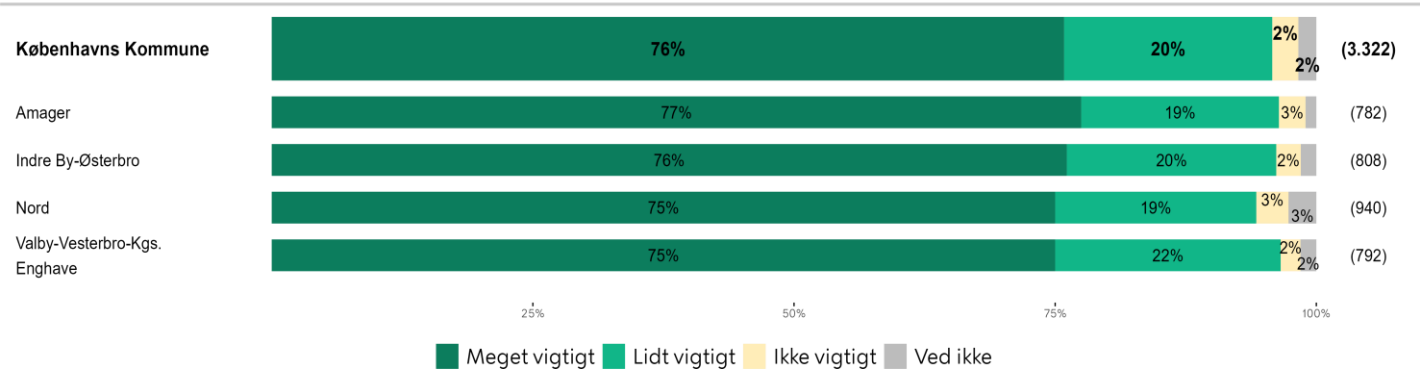


3.25. Hvor vigtigt er det at have det sjovt, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse (2025)

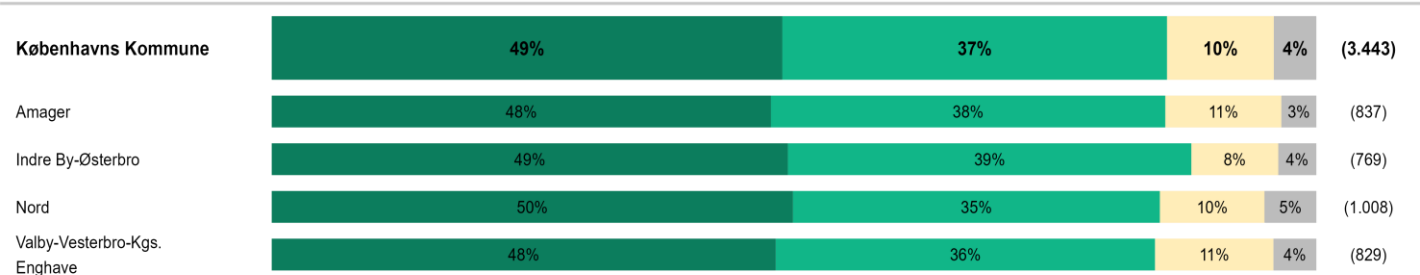


9. klasse (2025)

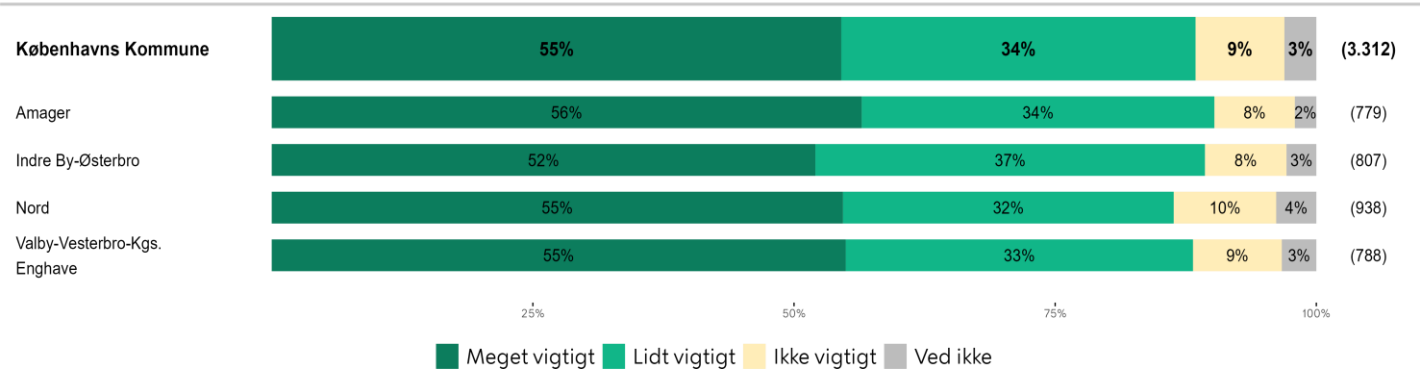


3.26. Hvor vigtigt er det at holde mig i form, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse (2025)

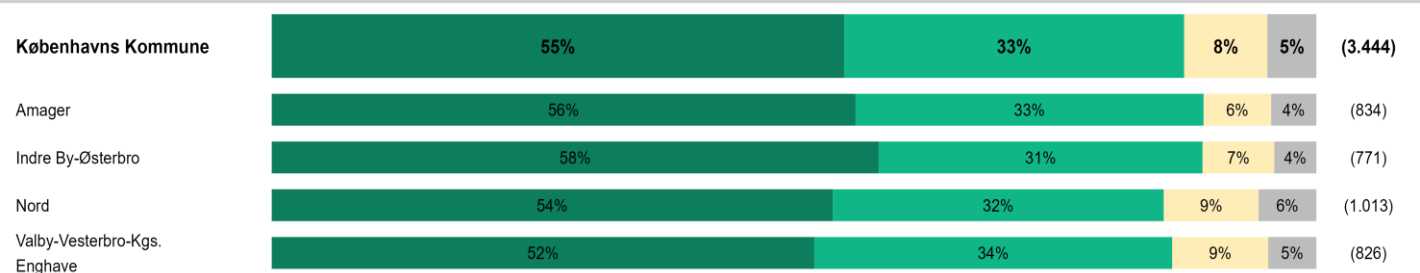


9. klasse (2025)

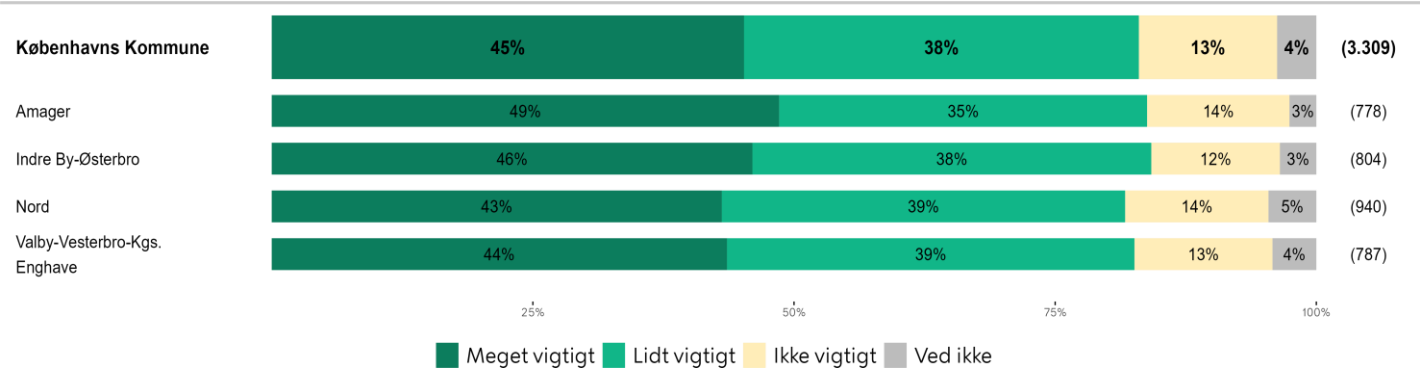


3.27. Hvor vigtigt er det at jeg kan komme ind i et fællesskab, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse (2025)

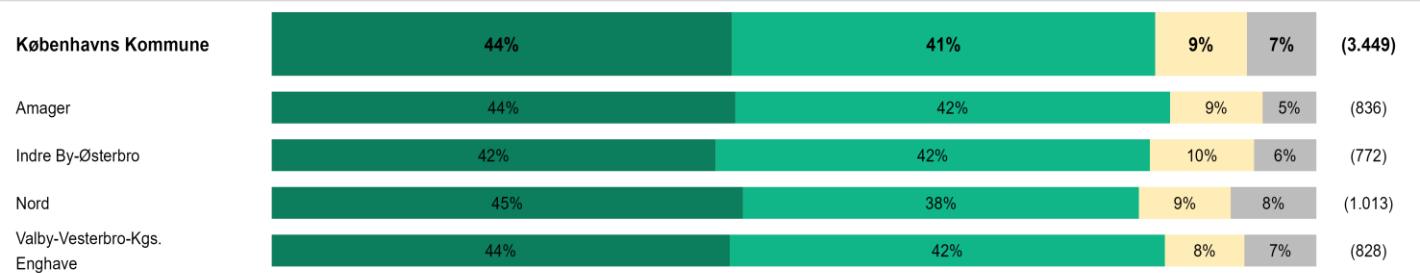


9. klasse (2025)

