



Børnesundheds- profilen 2025

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

Forord

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. De har svaret på spørgsmål om alt fra mental sundhed, søvn og spisevaner til fysisk aktivitet, seksuel sundhed og brug af rusmidler.

Børnesundhedsprofilen 2025 viser, at de fleste københavnske børn trives og har det godt, og der ses generelt positive udviklingstendenser. Men Børnesundhedsprofilen giver også et fingerpeg om, hvilke områder der kan styrkes, så vi kan hjælpe de børn der har det svært. Ligesom der fortsat er fokus på at styrke trivsel, understøtte fællesskaber og skabe flere muligheder for bevægelse i hverdagen.

Vi skal gribe ind, før problemer bliver store

I Københavns Kommune har vi vedtaget trivselsstrategien 'Sammen kan vi mere – trivselsstrategi for børn og unge 2024-2030'. Den sætter retningen for, hvordan vi arbejder med at skabe gode rammer for trivsel.

Strategien er vores fælles afsæt og vores fælles ståsted for, hvordan vi forstår trivsel og mistrivsel blandt børn og unge i Københavns Kommune. Den danner grundlag for gode dialoger med aktører omkring børnene og på tværs af kommunen. Og den hjælper os med at fastholde en helhedsorienteret tilgang i arbejdet med at understøtte børn og unges trivsel – både i skolen, derhjemme og i fritiden.

Med strategien i hånden arbejder vi for at skabe de bedste rammer for børn og unges hverdag – og for at give dem viden og redskaber, så de kan forstå og håndtere forbigående og naturlige reaktioner på konkrete livssituationer. Det handler om at sikre, at alle børn og unge kan trives og være en del af positive, åbne og mangfoldige fællesskaber.

For at lykkes skal vi styrke de positive fællesskaber, bygge bro mellem indsatser og aktører og sikre, at endnu flere børn og unge får adgang til aktive og meningsfulde fritidstilbud – både i kommunen og i civilsamfundet.

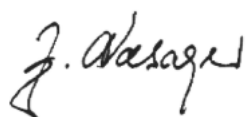
Det er også en del af strategien, at det skal være let at finde hjælp til børn og unge, der viser tegn på mistrivsel. Børn og unges begyndende mistrivsel skal opdages tidligt, så de kan få hjælp, før udfordringer vokser sig større og mere omsiggribende.

Børnesundhedsprofilen 2025 giver os et solidt indblik i, hvordan børn og unge i København trives i hverdagen – og hvor vi kan gøre en forskel. Undersøgelserne hjælper os med at følge udviklingen over tid, se effekten af vores indsatser og giver os samtidig mulighed for at tilpasse dem, når vi ser behov ændre sig og nye opstår.

En stor tak til de mange skoler og alle de børn, der har bidraget til Børnesundhedsprofilen 2025. Besvarelsenerne er helt afgørende for vores fælles arbejde med at skabe trivsel, sundhed og et godt og aktivt børne- og ungeliv i København.

Trivsel vokser, når vi løfter sammen.

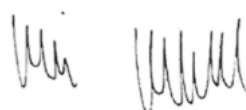
God læselyst!



Jakob Næsager
Børne- og Ungdomsborgmester



Sisse Marie Welling
Sundheds- og Omsorgsborgmester



Mia Nyegaard
Kultur- og Fritidsborgmester

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	6
Læsevejledning.....	7
Hovedresultater.....	8
Mental sundhed og trivsel	
Almen trivsel.....	14
Sociale relationer.....	17
Voksenrelationer.....	19
Forskelsbehandling og grænsesætning	22
Præstationskultur	
Forventninger og præstationer	26
Tilfredshed med udseende	28
Fysisk aktivitet og foreningsliv	
Bevægelse	30
Faciliteter i nærområdet	31
Transport til skole og brug af cykelhjelm	33
Foreningsliv og fritid – 3. klasse	35
Foreningsliv og fritid – 6. og 9. klasse.....	38
Digital adfærd	
Mobilbrug blandt børn i 3. klasse	47
Digital adfærd og mobning.....	48
Sundhedsadfærd	
Søvn og skærmbrug før sengetid.....	52
Spisevaner.....	55
Seksuel sundhed	58
Nikotin, alkohol og andre rusmidler	
Nikotin og tobak.....	60
Alkohol.....	62
Andre rusmidler	64
Spørgeskema.....	65
Referencer.....	66

Introduktion

Børnesundhedsprofilen 2025 – København giver ny og aktuel viden om københavnske børns mentale og fysiske sundhed og deres idræts-, forenings- og fritidsliv. Undersøgelsen blev gennemført for første gang i efteråret 2021, og det er nu muligt at følge udviklingen siden da. Det er ikke de samme børn, der har besvaret undersøgelsen i 2021, 2023 og 2025.

Børnesundhedsprofilen 2025 giver politikere, forvaltninger, de deltagende skoler og civilsamfundet et mere solidt afsæt for sammen at skabe rammer for gode og sunde børneliv i København.

Undersøgelsen er udarbejdet på baggrund af en digital spørgeskemaundersøgelse om trivsel, sundhedsadfærd og fritidsliv, som børn i 3., 6. og 9. klasse har besvaret i perioden fra d. 1. september til d. 10. oktober 2025. Svarene giver et øjebliksbillede, som præsenteres i denne rapport.

Alle 62 almene folkeskoler, 15 ud af byens 55 privat- og friskoler samt seks specialskoler har deltaget i Børnesundhedsprofilen 2025.

Børnesundhedsprofilen 2025 er baseret på i alt 10.886 besvarelser fordelt på de tre klassetrin: 3.841 besvarelser fra 3. klasse, 3.561 besvarelser fra 6. klasse samt 3.484 besvarelser fra 9. klasse. I alt har 78 % af de indbudte børn besvaret undersøgelsen. Undersøgelsen vurderes i høj grad at være repræsentativ baseret på forældrenes uddannelsesniveau.

Børnesundhedsprofilen supplerer den nationale trivselsmåling, der handler om 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. De deltagende skoler i Børnesundhedsprofilen 2025 modtager en rapport og en præsentationspakke med skolens resultater.

Læsevejledning

I denne rapport præsenteres først en sammenfatning af hovedresultaterne af Børnesundhedsprofilen 2025, og derefter alle resultater af Børnesundhedsprofilen 2025. I hovedresultaterne præsenteres resultater og udvikling siden de tidligere undersøgelser. Fremhævet udvikling og forskelle mellem køn er statistisk signifikante.

Bemærk, at der kan forekomme mindre forskelle i procentdele i hovedresultaterne sammenlignet med den grafiske visning af resultaterne i rapporten grundet afrunding af decimaler.

Resultaterne af Børnesundhedsprofilen 2025 præsenteres som procentdele i figurer eller tabeller. Børnenes besvarelser er opgjort på årgang, årstal for besvarelse og køn¹. Mindre forskelle i procentpoint mellem år kan være udtryk for tilfældig variation, og kan derfor ikke nødvendigvis tolkes som en sikker udvikling.

For spørgsmål stillet til både 6. og 9. klasse vises resultaterne i samme figur for overblikkets skyld. I formidlingen af udvalgte spørgsmål vil enkelte svarkategorier være lagt sammen for at lette overskueligheden og forbedre læsevenligheden.

Antallet af besvarelser varierer fra spørgsmål til spørgsmål. Det skyldes dels, at børnene har kunnet fravælge at besvare enkelte spørgsmål, dels at nogle spørgsmål er betinget af de svar, som barnet tidligere har afgivet. I hver figur fremgår det af parenteser i højre side, hvor mange børn, der har besvaret spørgsmålet. Hvis der er under 1,5 % af børnene, der har besvaret en bestemt kategori, er den præcise andel ikke angivet i den grafiske visning.

Data fra undersøgelsen behandles fortroligt. Resultater præsenteres, så det ikke er muligt at identificere det enkelte barns besvarelse.

Ønsker læseren at perspektivere Børnesundhedsprofilen til andre undersøgelser, anbefales to nationale rapporter: Skolebørnsundersøgelsen 2022 (1) samt Børn og Unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2022 (2). Vær dog opmærksom på at sammenligning af undersøgelser altid bør ske med forbehold, idet kontekst, tid og målgruppe for de respektive undersøgelser kan påvirke resultaterne og muligheden for direkte sammenligning.

I tillæg til denne rapport er der udarbejdet en pixiudgave af Børnesundhedsprofilen 2025, som grafisk formidler udvalgte hovedresultater (læs pixiudgaven [her](#)).

¹ Børnene i 6. og 9. klasse fik fire svarmuligheder, da de blev spurgt til køn: "Dreng", "Pige", "Andet" og "Ønsker ikke at svare". Besvarelserne på "Andet" og "Ønsker ikke at svare" indgår i det samlede antal besvarelser for klassetrinnet, men der afrapporteres ikke særskilt på de to kategorier grundet få besvarelser (i alt 130 besvarelser).

Hovedresultater

I de følgende afsnit sammenfattes hovedresultater fra Børnesundhedsprofilen 2025, herunder udviklingen fra 2023 til 2025.

Børnesundhedsprofilen 2025 viser, at størstedelen af de københavnske børn fortsat har det godt. Mens resultaterne for 3. klasse overvejende er stabile, ses en fremgang for børnenes trivsel i 6. og 9. klasse på flere områder sammenlignet med 2023. Det gælder mental sundhed, forskelsbehandling, aktivt fritidsliv, digital adfærd, søvn, nikotin og alkohol.

Blandt børnene i 6. og 9. klasse er der en stigning i andelen, der har det godt i skolen og sover den anbefalede mængde timer. Samtidig er der et fald i andelen, der oplever forskelsbehandling. I 6. klasse er brugen af junior-klub steget, og i 9. klasse er deltagelsen i sport i forening steget. I 9. klasse har en højere andel det også godt hjemme og i fritiden, og en betydelig lavere andel har prøvet nikotinprodukter, alkohol eller hash i 2025.

I 3. klasse er der et betydeligt fald i andelen, der har egen mobil i 2025. På tværs af 3., 6. og 9. klasse er der samtidig et fald i andelen af børn, der har modtaget beskeder, billeder eller videoer, som gør dem kede af det, bange eller vrede.



Mental sundhed

Et godt mentalt helbred og trivsel har afgørende betydning for børns personlige, læringsmæssige og sociale udvikling. WHO definerer mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker (3).

Børnesundhedsprofilen 2025 viser, at de fleste børn i København trives. Omkring to ud af tre af børnene i 3., 6., og 9. klasse svarer, at de har det godt eller rigtig godt i skolen og mere end 80 % svarer, at de har det godt eller rigtig godt derhjemme. De øvrige børn har i overvejende grad svaret, at de har det nogenlunde, mens en lille andel svarer, at de ikke har det godt. I skolen ligger andelen, der ikke har det godt mellem 2-6 % på tværs af årgangene, mens andelen der ikke har det godt i fritiden og derhjemme er endnu mindre.

Børnesundhedsprofilen 2025 viser en stigning i andelen i 6. klasse og 9. klasse, der angiver at have det godt eller rigtigt godt i skolen sammenlignet med i 2023. Samme tendens ses i den nationale trivselsmåling (4). For 9. klasse er der i 2025 også en stigning i andelen, der har det godt eller rigtig godt derhjemme og i fritiden sammenlignet med 2023.

Langt de fleste børn i 3. klasse har nogen at lege med i skolen, og størstedelen leger også med venner i fritiden. Størstedelen i 3. klasse svarer, at de tit eller nogle gange har en voksen i skolen at tale med, hvis de er kede af det, mens 7 % svarer, at de ikke har en voksen i skolen at tale med.