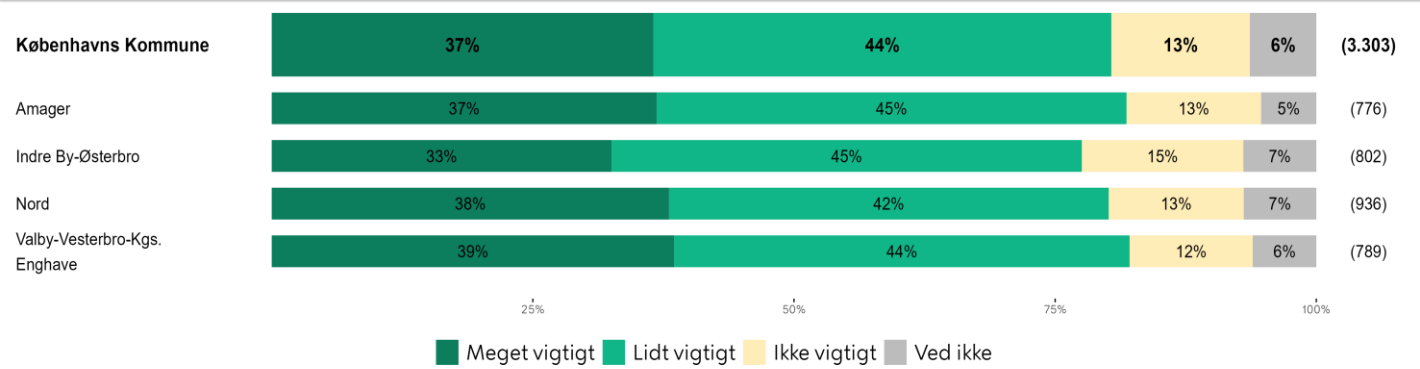


3.28. Hvor vigtigt er det at tidspunkt og sted passer mig godt, når jeg går til noget i min fritid?

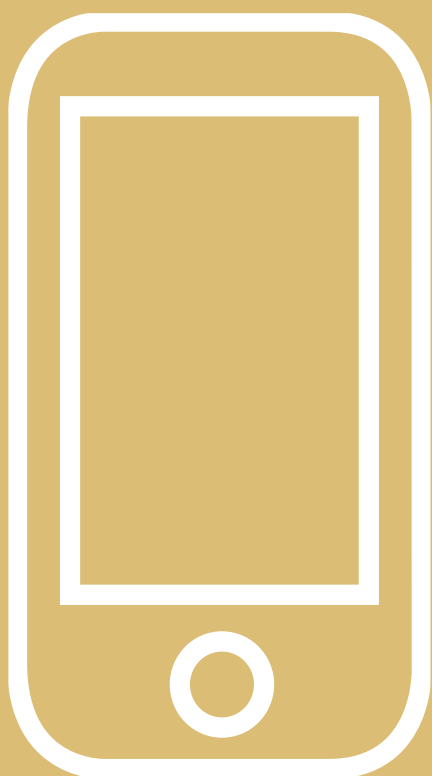
6. klasse (2025)



9. klasse (2025)



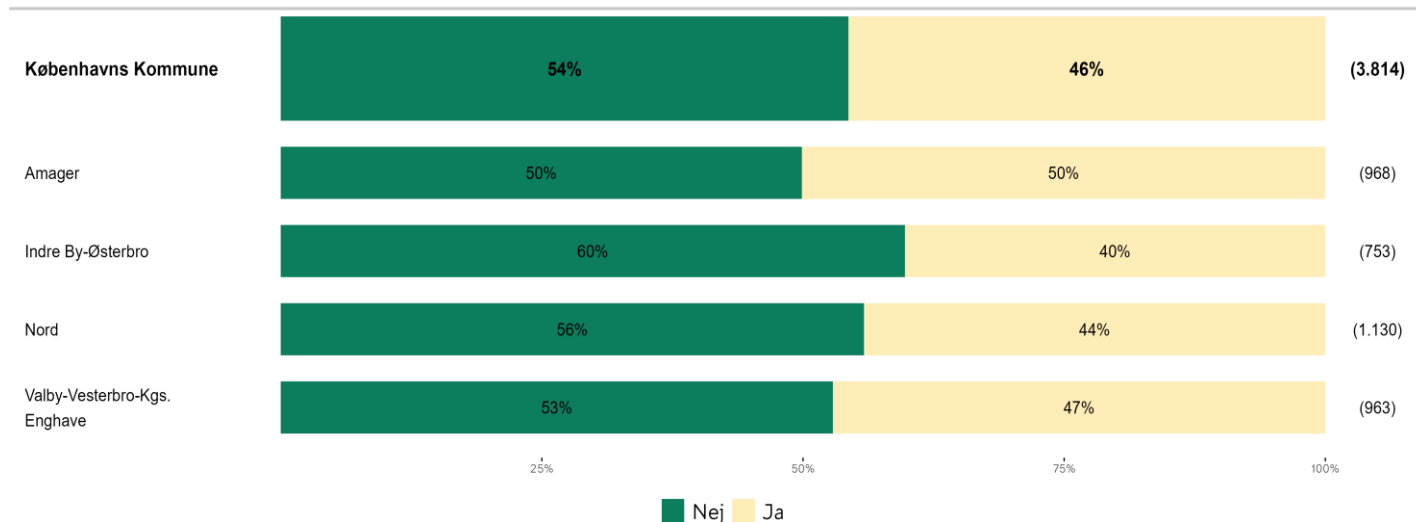
Digital adfærd



Mobilbrug blandt børn i 3. klasse

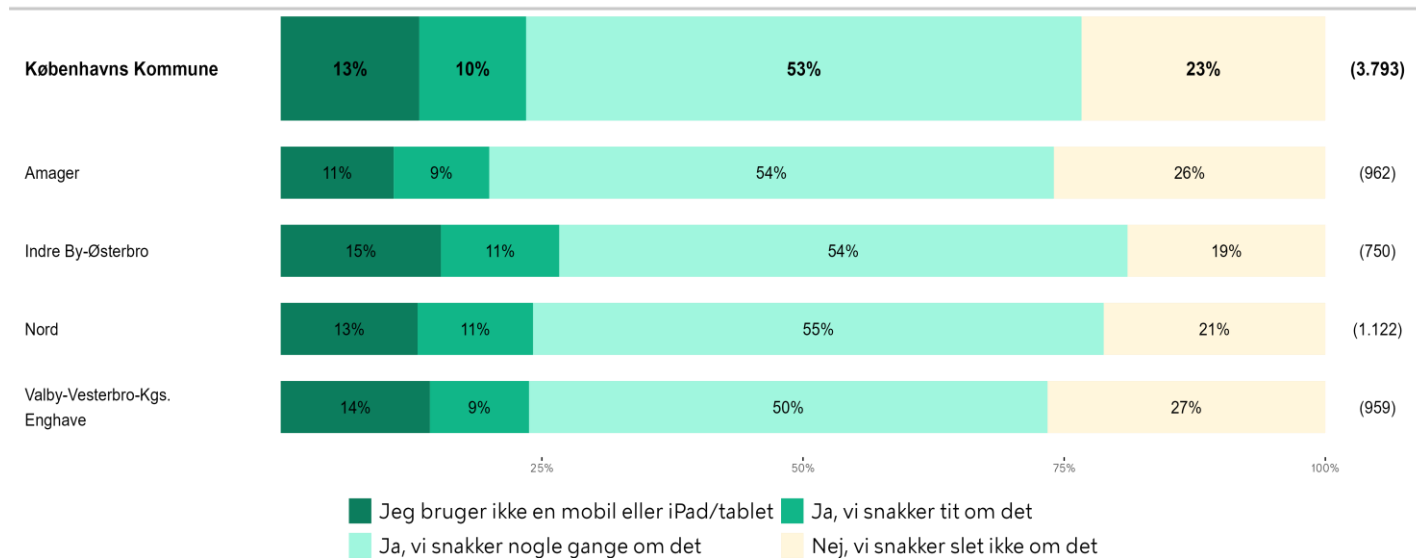
4.1. Har du din egen mobil?

3. klasse (2025)



4.2. Snakker du med dine forældre om, hvad du laver på din mobil eller iPad/tablet?

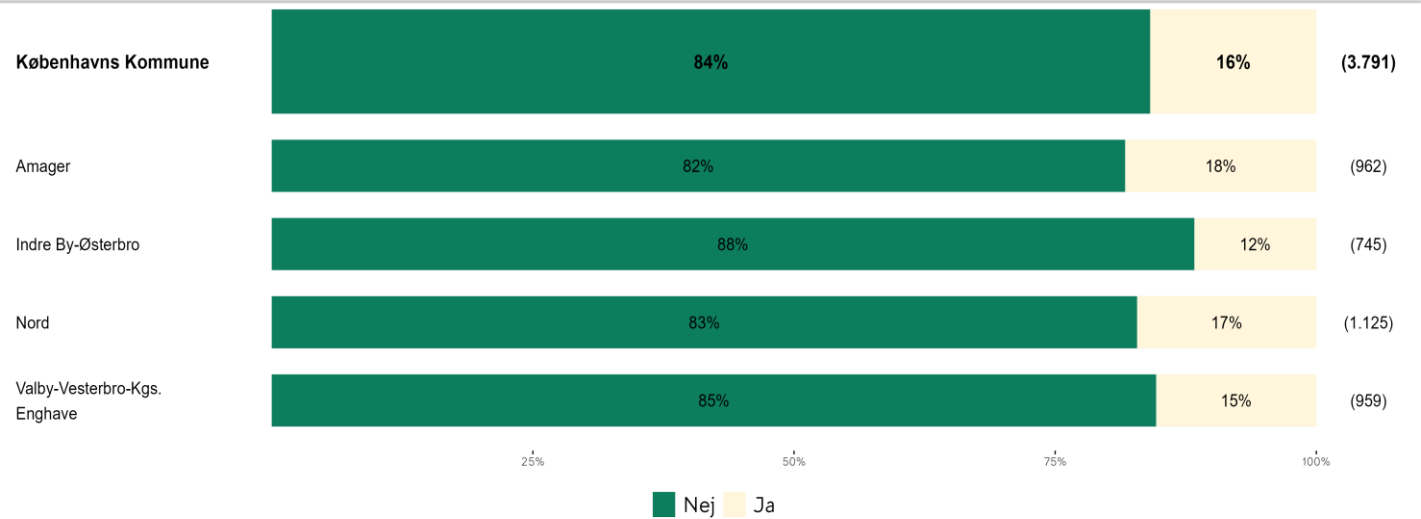
3. klasse (2025)