De fleste børn i 6. og 9. klasse svarer, at deres forældre er der for dem og interesserer sig for deres skolegang og fritid. Dog svarer 5 % af børnene i 6. klasse og 6 % i 9. klasse, at de ikke har nogle voksne at tale med, hvis noget går dem på, eller de er kede af det.



Forskelsbehandling

Forskelsbehandling kan ske fx pba. køn, udseende, fødeland, hudfarve, seksualitet, religion og handicap, og kan have negativ indflydelse på børn og unges trivsel.

I Børnesundhedsprofilen 2025 svarer 23 % i 6. klasse og 22 % i 9. klasse, at de har oplevet forskelsbehandling få eller mange gange inden for de sidste to måneder. Det er et fald fra 2023, hvor 27 % i 6. klasse og 28 % i 9. klasse oplevede forskelsbehandling. Børnene angiver "køn", "udseende", "fødeland og/eller hudfarve" og "andet", som de hyppigste årsager til forskelsbehandling.

Samtidig viser Børnesundhedsprofilen 2025, at størstedelen af børnene i 6. og 9. klasse altid eller for det meste siger fra, hvis nogen overskrider deres grænser. Dog svarer 12 % i 6. klasse og 7 % i 9. klasse, at de aldrig eller sjældent siger fra.



Præstationskultur

Børn og unge lever i en tempofyldt hverdag med høje krav til faglig og social præstation. Oplevelsen af et højt præstationspres, både fra egne og andres forventninger, kan for nogle børn og unge være med til at mindske trivslen (5).

Særligt i 9. klasse oplever de københavnske børn et præstationspres: både i forhold til test og eksamener, i form af følelsen af at have for meget at se til og utilfredshed med eget udseende. Her svarer tæt på halvdelen, at de for det meste eller altid er pressede af test og eksamener, og næsten en tredjedel synes de tit eller meget tit har for meget at se til. Samtidig er 13 % sjældent eller aldrig tilfredse med eget udseende. I 6. klasse svarer 16 %, at de tit eller meget tit har for meget at se til, og 11 % er sjældent eller aldrig tilfredse med eget udseende.

Børnesundhedsprofilen 2025 viser dog også et fald sammenlignet med 2023 på 2-3 procentpoint i andelen af børn i 9. klasse, der er pressede af test og eksamener, har for meget at se til og er utilfredse med eget udseende.

En større andel af piger end drenge oplever præstationspres i 9. klasse. Dobbelt så stor en andel piger er pressede af test og eksamener, og samtidig oplever en større andel piger at have for meget at se til og være utilfredse med eget udseende.

Samme tendenser ses nationalt (1) og i Trivselskommissionens børne- og ungepanel (6).



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har en lang række sundhedsmæssige gevinster af både fysisk, mental og social karakter. Sundhedsstyrelsen anbefaler en times daglig fysisk aktivitet ved moderat intensitet for 5-17-årige. Mindst tre gange om ugen skal det være med høj intensitet, så man bliver forpustet (7).

Børnesundhedsprofilen 2025 viser, at det fysiske aktivitetsniveau falder jo ældre børnene er, og at drenge er mere fysisk aktive end piger. I 3. klasse svarer 91 % af børnene, at de tit eller nogle gange bevæger sig, så de bliver forpustede. I 6. klasse angiver 90 %, at de mindst et par gange om ugen, bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede. I 9. klasse er det 83 %. Denne tendens sås også i 2021 og 2023.

Nationale undersøgelser viser også, at aktivitetsniveauet falder med alderen, og at drenge er mere fysisk aktive end piger, hvor det især fremgår, at piger i 9. klasse er de mindst fysisk aktive (8).



Aktivt fritidsliv

Deltagelse i fritidsaktiviteter i fritidstilbud eller foreninger, og oplevelsen af at være en del af et fællesskab, har betydning for børn og unges sociale relationer og oplevelse af trivsel (9).

Blandt børnene i 3. klasse svarer 94 %, at de går i KKFO. I 6. klasse går 48 % af børnene i juniorklub mindst én gang om ugen, hvilket er en stigning fra 44 % i 2023. I 9. klasse går 10 % af børnene mindst én gang om ugen i ungdomsklub.

Omkring fire ud af fem børn i 3. klasse går til noget i deres fritid. Af dem går 86 % til sport i en forening. Disse tal har ligget stabilt siden første undersøgelse i 2021.

I 6. klasse går 78 % af børnene til sport i en forening mindst én gang om ugen, mens det gælder for 53 % af børnene i 9. klasse. For 9. klasse er det en stigning på knap 5 procentpoint sammenlignet med 2023. En større andel af drenge end piger går til sport i en forening på tværs af årgangene.

I 3. klasse går 40 % af børnene til teater, musik, spejder, rollespil, billedkunst, skak eller lignende aktivitet. Ligesom med de andre aktivitetstyper falder deltagelsen med alderen. I 6. klasse svarer 22 %, og i 9. klasse svarer 16 %, at de mindst en gang om ugen går til disse typer af aktiviteter.

34 % af børnene i 9. klasse dyrker fitness eller styrketræning i et fitnesscenter flere gange om ugen. I 2021 var det 25 % og i 2023 var det 32 %. Også her er der forskel på drenge og piger, hvor halvdelen af drengene og en femtedel af pigerne i 9. klasse svarer, at de dyrker fitness eller styrketræning flere gange om ugen. Der ses en lignende udvikling nationalt, hvor over halvdelen af drenge i alderen 13-15 år dyrker styrketræning (10).

Nationale undersøgelser viser også, at børn og unges deltagelse i fritidslivet falder med alderen, og at piger i større grad end drenge dyrker fritidsaktiviteter på tværs af aldersgrupper (11). Drenge er dog mest aktive indenfor idræt (12).



Digital adfærd

Brugen af digitale medier er en stor del af hverdagslivet for nutidens børn og unge, hvor der ofte ses et stort overlap mellem venskaber indgået online og offline (13). Trivselskommissionen anbefaler at udskyde smart-phone-debuten til 13 år for at skabe mere tid til fysiske fællesskaber og bevægelse (14).

Børnesundhedsprofilen 2025 viser, at andelen af børn i 3. klasse, der har deres egen mobil er faldet betydeligt fra 71 % i 2021 til 60 % i 2023 og yderligere til 46 % i 2025. Omkring hver femte pige og hver tredje dreng i 3. klasse taler dog ikke med deres forældre om deres digitale liv. I 9. klasse svarer en fjerdedel af børnene, at de ikke så ofte eller aldrig tænker over om det, de læser på internettet, er rigtigt.

Omkring fire ud af fem københavnske børn i 6. og 9. klasse er altid eller for det meste med i de online fællesskaber, de kunne tænke sig. Resultaterne viser samtidig, at omkring 15 % i både 3., 6. og 9. klasse har fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dem kede af det, bange eller vrede. Det er et fald fra 2023, hvor andelen var omkring 18 %. På alle tre årgange har en større andel af piger end drenge oplevet dette. I 9. klasse ses desuden et fald i andelen, der har sendt beskeder for at gøre modtageren ked af det fra 12 % i 2023 til 8 % i 2025.



Søvn

Tilstrækkelig søvn og god søvnkvalitet er vigtig for børns udvikling, helbred, trivsel og indlæringsevne. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn i 6. klasse får 9-11 timers søvn, og at børn i 9. klasse får 8-10 timers søvn (15). Brug af skærm kan påvirke perioden op til søvnens indtræden, herunder sovetidspunkt og problemer med at falde i søvn. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge ikke bruger skærm op til sovetid (16).

Børnesundhedsprofilen 2025 viser en betydelig stigning på 7-8 procentpoint i andelen af børn i 6. og 9. klasse, der får den mængde søvn Sundhedsstyrelsen anbefaler sammenlignet med 2023. I 6. klasse får 70 % af børnene mindst 9 timers søvn, og i 9. klasse får 63 % af børnene mindst 8 timers søvn. For børn i 3. klasse gælder det, at hvert tiende barn ikke føler sig frisk og udhvilet, når de kommer i skole.

I både 6. klasse og 9. klasse har der været et betydeligt fald siden 2021 i andelen, der oftest bruger skærm lige inden de lægger sig til at sove. I 6. klasse er det nu 28 %, der bruger skærm 5-7 dage om ugen lige inden de lægger sig til at sove, mens det var 34 % i 2023 og 38 % i 2021. I 9. klasse er det nu 62 % mod 67 % i 2023 og 76 % i 2021.

Det er dog stadig 71 % af børnene i 6. klasse og 92 % af børnene i 9. klasse, der angiver, at de mindst en dag i løbet af den seneste uge har brugt skærm lige inden, de skulle sove. Samtidig oplever 26 % af børnene i 6.

klasse og 39 % af børnene i 9. klasse, at deres søvn er blevet forstyrret af deres telefon, tablet eller computer i den forgangne uge. Der er 15 % i 6. klasse og 20 % i 9. klasse, som rapporterer at have sovet dårligt om natten flere gange om ugen eller hver dag.



Spisevaner

Morgenmad og tilstrækkeligt med mad i løbet af skoledagen er vigtigt for børnenes koncentration, læring og trivsel (17). Fødevarestyrelsen anbefaler derfor at skoler skaber gode rammer for måltiderne, herunder nok tid til at spise (18).

Børnesundhedsprofilen 2025 viser, at andelen af københavnske børn, der spiser morgenmad hver dag, falder med alderen. I 3. klasse angiver 77 % af børnene, at de spiser morgenmad hver dag, mens det gælder for 61 % i 6. klasse og 46 % i 9. klasse. En højere andel piger end drenge i 6. og 9. klasse spiser sjældent eller aldrig morgenmad.

Blandt børnene i 3. klasse angiver 8 %, at de sjældent har tid til at spise deres mad i skolen, mens 12 % i 6. klasse og 9 % i 9. klasse angiver, at de ikke har tid til at spise frokost.

Børnesundhedsprofilen viste de samme tendenser i 2023.



Seksuel sundhed

For børn og unge handler seksuel sundhed bl.a. om at lære om grænser, tolerance og fysisk og følelsesmæssig trivsel. Det er centralt, at unge lærer at beskytte sig selv mod uønsket graviditet og seksysygdomme (19).

Børnesundhedsprofilen 2025 viser, at der blandt de københavnske børn i 9. klasse er en stor variation i viden om, hvordan man beskytter sig mod seksuelt overførte sygdomme. 39 % af de københavnske børn i 9. klasse oplever at have meget viden om, hvordan de beskytter sig mod seksuelt overførte sygdomme, et fald fra 41 % i 2023. Omvendt oplever 15 % slet ikke at have viden, hvilket er på niveau med resultaterne i 2023. En større andel drenge end piger oplever slet ikke at have viden. 12 % af de københavnske børn i 9. klasse angiver, at de har haft deres seksuelle debut.



Nikotin og tobak

Unge hjerne er særligt følsom over for nikotin og i ungdommen kan brug af nikotin give permanente skader på hjernen, hæmme læring og koncentration samt øge risikoen for angst og depression. Der er kommet flere nye typer af nikotinholdige produkter på det danske marked, og flere af disse produkter har i høj grad vist sig at appellere til børn og unge (20).

Børnesundhedsprofilen 2025 viser, at en betydelig mindre andel i 9. klasse har prøvet nikotinprodukter sammenlignet med 2023. For cigaretter er andelen, der ikke har prøvet at ryge steget fra 71 % i 2023 til 80 % i 2025. For e-cigaretter, puff bars, vapes eller lignende er andelen, der ikke har prøvet produkterne steget fra 65 % i 2023 til 75 % i 2025. Andelen der aldrig har prøvet snus, tyggetobak eller nikotinposer, er steget fra 81 % i 2023 til 89 % i 2025.