Digital adfærd og mobning

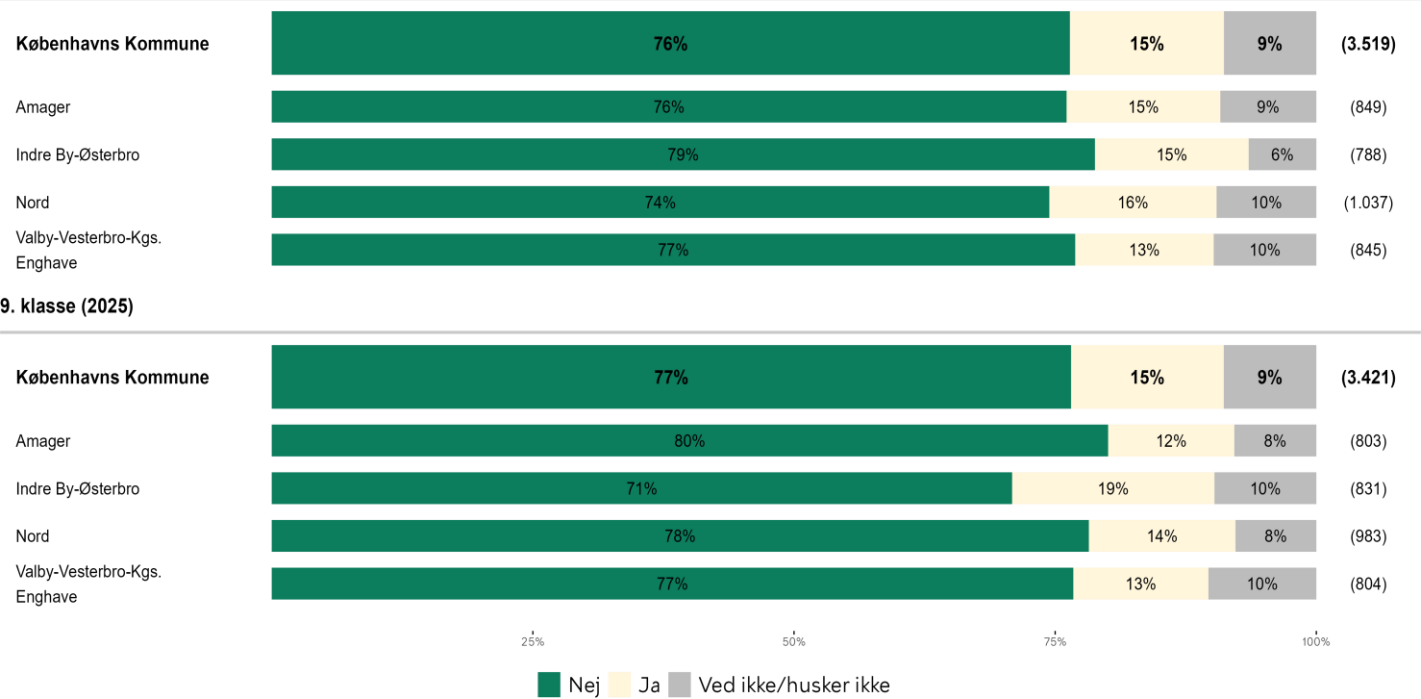
4.3. Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det?

3. klasse (2025)

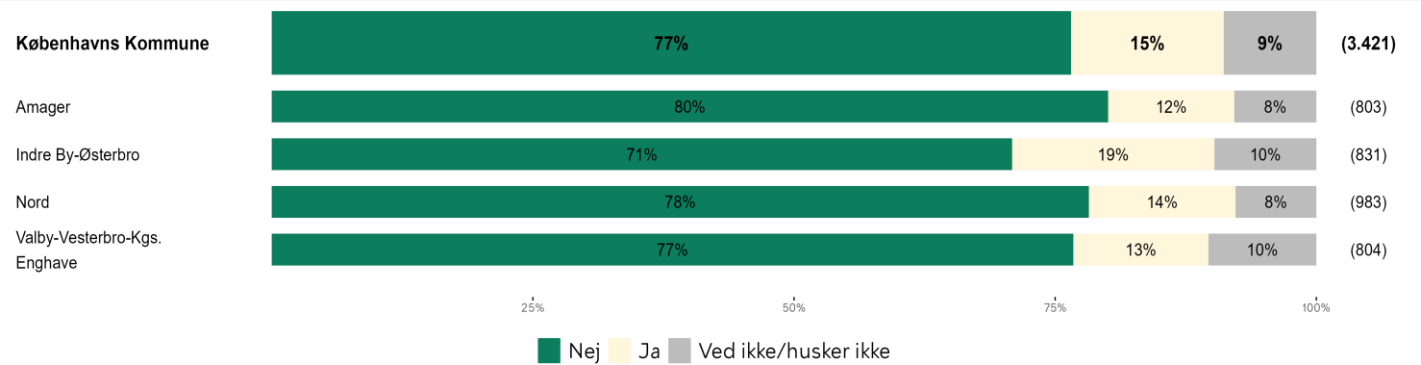


4.4. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?

6. klasse (2025)

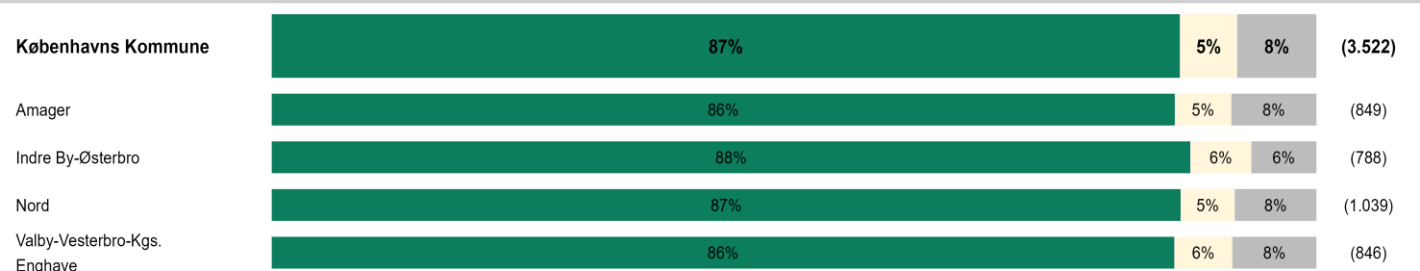


9. klasse (2025)

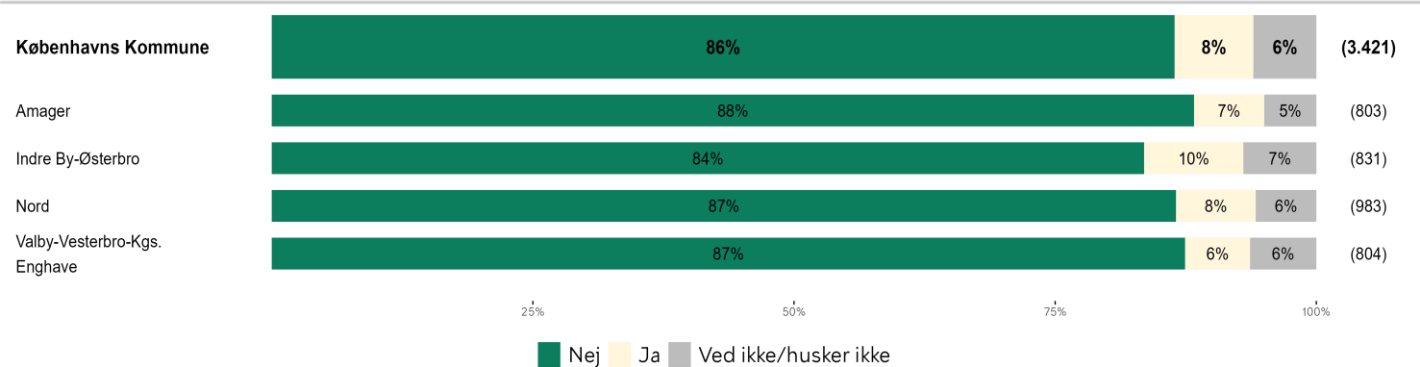


4.5. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du sendt beskeder, billeder eller videoer til andre, der havde til formål at gøre personen ked af det, bange eller vred?

6. klasse (2025)

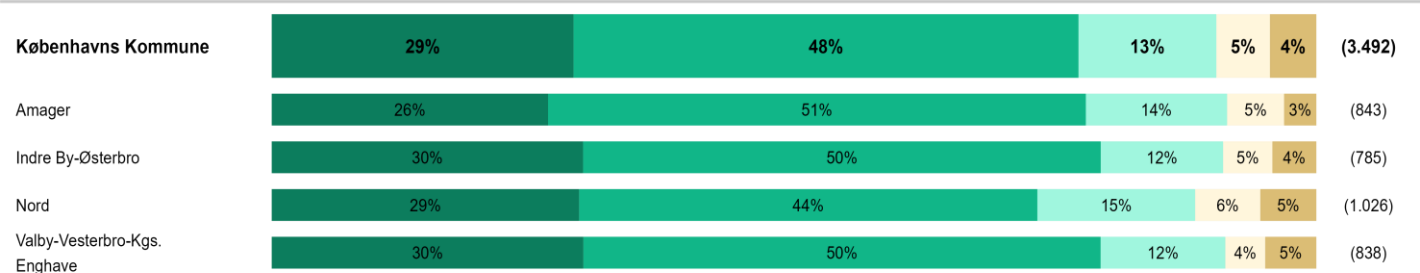


9. klasse (2025)

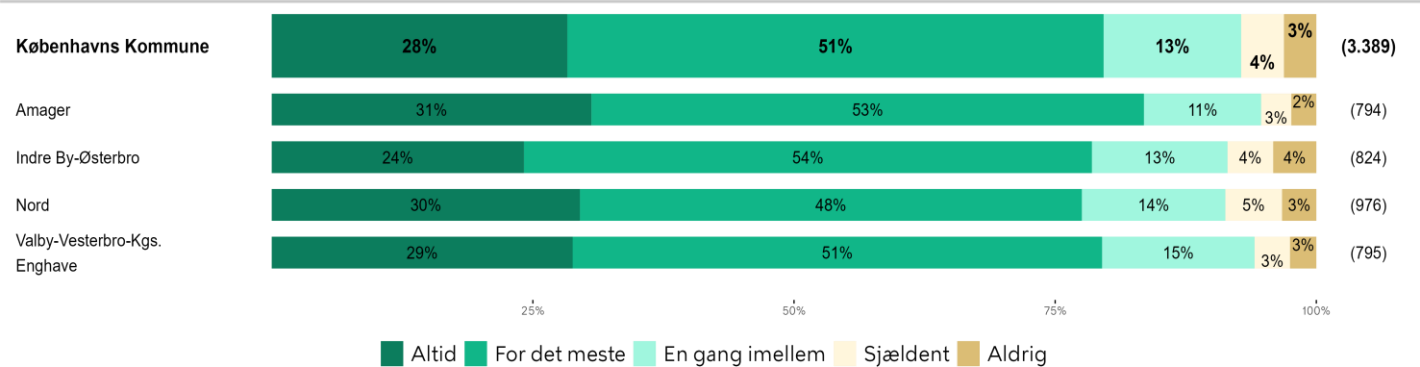


4.6. Er du med i de online fællesskaber, du gerne vil?

6. klasse (2025)