Ligeledes er andelen, der har et regelmæssigt forbrug af alle typer nikotinprodukter, også faldet sammenlignet med 2023. For cigaretter er andelen, der regelmæssigt ryger faldet 5 procentpoint til 6 %. Andelen der regelmæssigt bruger e-cigaretter, puff bars, vapes eller lignende er faldet 4 procentpoint til 7 %. Andelen der regelmæssigt bruger snus, tyggetobak eller nikotinposer er 4 %, hvilket er et fald på 3 procentpoint.



Alkohol og andre rusmidler

Indtag af alkohol kan blandt andet påvirke hjernefunktioner som koncentration, hukommelse, læring og impuls kontrol. Børn og unge er særligt sårbare over for alkohols skadelige virkning, da hjernen endnu ikke er færdigudviklet (21). Det er Sundhedsstyrelsens anbefaling, at børn og unge under 18 år ikke drikker alkohol (22).

Børnesundhedsprofilen 2025 viser et fald i andelen i 9. klasse, der har prøvet at drikke alkohol, og også i andelen som har drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed (binge-drukke) inden for den seneste måned, samt har prøvet hash.

I 9. klasse har 64 % prøvet at drikke alkohol, hvilket er et betydeligt fald sammenlignet med 2023, hvor det var 71 %. Af dem der har prøvet at drikke en hel genstand, har 61 % i løbet af den seneste måned drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed, hvilket er et betydeligt fald fra 66 % i 2023 og 72 % i 2021.

På landsplan har 90 % prøvet at drikke alkohol i slutningen af 9. klasse (21).

Ser man på andre rusmidler, har 6 % i 9. klasse prøvet at ryge hash, hvilket er et betydeligt fald sammenlignet med 2023, hvor det gjaldt for 15 % i 9. klasse. Der er 2 % i 9. klasse, der angiver, at de har prøvet at tage lattergas.

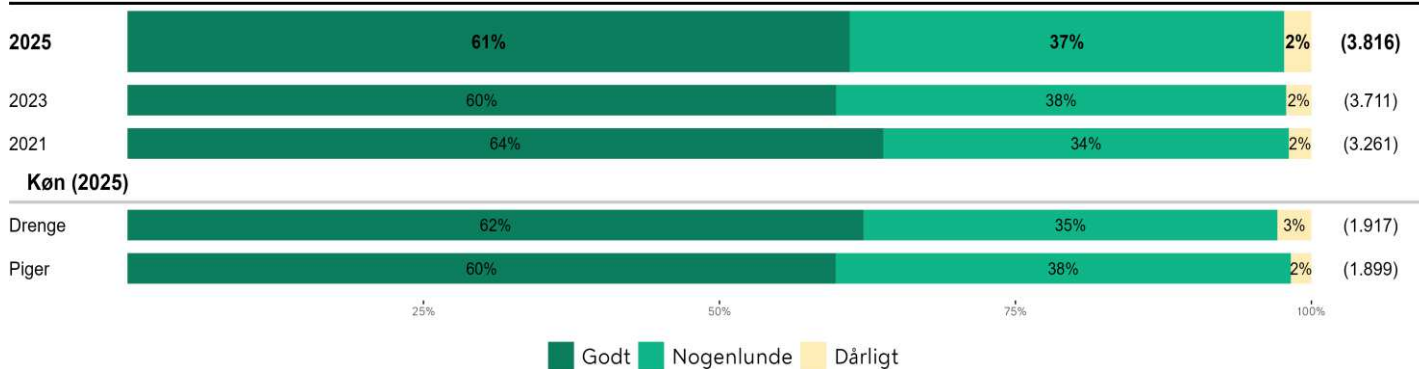
Mental sundhed og trivsel



Almen trivsel

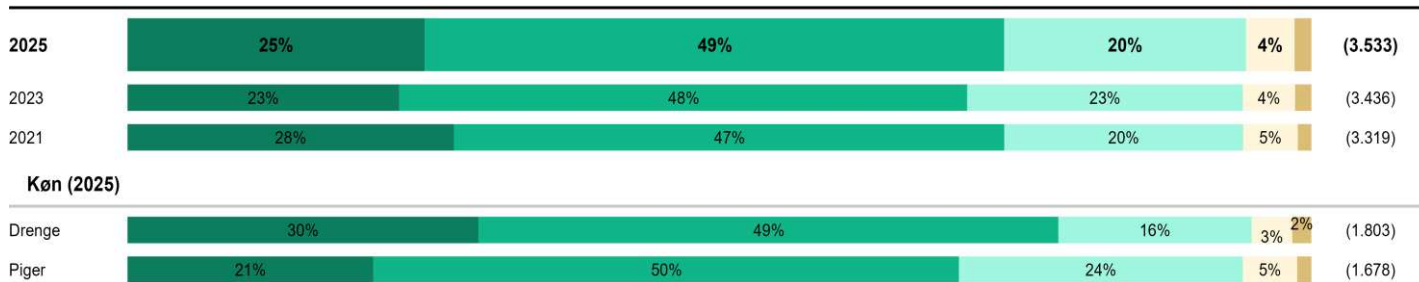
1.1. Hvordan har du det i skolen?