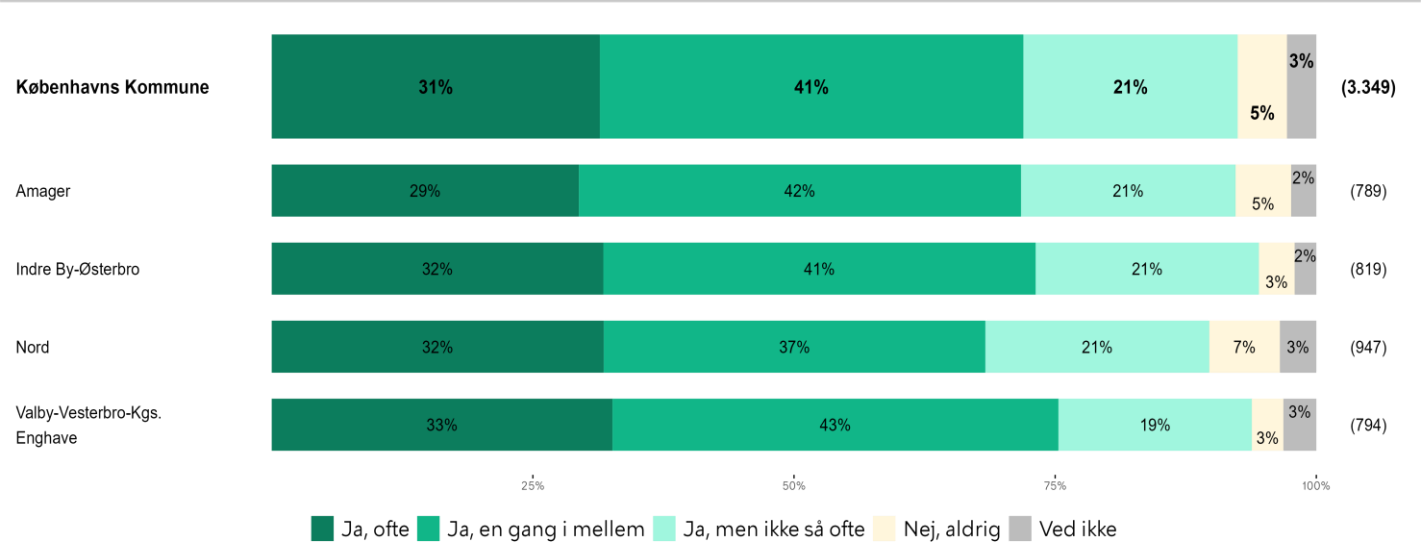


9. klasse (2025)



4.7. Tænker du over, om det du læser på internettet, er rigtigt?

9. klasse (2025)



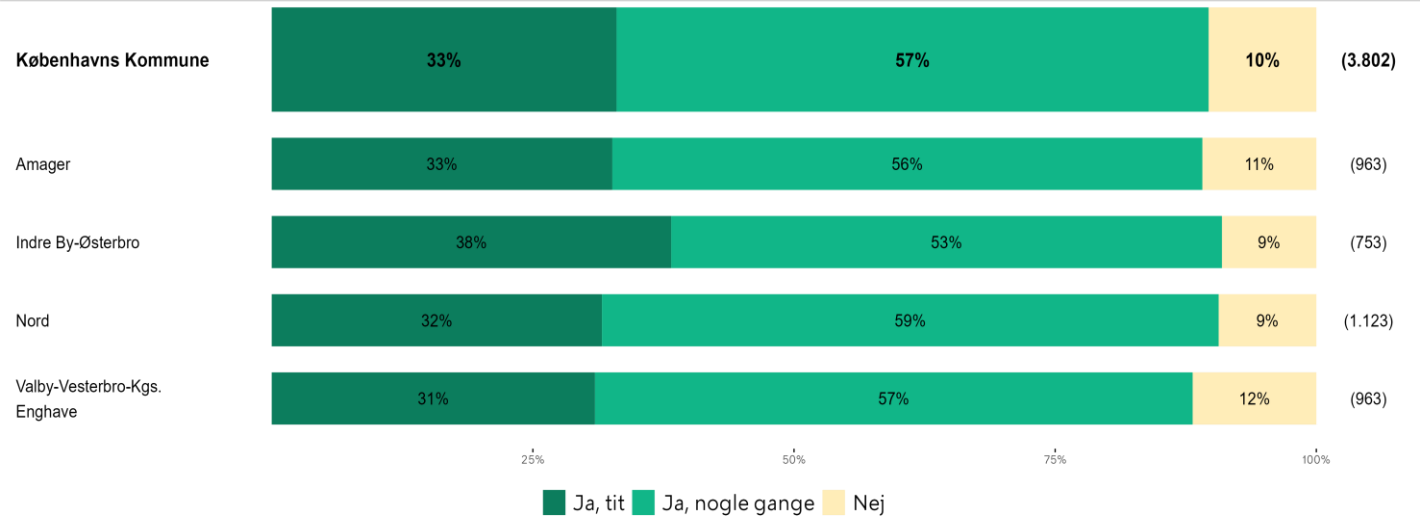
Sundhedsadfærd



Søvn og skærmbrug før sengetid

5.1. Er du frisk og udhvilet, når du kommer i skole?

3. klasse (2025)

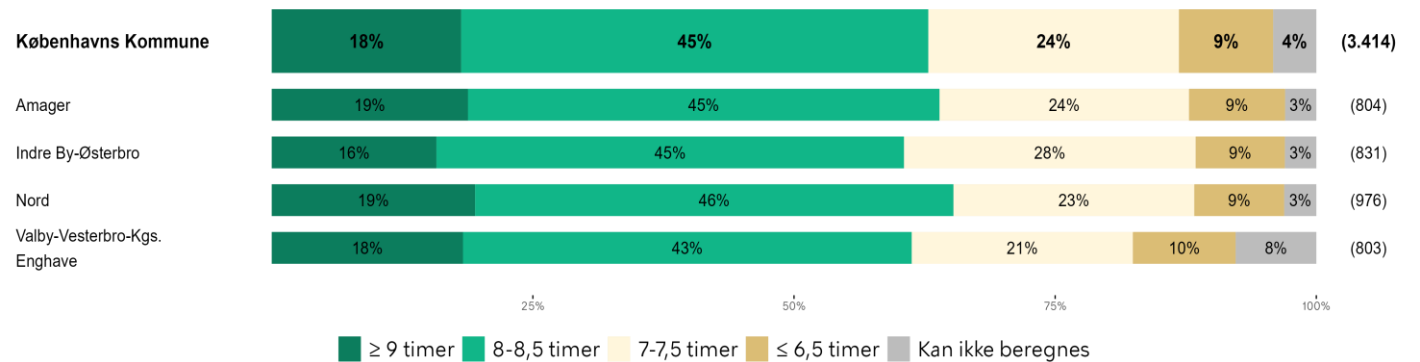


5.2. Antal timers søvn om natten op til en skoledag

6. klasse (2025)



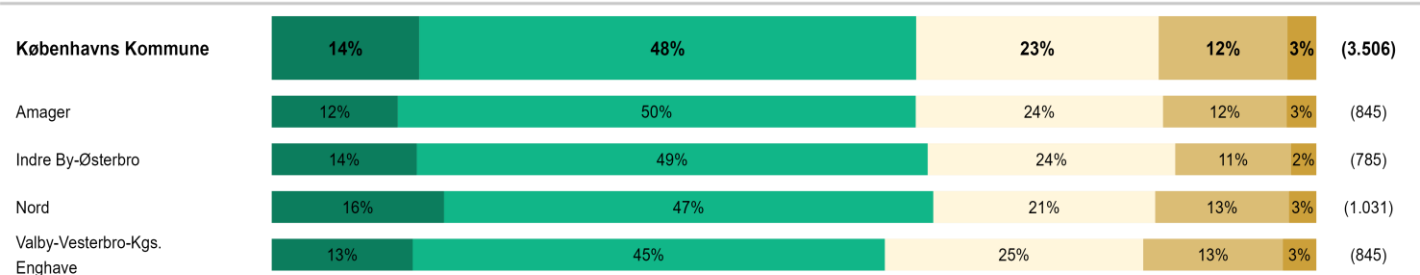
9. klasse (2025)



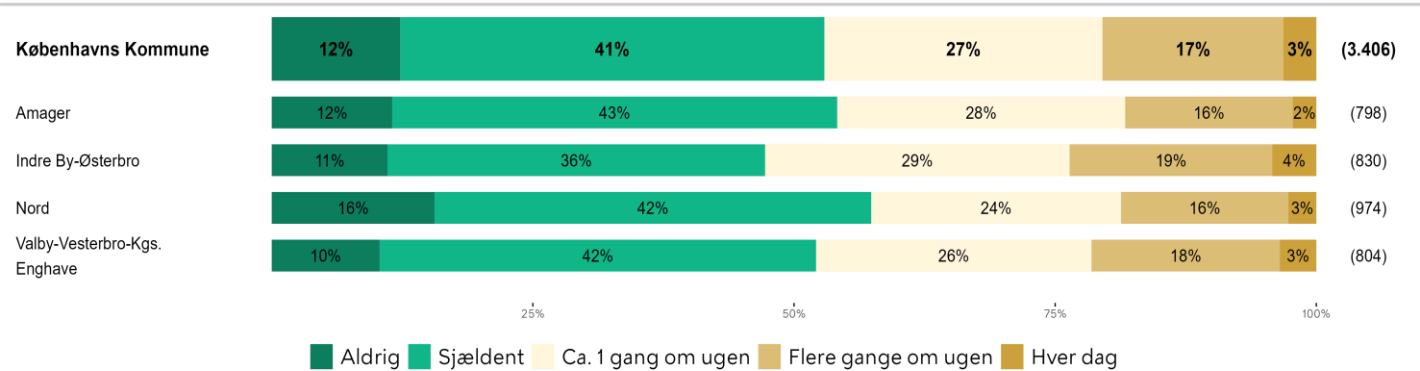
For 6. klasse anbefales minimum 9 timers søvn, og for 9. klasse minimum 8 timers søvn.

5.3. Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?

6. klasse (2025)

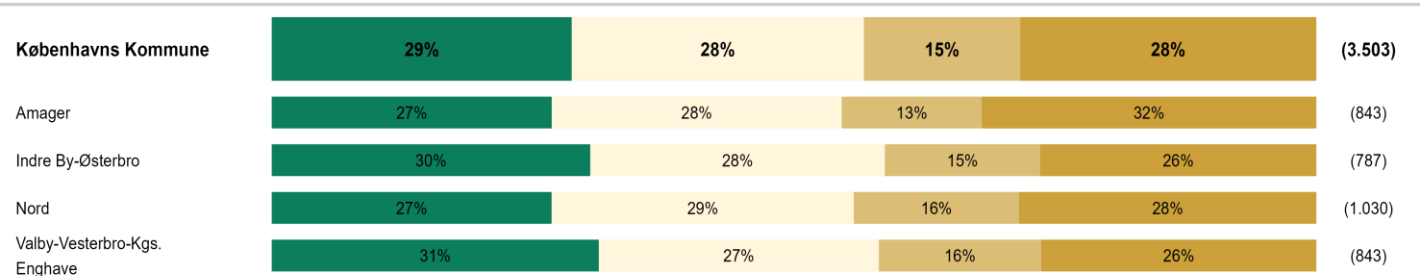


9. klasse (2025)

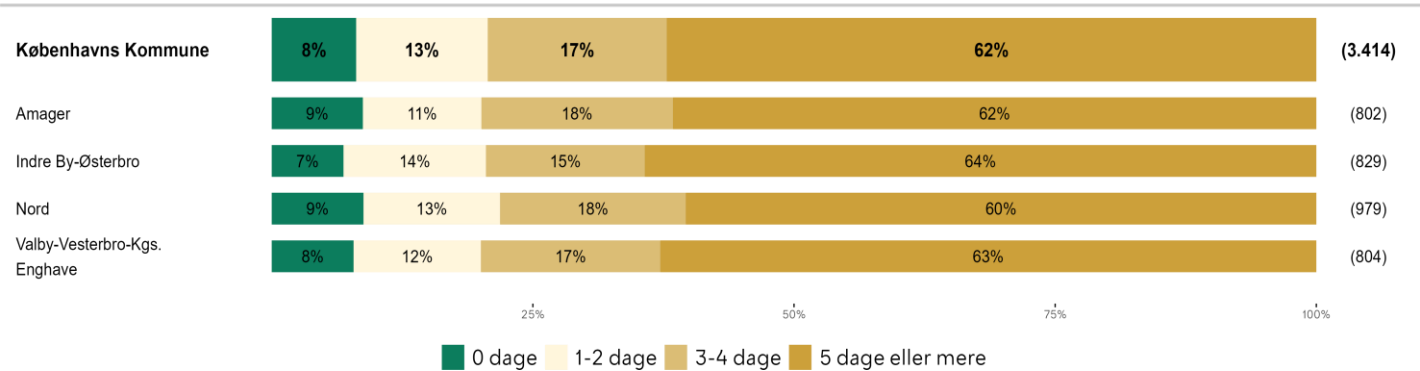


5.4. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du brugt din mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden du lagde dig til at sove?

6. klasse (2025)



9. klasse (2025)

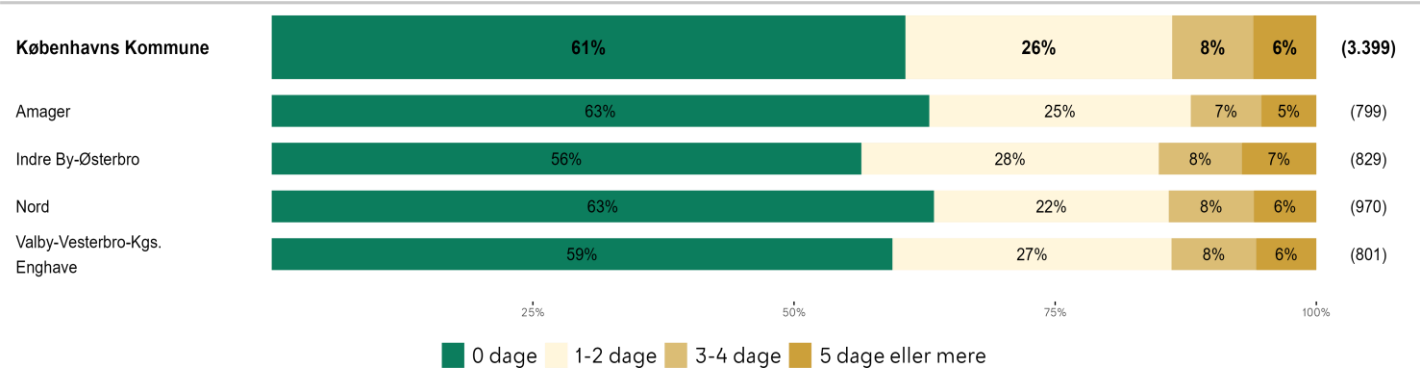


5.5. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?

6. klasse (2025)



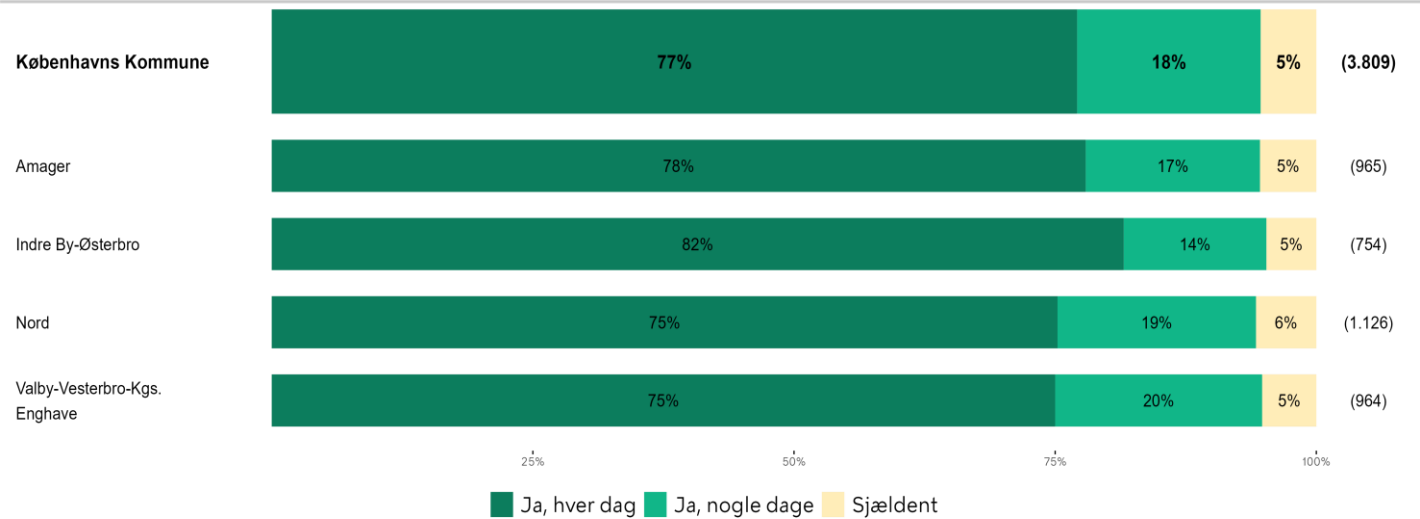
9. klasse (2025)



Spisevaner

5.6. Spiser du morgenmad?

3. klasse (2025)

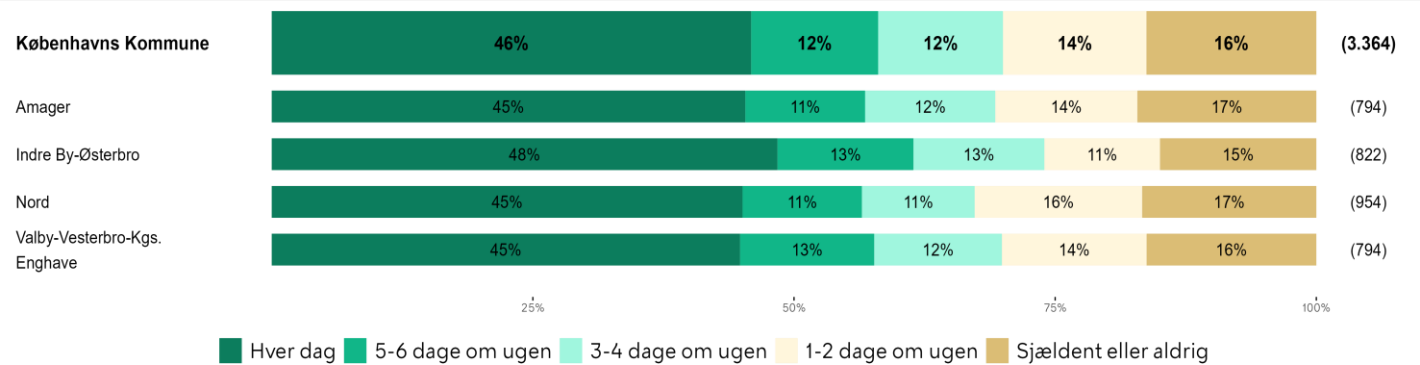


5.7. Hvor tit spiser du morgenmad?

6. klasse (2025)

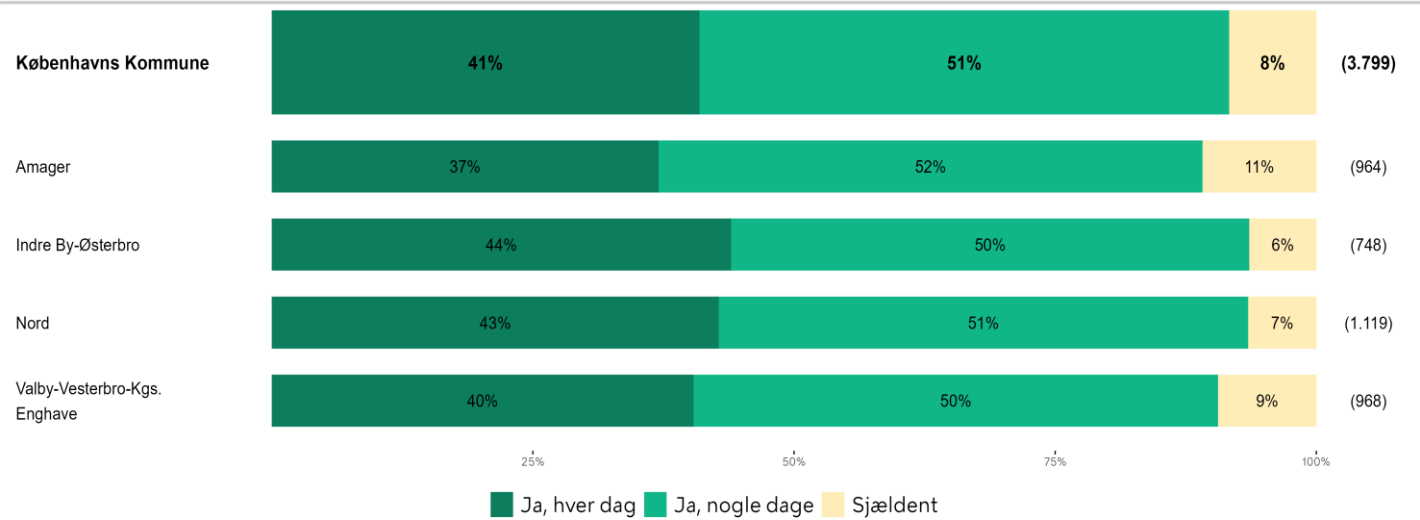


9. klasse (2025)