3. klasse

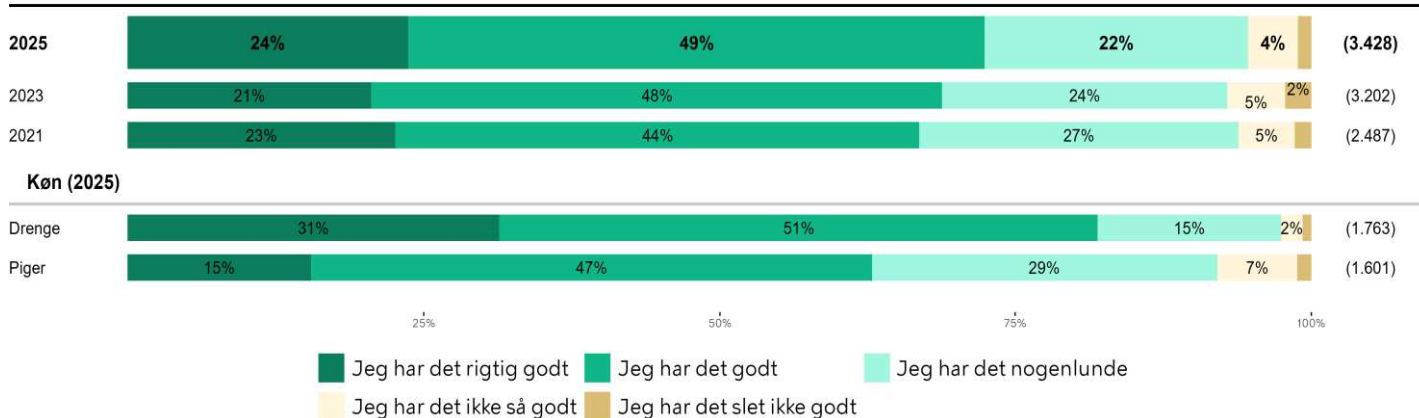


1.2. Hvordan har du det for tiden i skolen?

6. klasse

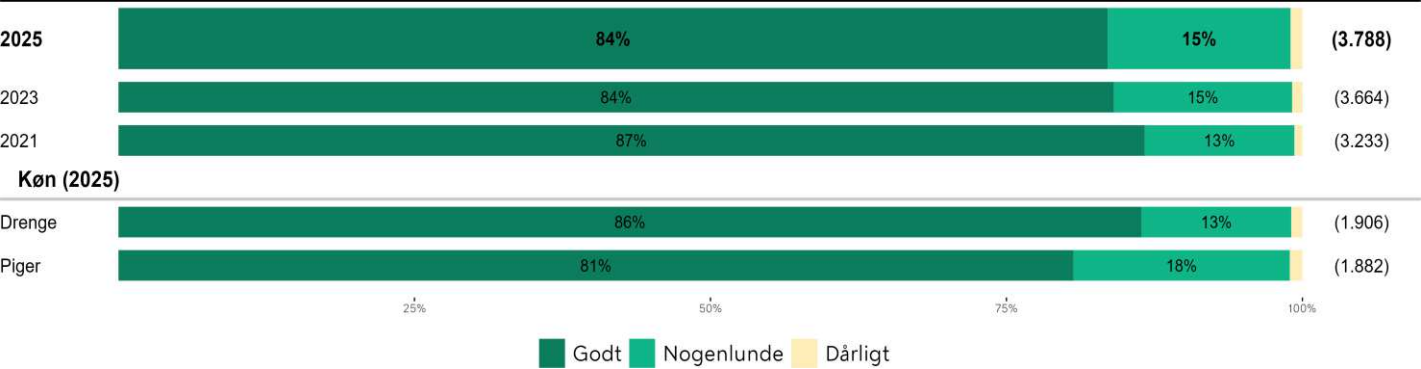


9. klasse



1.3. Hvordan har du det derhjemme?

3. klasse

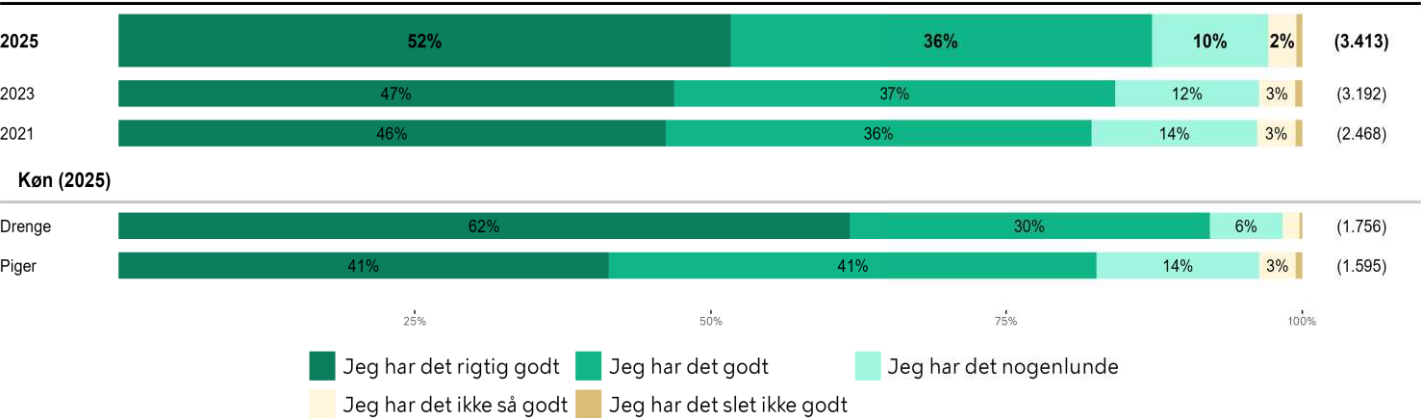


1.4. Hvordan har du det for tiden derhjemme?

6. klasse

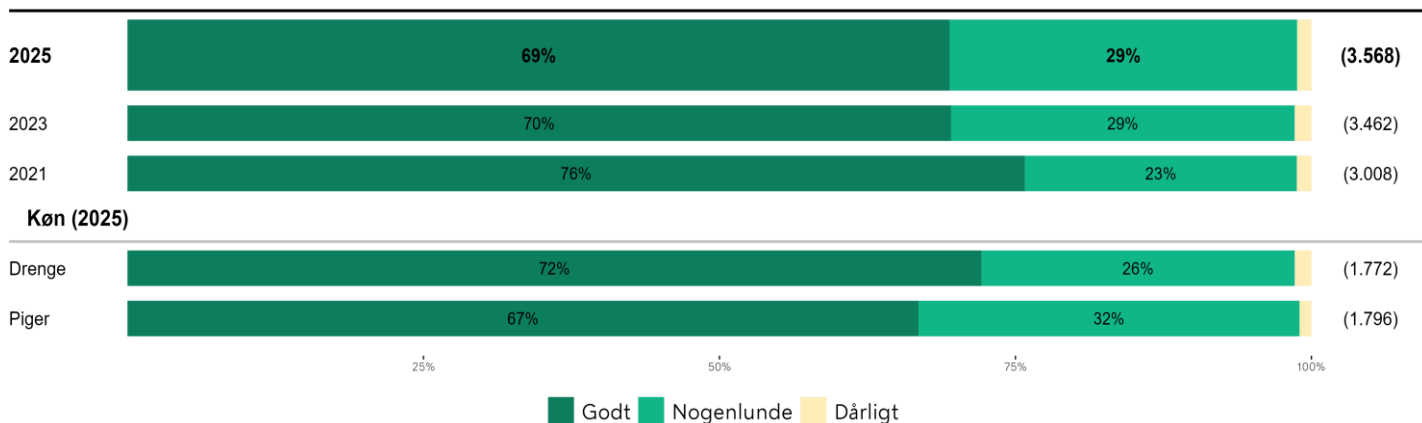


9. klasse



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

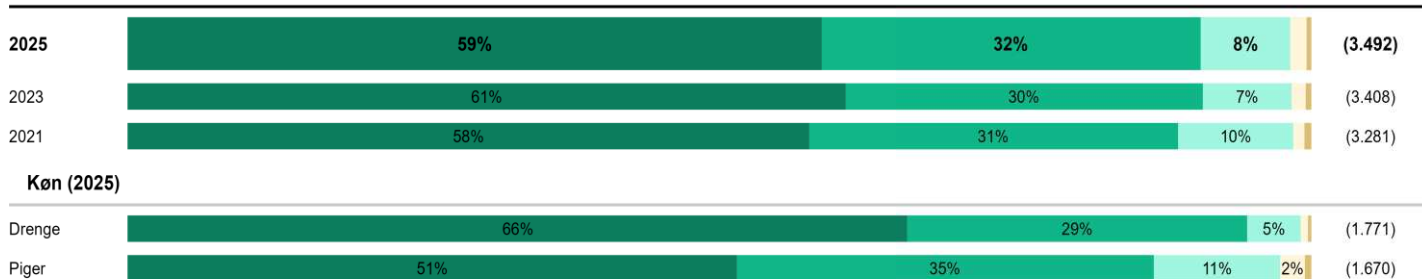
3. klasse



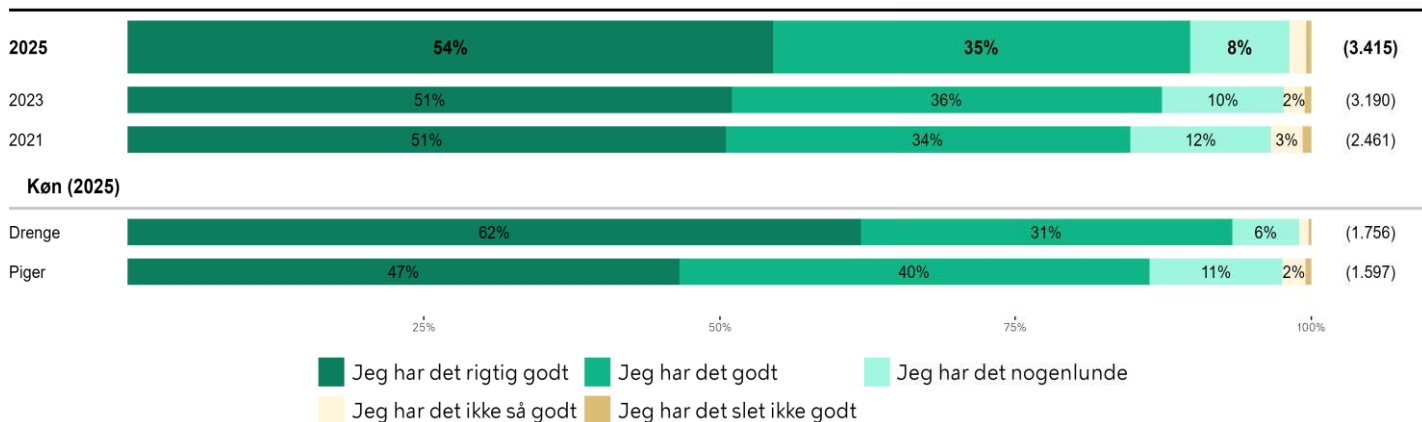
Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret ja til, at de går i SFO eller fritidshjem.

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

6. klasse



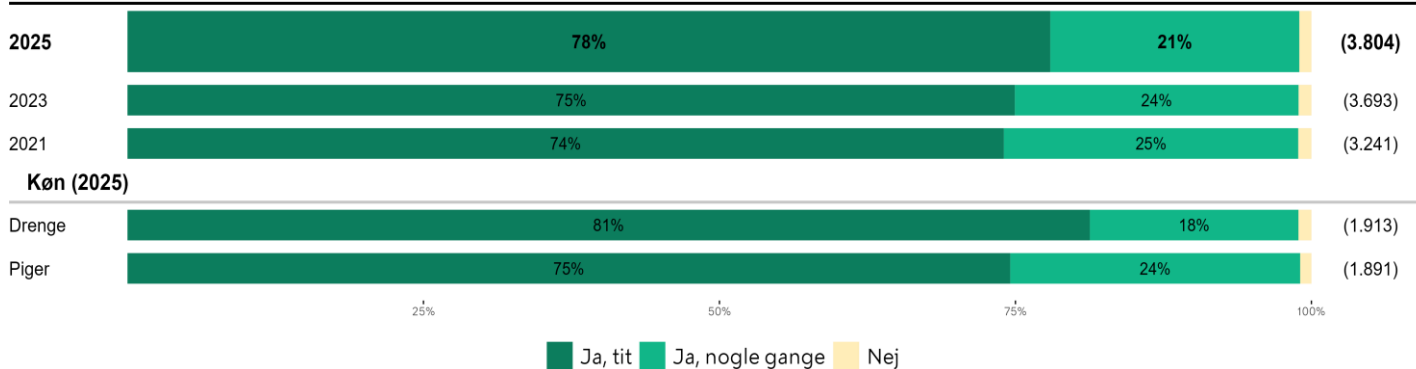
9. klasse



Sociale relationer

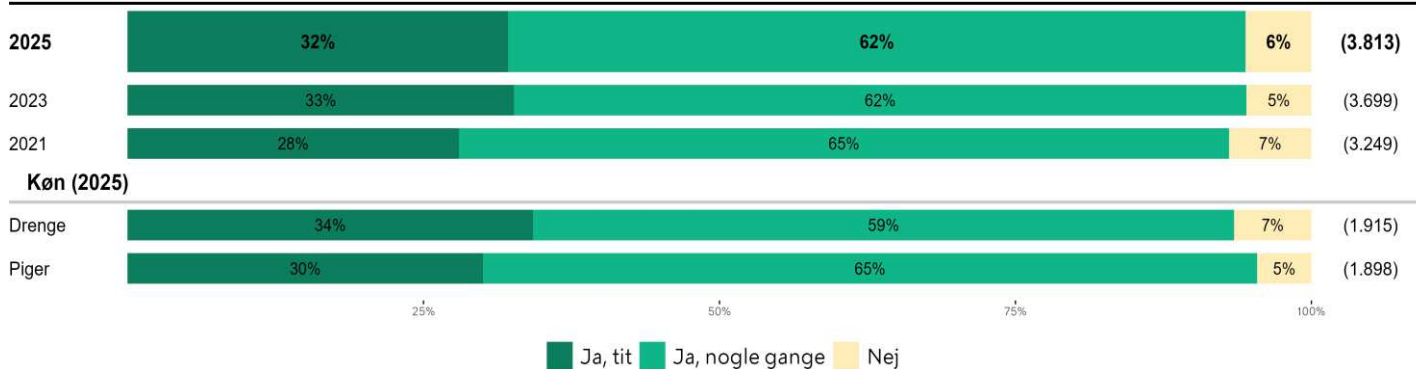
1.7. Har du nogen at lege med i frikvartererne?

3. klasse



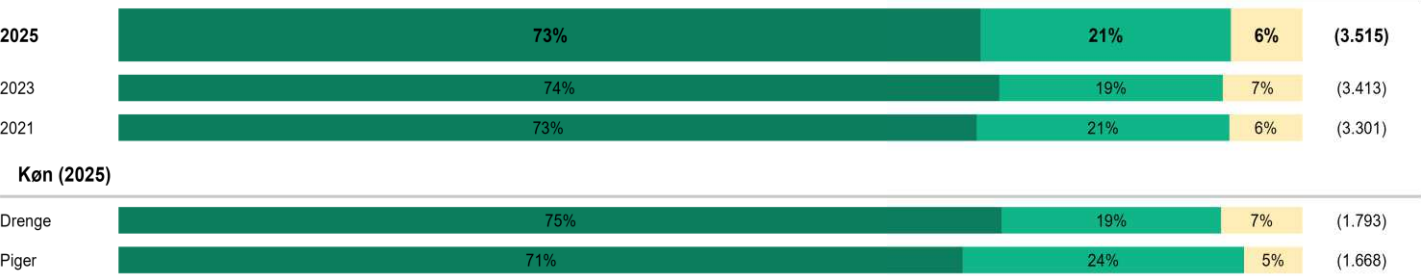
1.8. Leger du med venner efter skole eller i weekenden?