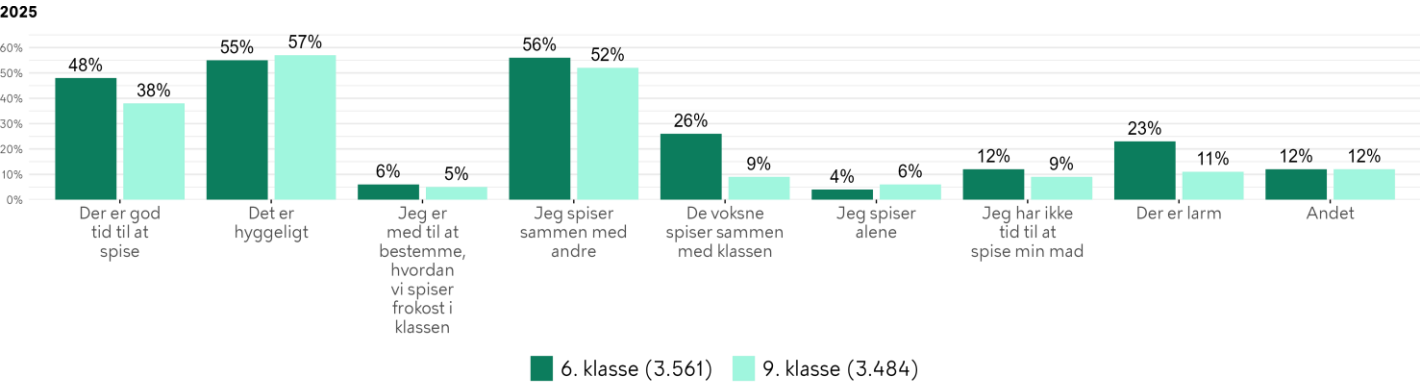


5.8. Har du tid nok til at spise din mad i skolen?

3. klasse (2025)



5.9. Hvad beskriver bedst din frokostpause i skolen?

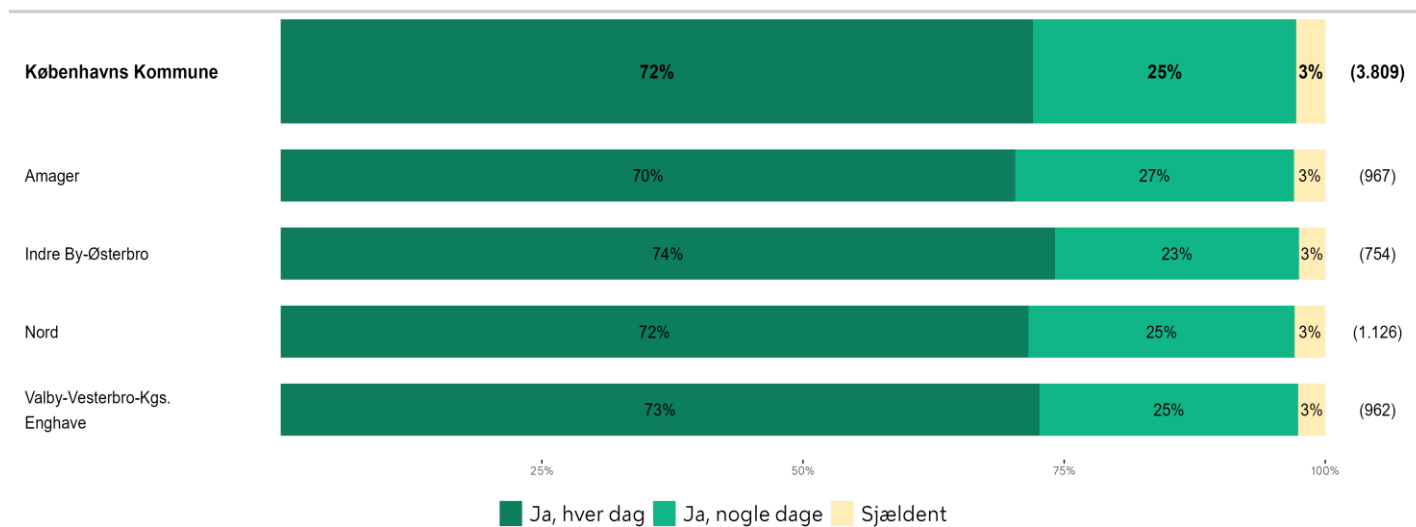


	6. klasse				9. klasse			
	Amager	Indre By-Østerbro	Nord	Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave	Amager	Indre By-Østerbro	Nord	Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave
Der er god tid til at spise	50%	49%	48%	46%	35%	40%	36%	40%
Det er hyggeligt	57%	57%	53%	53%	55%	64%	53%	55%
Jeg er med til at bestemme, hvordan vi spiser frokost i klassen	4%	7%	6%	5%	4%	7%	5%	3%
Jeg spiser sammen med andre	56%	60%	53%	55%	53%	56%	48%	52%
De voksne spiser sammen med klassen	29%	30%	25%	23%	14%	3%	10%	7%
Jeg spiser alene	3%	4%	4%	4%	5%	6%	6%	6%
Jeg har ikke tid til at spise min mad	12%	13%	13%	11%	10%	8%	9%	7%
Der er larm	25%	23%	22%	24%	11%	12%	9%	12%
Andet	13%	12%	12%	11%	13%	8%	13%	13%

Mulighed for at angive flere svar.

5.10. Spiser du aftensmad sammen med din familie?

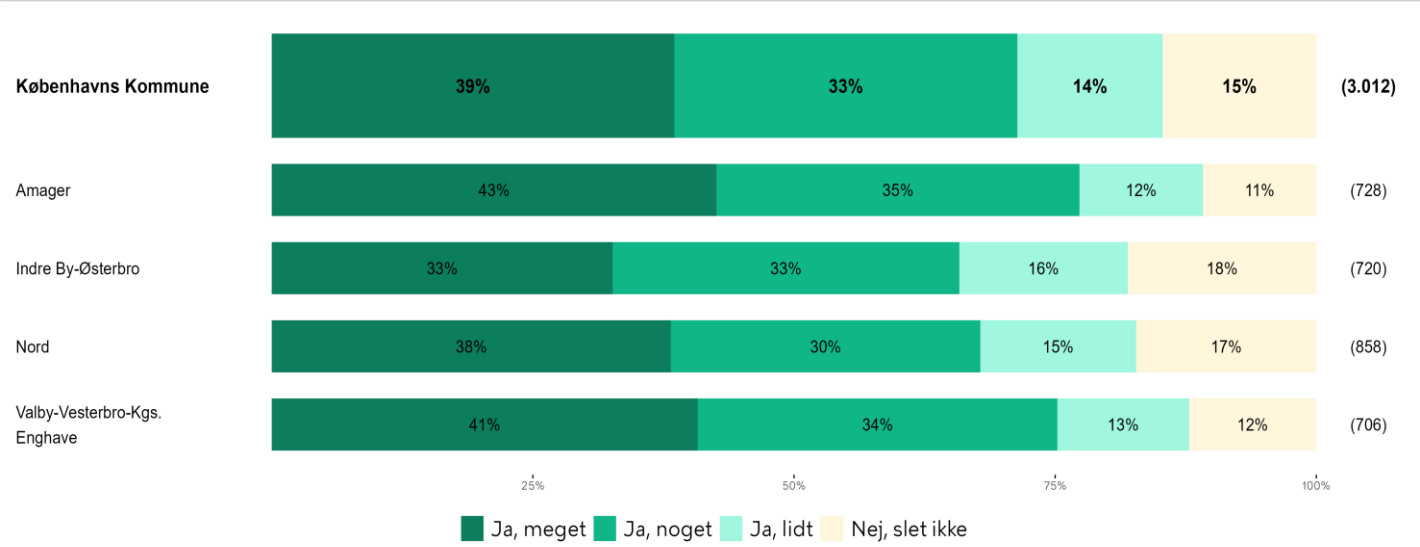
3. klasse (2025)



Seksuel sundhed

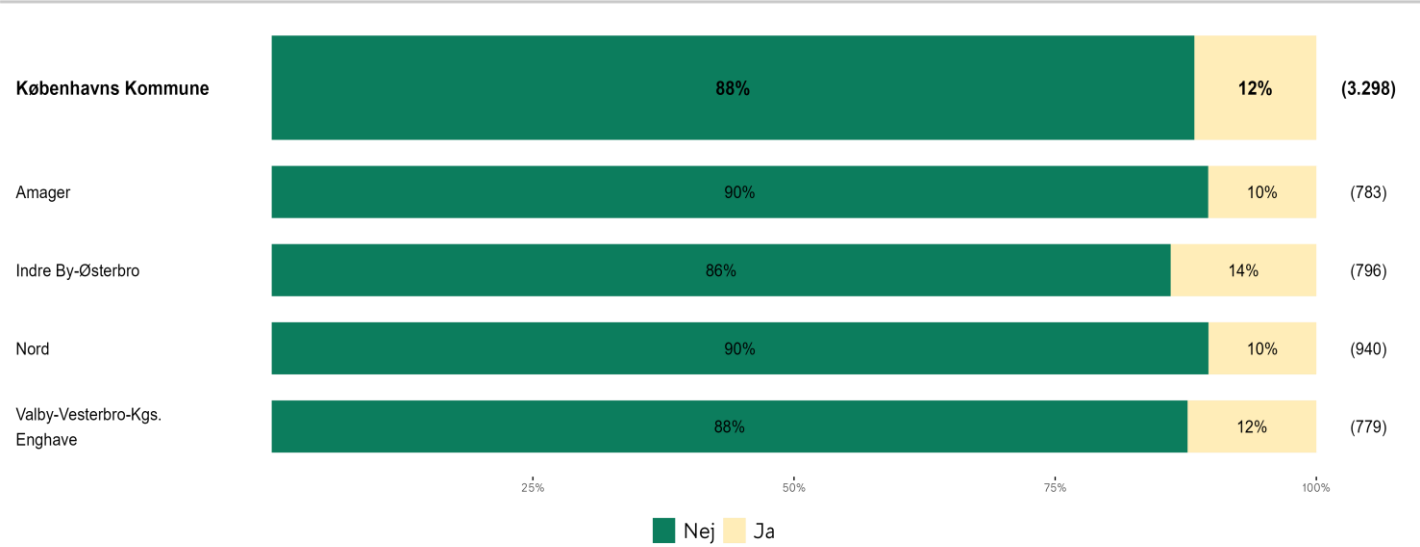
5.11. Føler du, at du har viden om, hvordan du beskytter dig mod kønssygdomme?

9. klasse (2025)



5.12. Har du nogensinde haft sex?

9. klasse (2025)



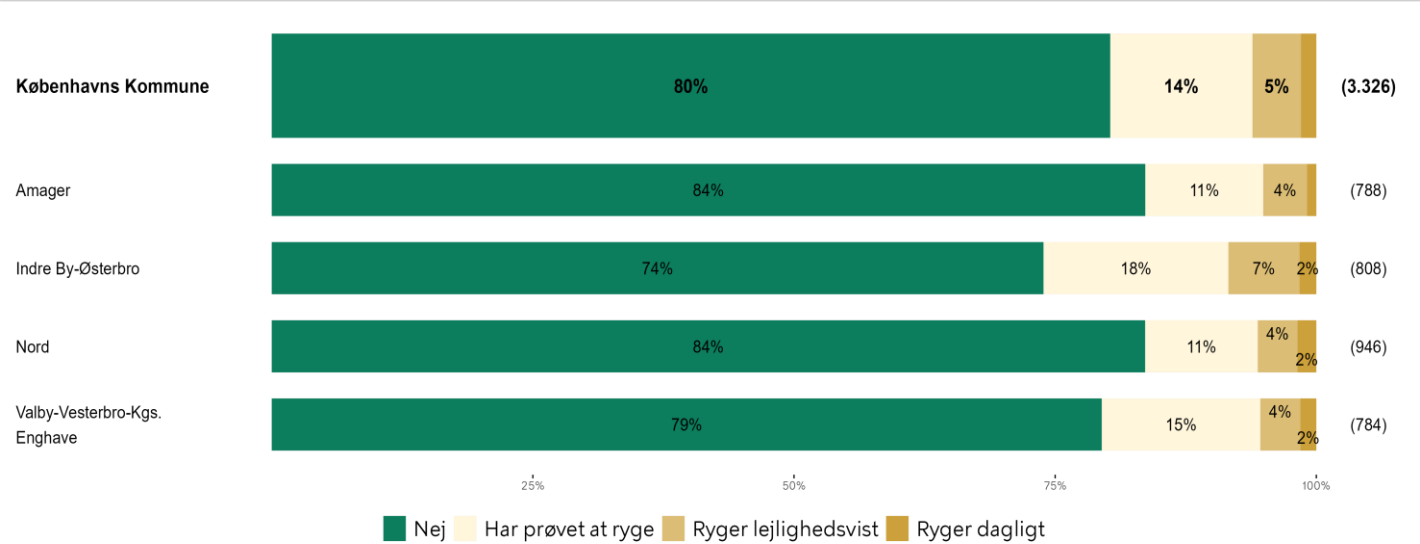
Nikotin, alkohol og andre rusmidler



Nikotin og tobak

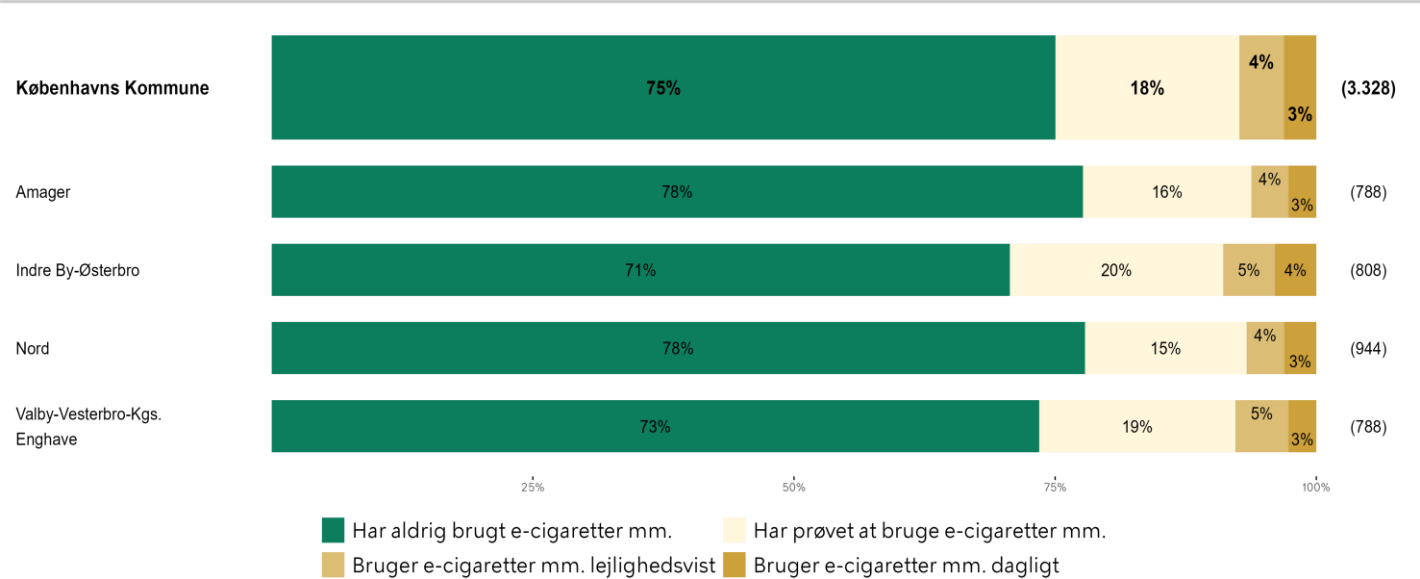
6.1. Ryger du cigaretter?

9. klasse (2025)



6.2. Bruger du e-cigaretter, puff bars, vapes eller lignende?

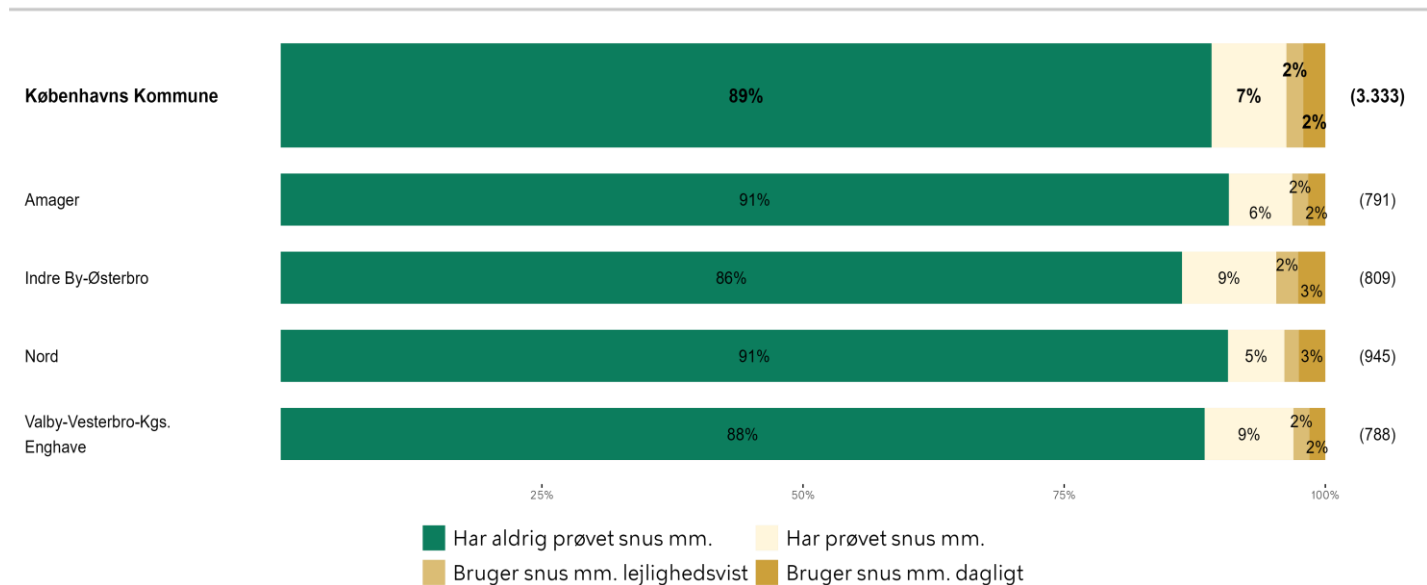
9. klasse (2025)



Ændring i spørgsmålsformulering fra 2023: "Bruger du e-cigaretter, vapes eller lignende?"