3. klasse

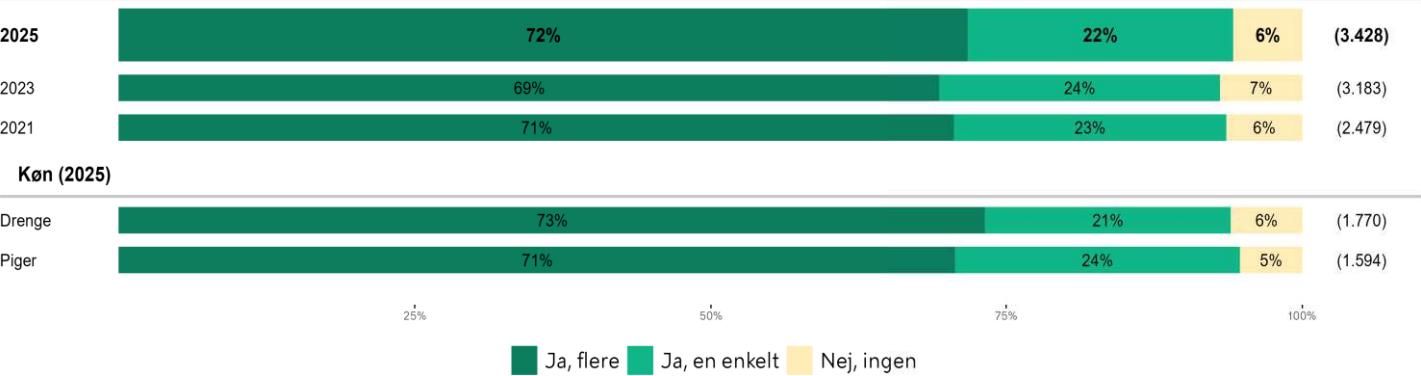


1.9. Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

6. klasse



9. klasse



Voksenrelationer

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

6. klasse



Køn (2025)



9. klasse



Køn (2025)



1.11. Viser dine forældre interesse for din skolegang?

6. klasse



Køn (2025)



9. klasse

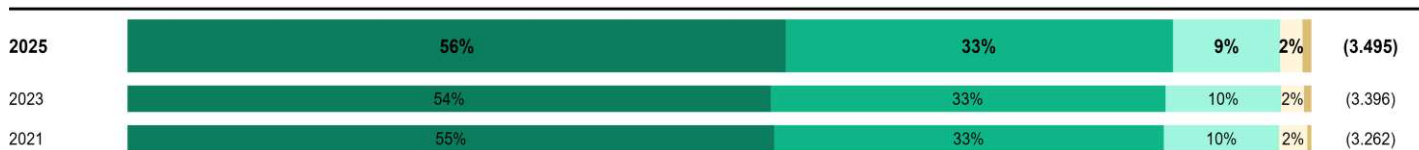


Køn (2025)



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

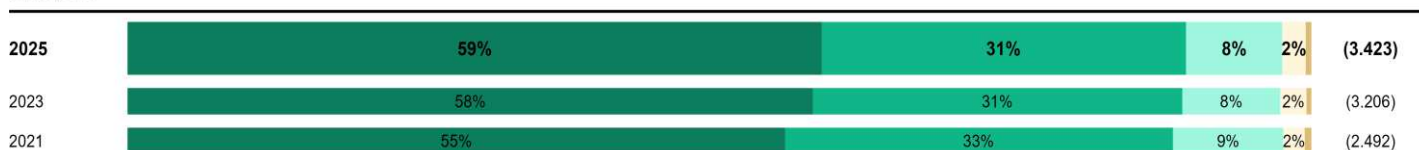
6. klasse



Køn (2025)



9. klasse

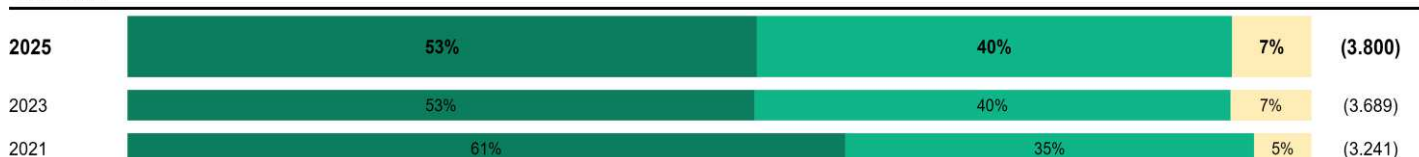


Køn (2025)



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

3. klasse



Køn (2025)



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

6. klasse



Køn (2025)



9. klasse



Køn (2025)

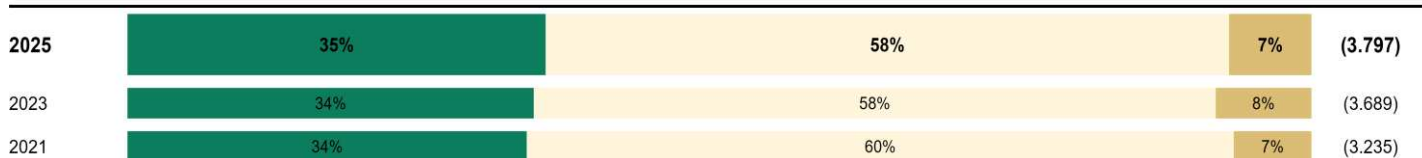


25% 50% 75% 100%

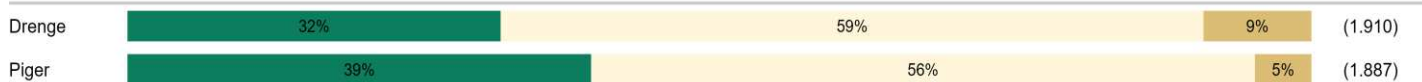
■ Ja, flere ■ Ja, en enkelt ■ Nej, ingen

1.15. Skælder de voksne i skolen ud?

3. klasse



Køn (2025)



25% 50% 75% 100%

■ Nej ■ Ja, nogle gange ■ Ja, tit

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



Køn (2025)



9. klasse

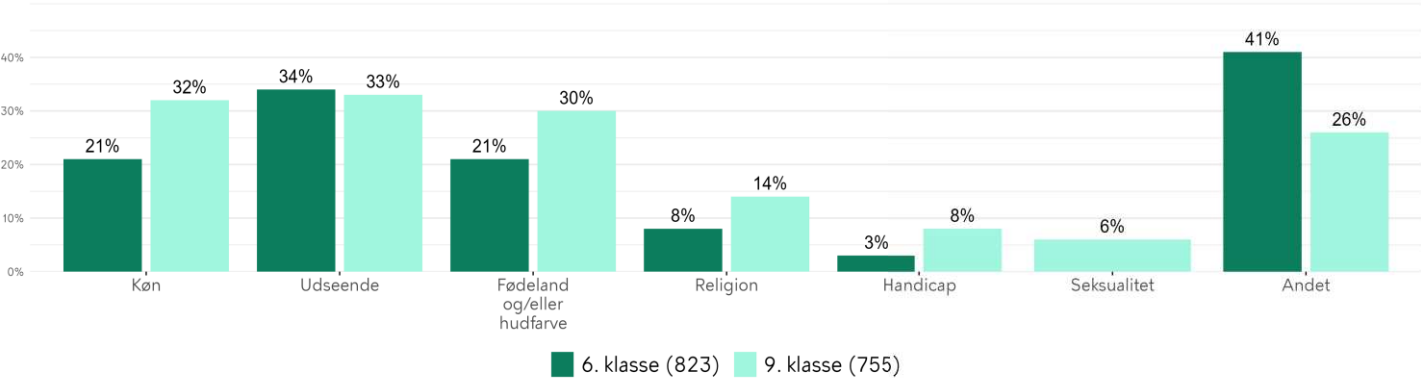


Køn (2025)



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

2025

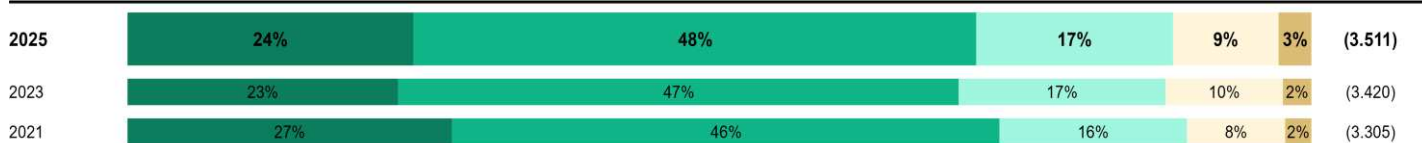


	6. klasse					9. klasse				
	Udvikling			Køn		Udvikling			Køn	
	2025	2023	2021	Drenge	Piger	2025	2023	2021	Drenge	Piger
Køn	21%	26%	27%	17%	23%	32%	35%	37%	30%	34%
Udseende	34%	35%	37%	27%	40%	33%	35%	33%	30%	36%
Fødeland og/eller hudfarve	21%	21%	19%	26%	16%	30%	26%	29%	31%	28%
Religion	8%	11%	9%	10%	6%	14%	14%	18%	14%	12%
Handicap	3%	3%	3%	4%	3%	8%	5%	6%	8%	6%
Seksualitet	-	-	-	-	-	6%	7%	13%	5%	6%
Andet	41%	36%	36%	39%	44%	26%	22%	20%	21%	30%

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

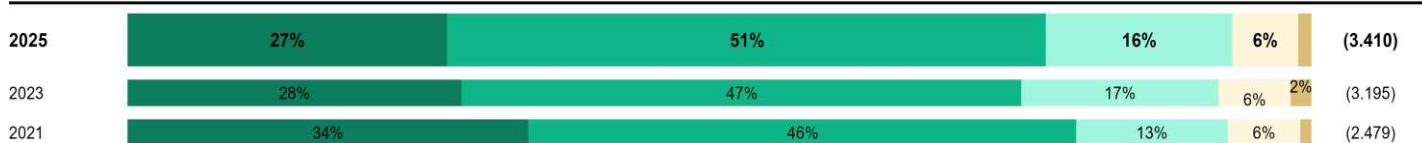
6. klasse



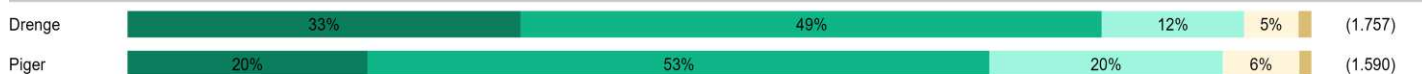
Køn (2025)



9. klasse



Køn (2025)



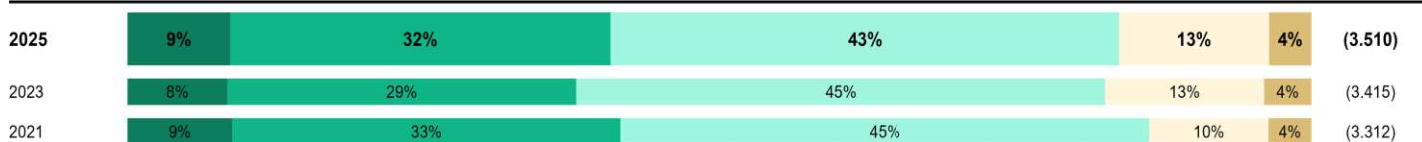
Præstationskultur



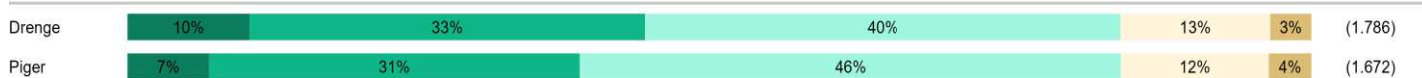
Forventninger og præstationer

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

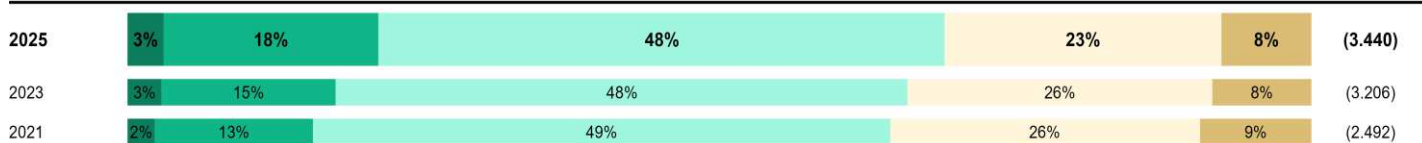
6. klasse



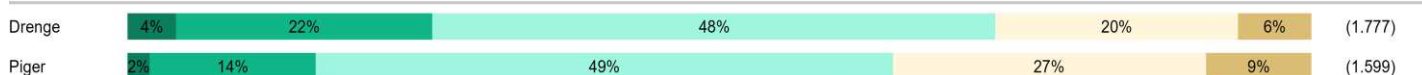
Køn (2025)



9. klasse



Køn (2025)



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

9. klasse

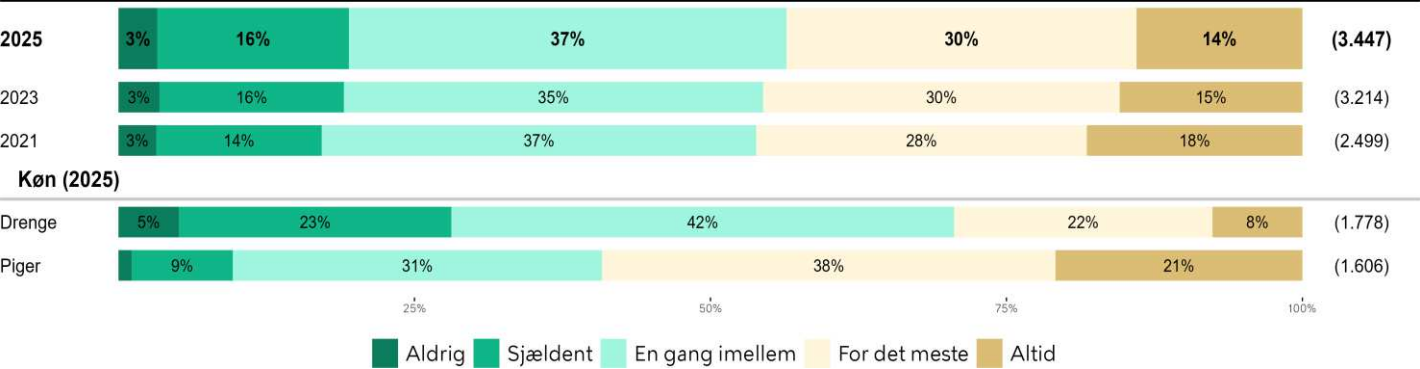


Køn (2025)

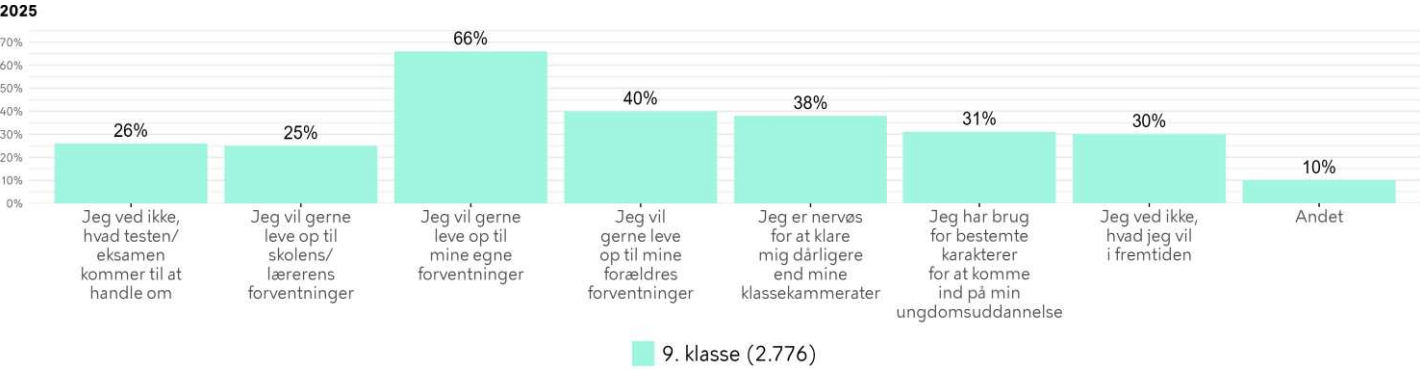


2.3. Føler du dig presset af test, eksamener og karakterer?

9. klasse



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



	9. klasse				
	Udvikling			Køn	
	2025	2023	2021	Dreng	Piger
Jeg ved ikke, hvad testen/eksamen kommer til at handle om	26%	25%	29%	20%	31%
Jeg vil gerne leve op til skolens/lærerens forventninger	25%	33%	34%	19%	31%
Jeg vil gerne leve op til mine egne forventninger	66%	68%	68%	59%	71%
Jeg vil gerne leve op til mine forældres forventninger	40%	45%	44%	41%	39%
Jeg er nervøs for at klare mig dårligere end mine klassekammerater	38%	42%	40%	27%	47%
Jeg har brug for bestemte karakterer for at komme ind på min ungdomsuddannelse	31%	33%	32%	29%	33%
Jeg ved ikke, hvad jeg vil i fremtiden	30%	33%	33%	27%	33%
Andet	10%	9%	10%	10%	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?

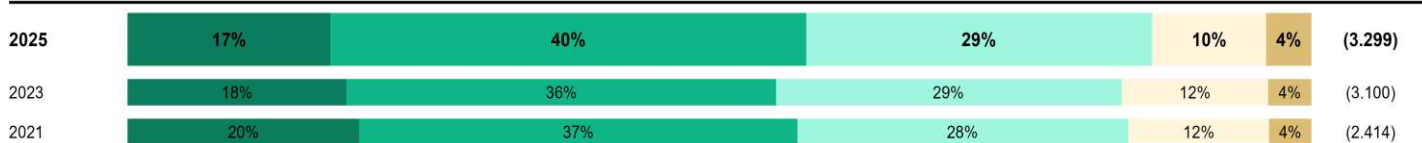
6. klasse



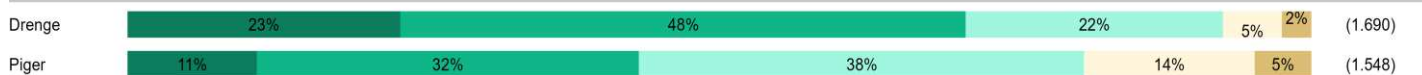
Køn (2025)



9. klasse



Køn (2025)



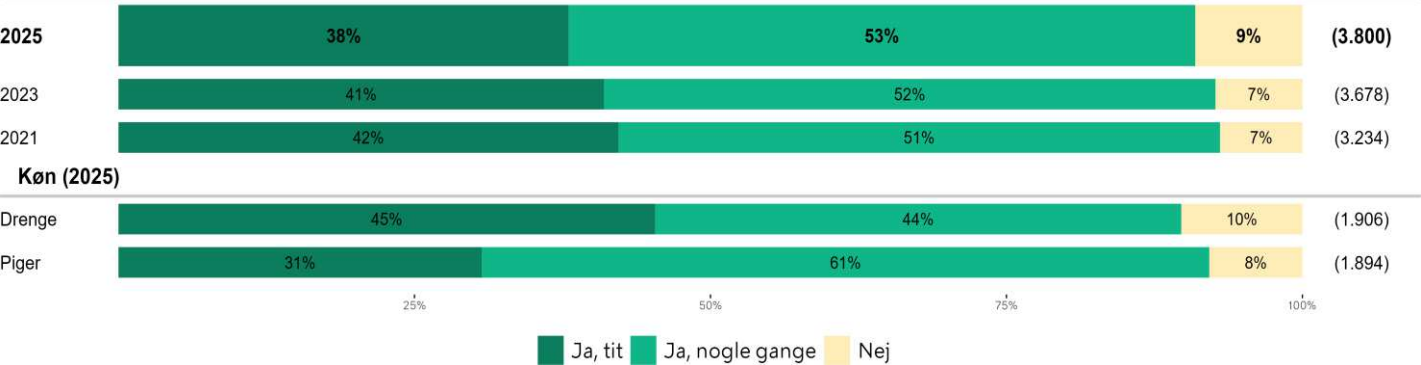
Fysisk aktivitet og foreningsliv



Bevægelse

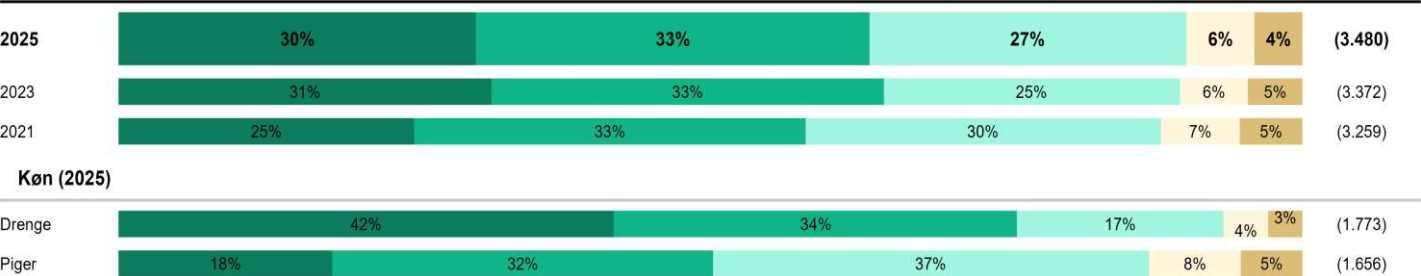
3.1. Bevæger du dig, så du bliver forpustet?

3. klasse

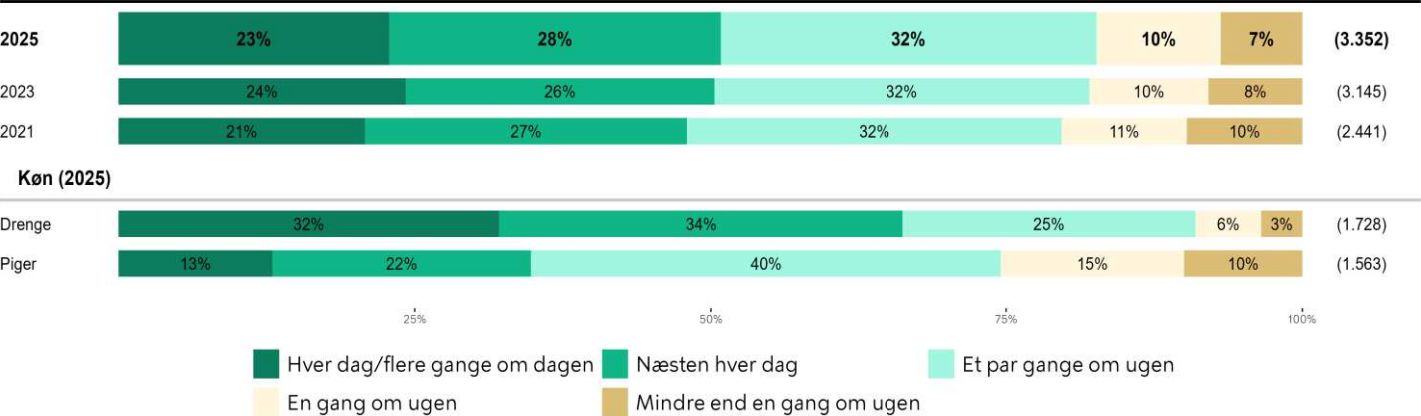


3.2. Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?