6.3. Bruger du snus, tyggetobak eller nikotinposer?

9. klasse (2025)

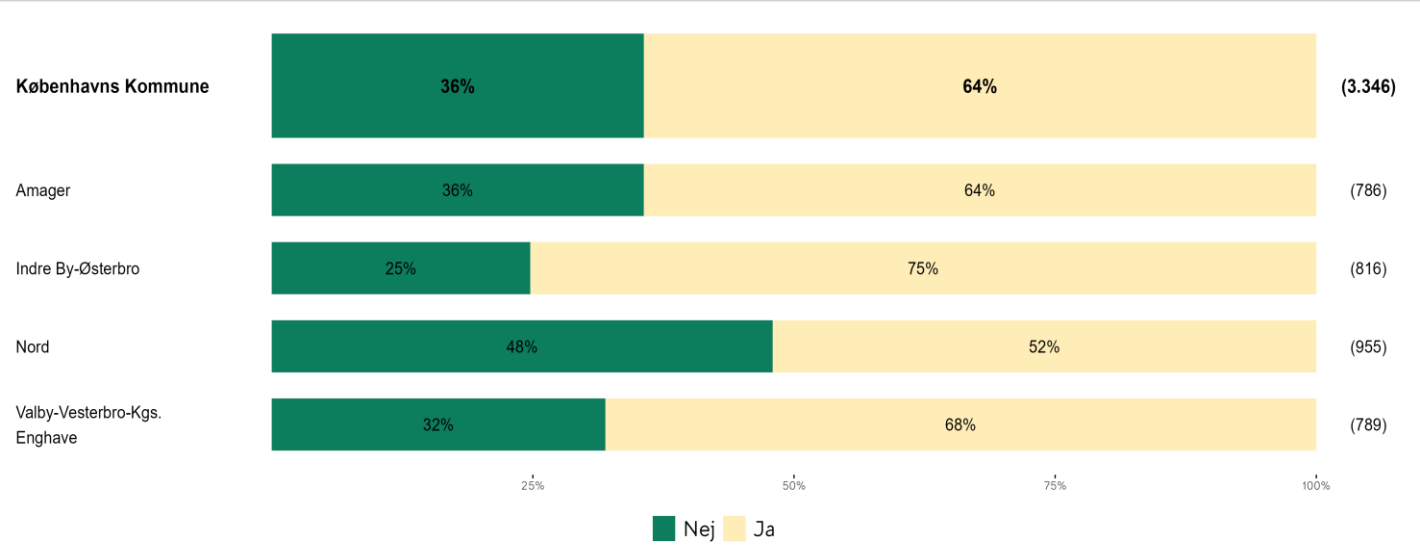


Ændring i spørgsmålsformulering fra 2021: "Bruger du snus eller tyggetobak?"

Alkohol

6.4. Har du prøvet at drikke alkohol?

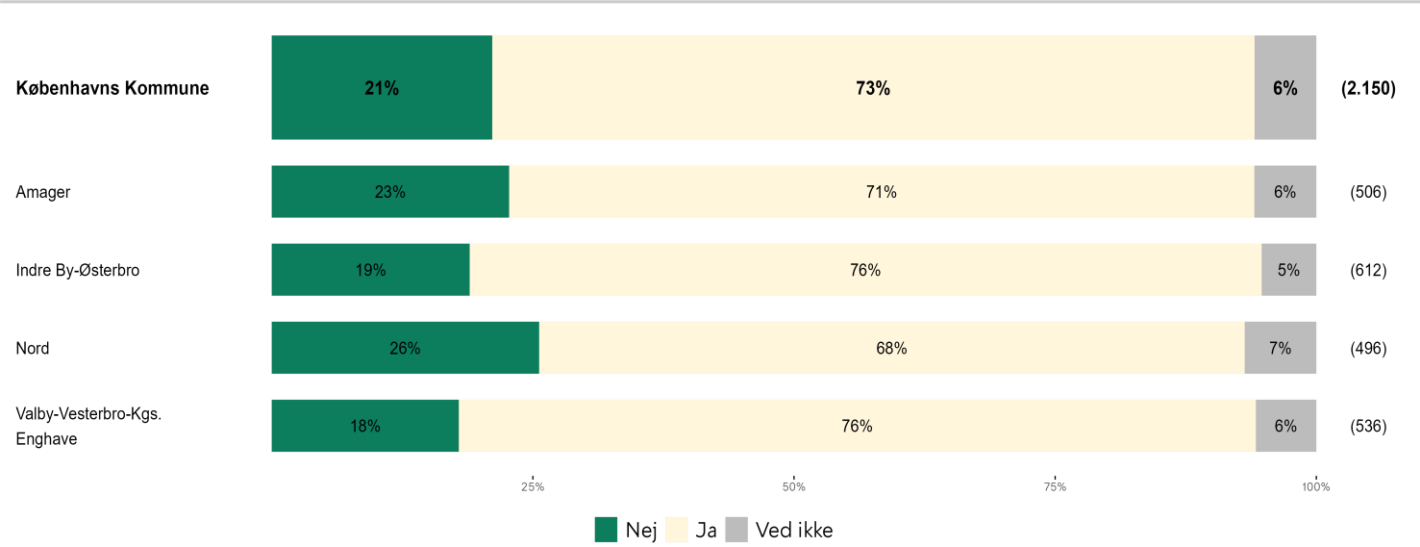
9. klasse (2025)



Faktaboks: 1 genstand = 1 almindelig øl, 1 glas vin, 1 alkoholcider/-sodavand (fx Breezer, Mokai, Somersby), 1 drink/cocktail, 2 store shots, som er mindre stærke (fx Gajol, Fisk, Små Sure). 1 flaske vin = ca. 6 genstande. 1 flaske spiritus = ca. 20 genstande.

6.5. Har du nogensinde drukket en hel genstand?

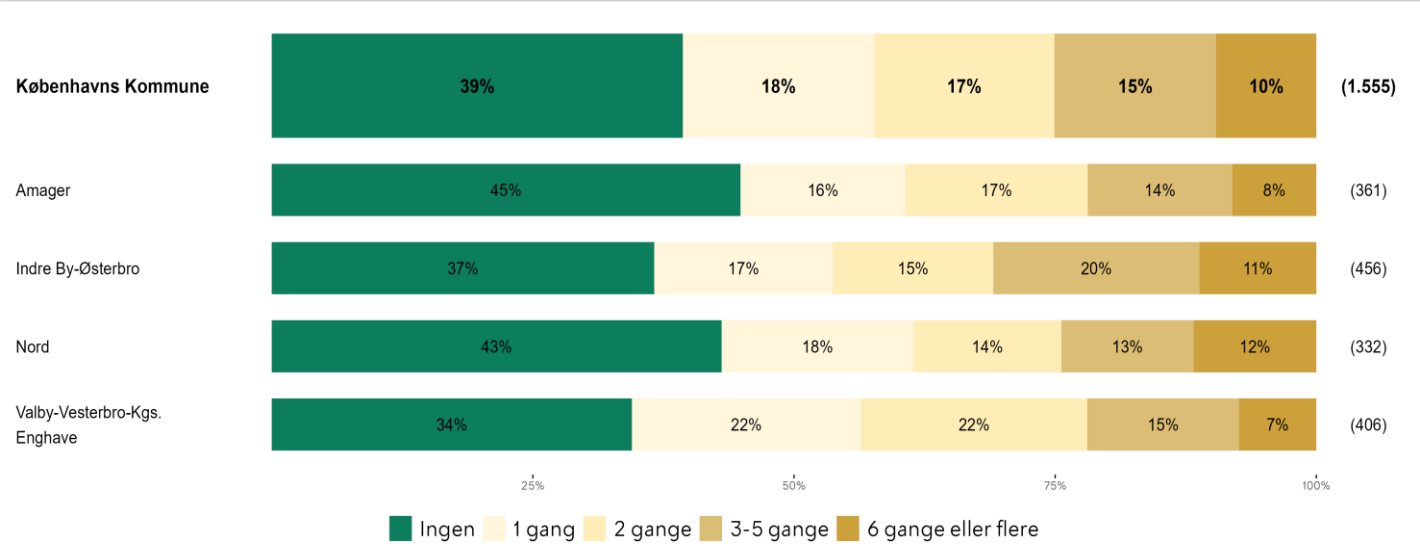
9. klasse (2025)



Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der svarer ja til, at de har prøvet at drikke alkohol.

6.6. Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Hvor mange gange har du drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed?

9. klasse (2025)



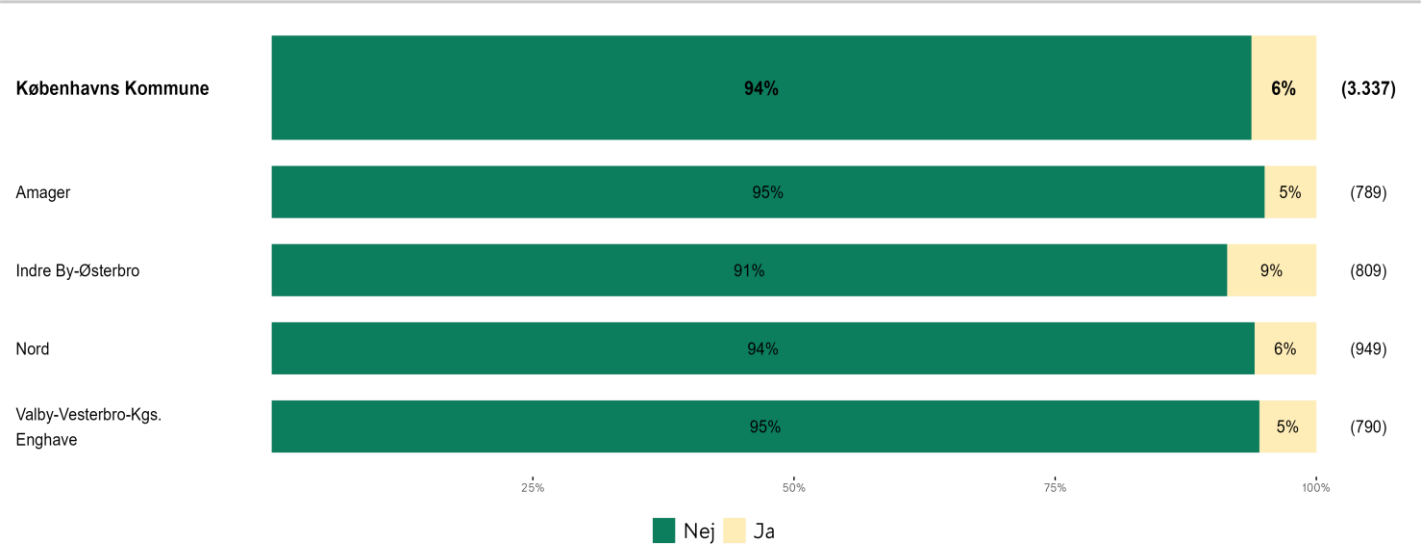
Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret ja til, at de har drukket en hel genstand.

Andre rusmidler

Faktaboks: I dette spørgeskema bruger vi ordet hash som udtryk for både hash, marihuana, pot og skunk.

6.7. Har du nogensinde prøvet at ryge hash?

9. klasse (2025)



6.8. Har du prøvet at tage lattergas sammen med venner, til fest eller alene?

9. klasse (2025)