6. klasse



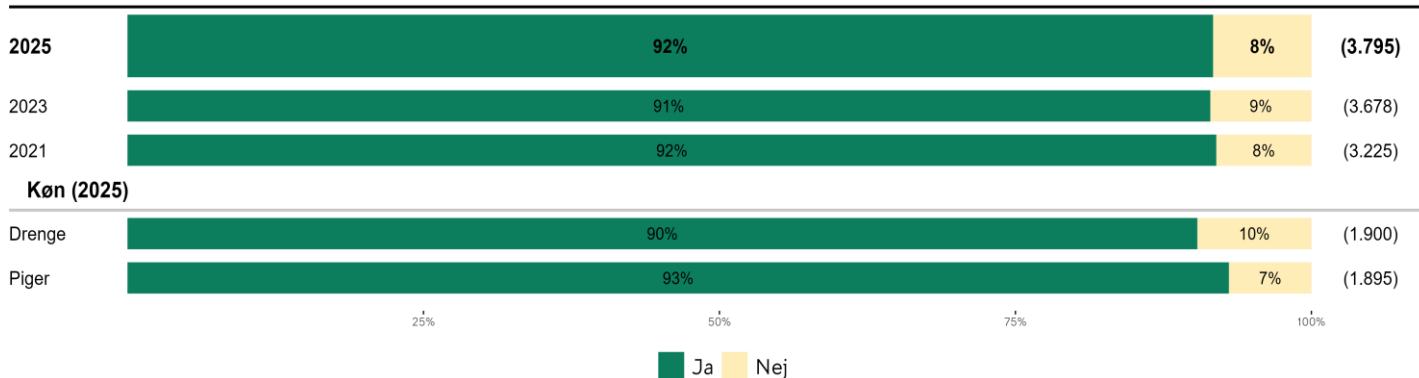
9. klasse



Faciliteter i nærområdet

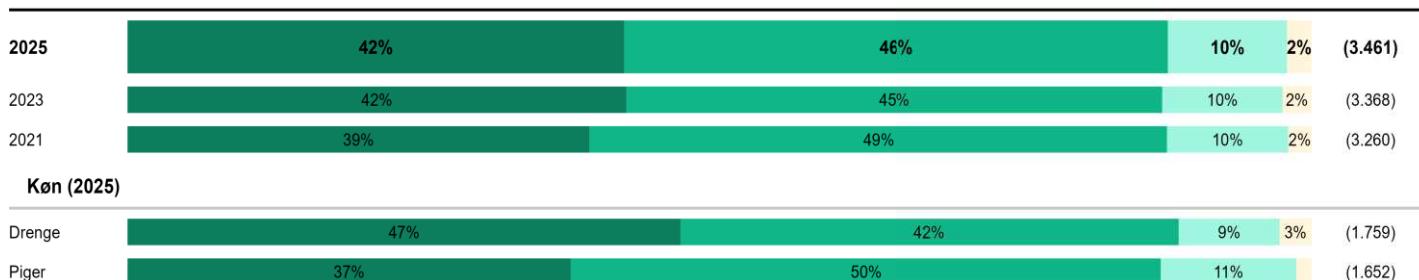
3.3. Er der gode steder, hvor man kan lege eller bevæge sig udenfor i nærheden af, hvor du bor?

3. klasse

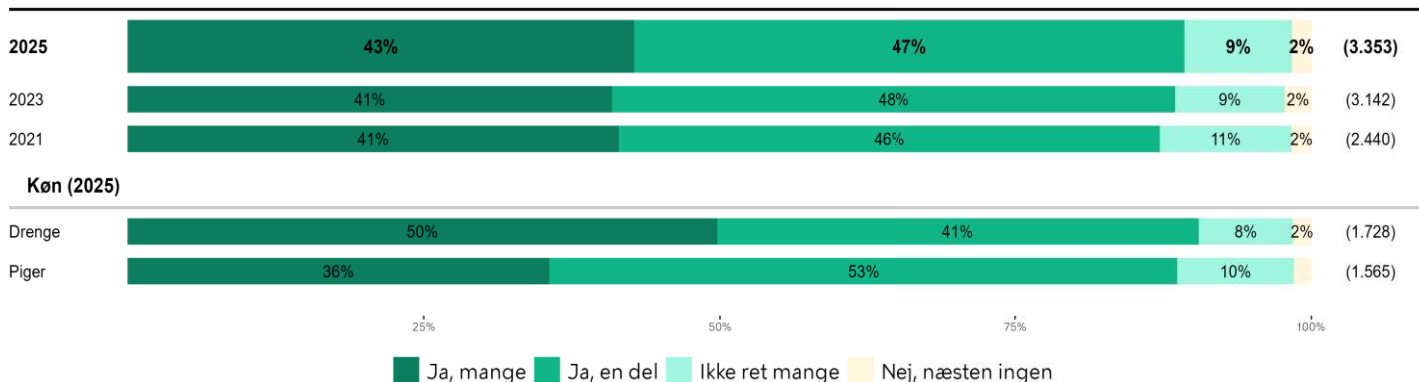


3.4. Er der gode steder i nærheden af hvor du bor, hvor man kan bevæge sig? Fx lege og dyrke sport

6. klasse

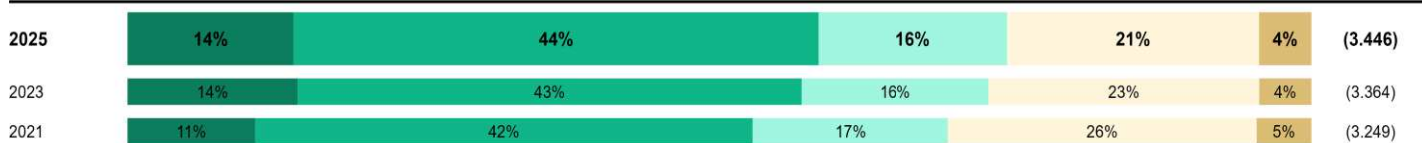


9. klasse

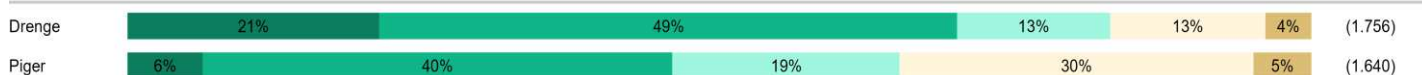


3.5. Hvor tit bruger du faciliteter som fx fodboldbane, hal og basketbane i nærheden af, der hvor du bor?

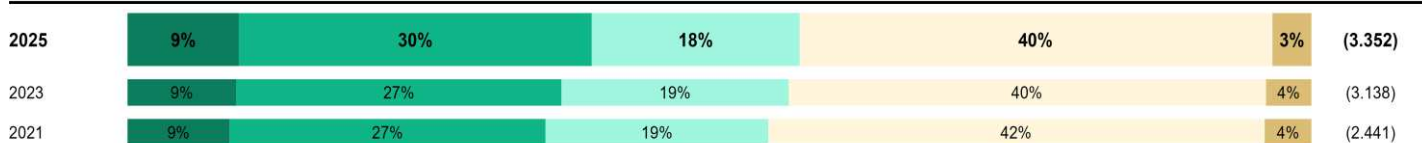
6. klasse



Køn (2025)



9. klasse



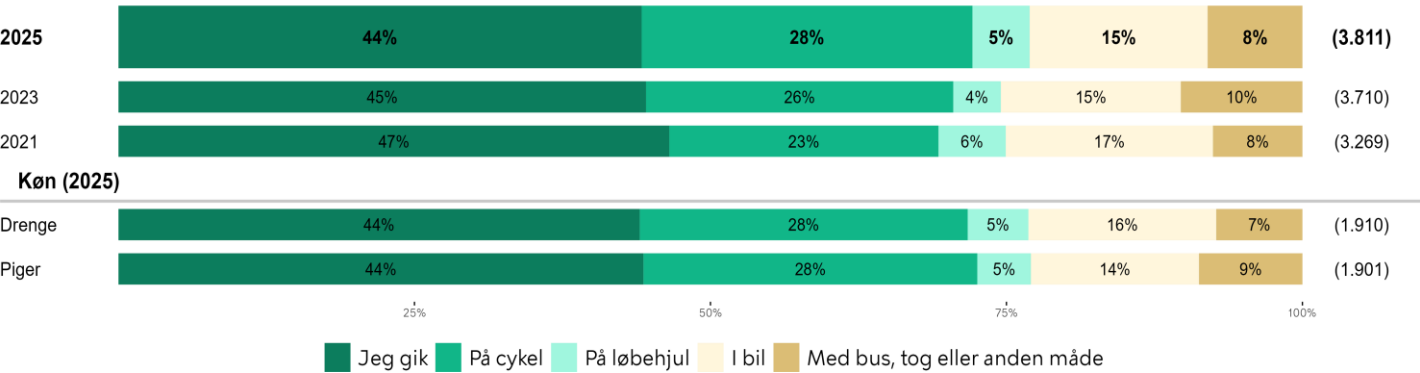
Køn (2025)



Transport til skole og brug af cykelhjel

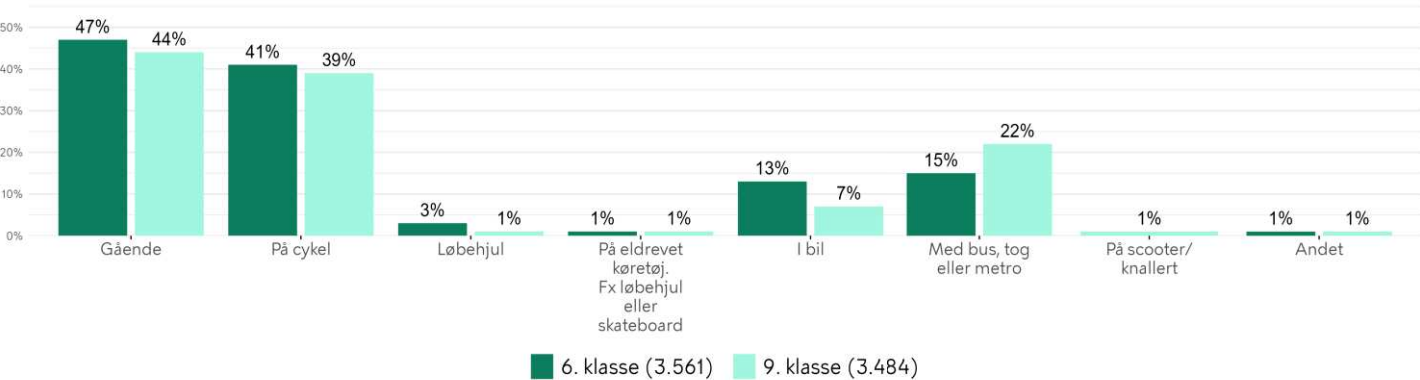
3.6. Hvordan kom du i skole i dag? Hvis du gjorde mere end en ting, så vælg den, der tog længst tid.

3. klasse



3.7. Hvordan kom du i skole i dag?

2025

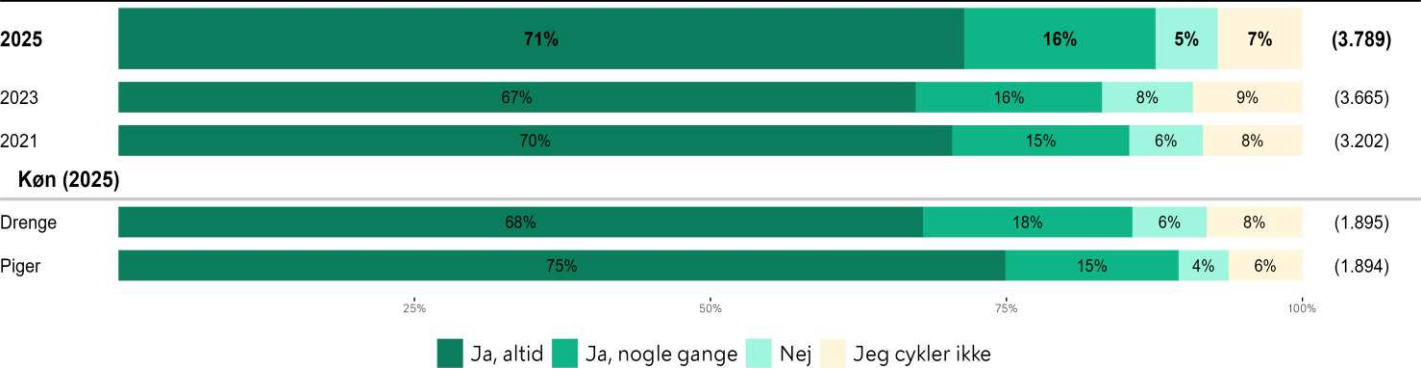


	6. klasse					9. klasse				
	Udvikling			Køn		Udvikling			Køn	
	2025	2023	2021	Drenge	Piger	2025	2023	2021	Drenge	Piger
Gående	47%	46%	46%	45%	48%	44%	46%	44%	42%	45%
På cykel	41%	40%	39%	41%	41%	39%	40%	41%	39%	39%
Løbehjul	3%	4%	5%	4%	2%	1%	1%	1%	1%	0%
På eldrevet køretøj. Fx løbehjul eller skateboard	1%	1%	1%	1%	0%	1%	1%	0%	2%	0%
I bil	13%	11%	12%	11%	14%	7%	6%	7%	6%	7%
Med bus, tog eller metro	15%	17%	12%	16%	15%	22%	23%	19%	21%	24%
På scooter/knallert	-	-	-	-	-	1%	1%	1%	1%	0%
Andet	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%

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

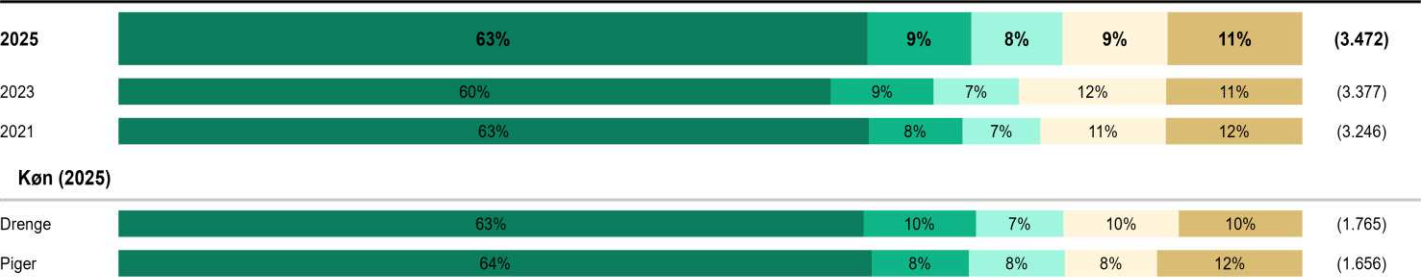
3.8. Har du cykelhjem på, når du cykler?

3. klasse

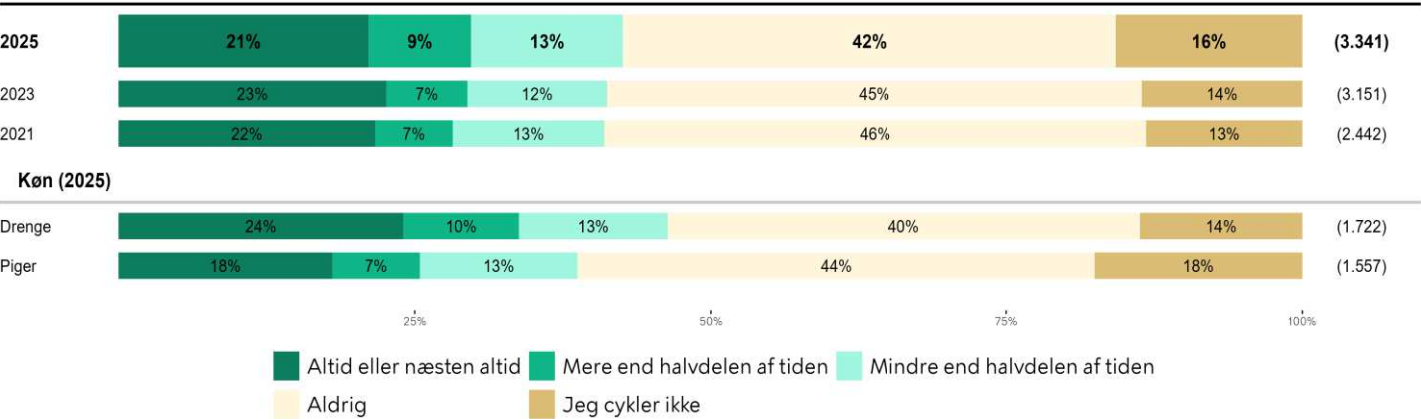


3.9. Hvor ofte har du cykelhjem på, når du cykler?

6. klasse



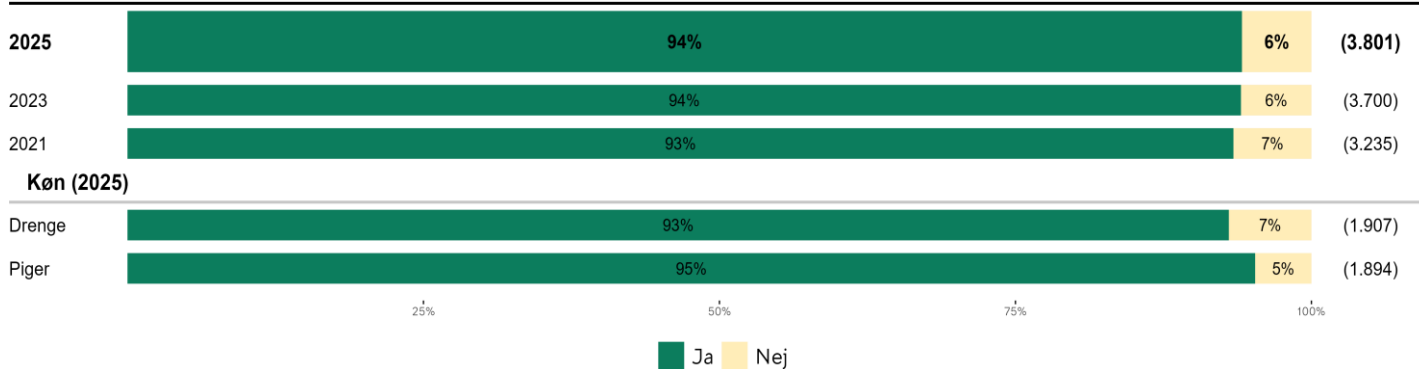
9. klasse



Foreningsliv og fritid – 3. klasse

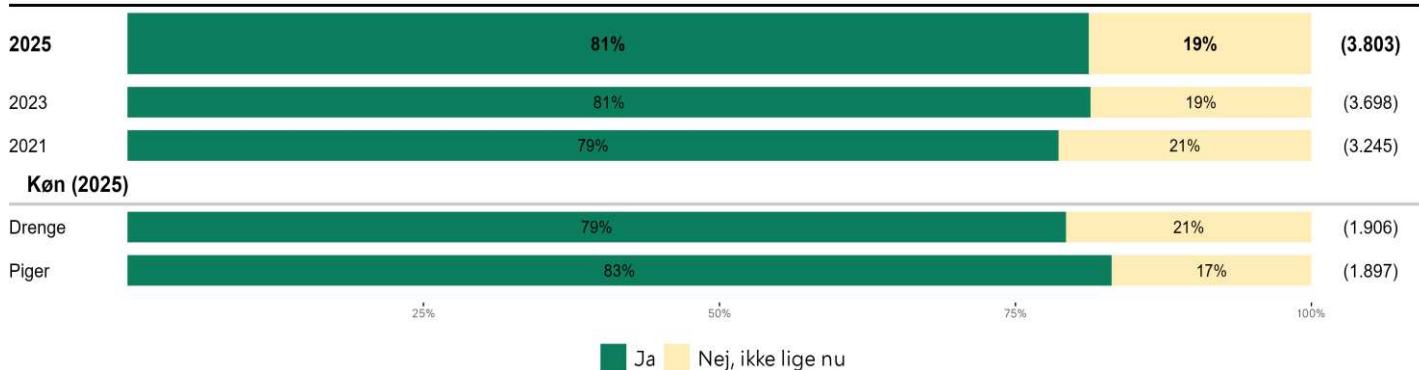
3.10. Går du i SFO eller fritidshjem?

3. klasse



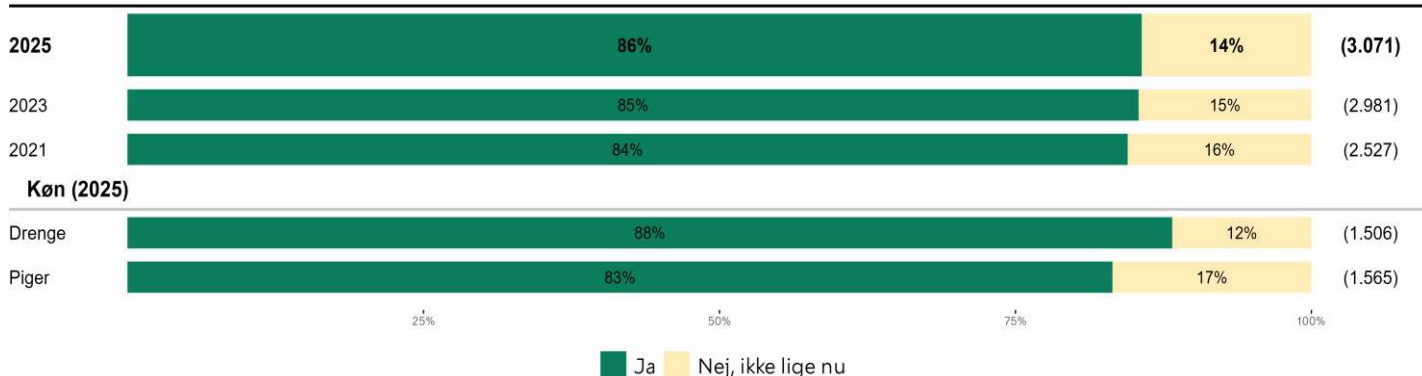
3.11. Går du til noget efter skole eller i weekenden?

3. klasse



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

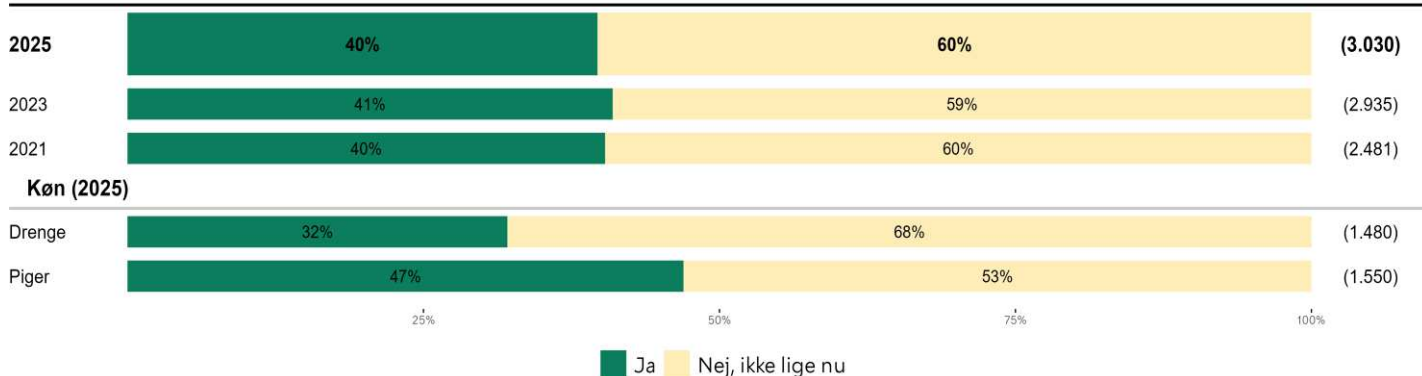
3. klasse



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.

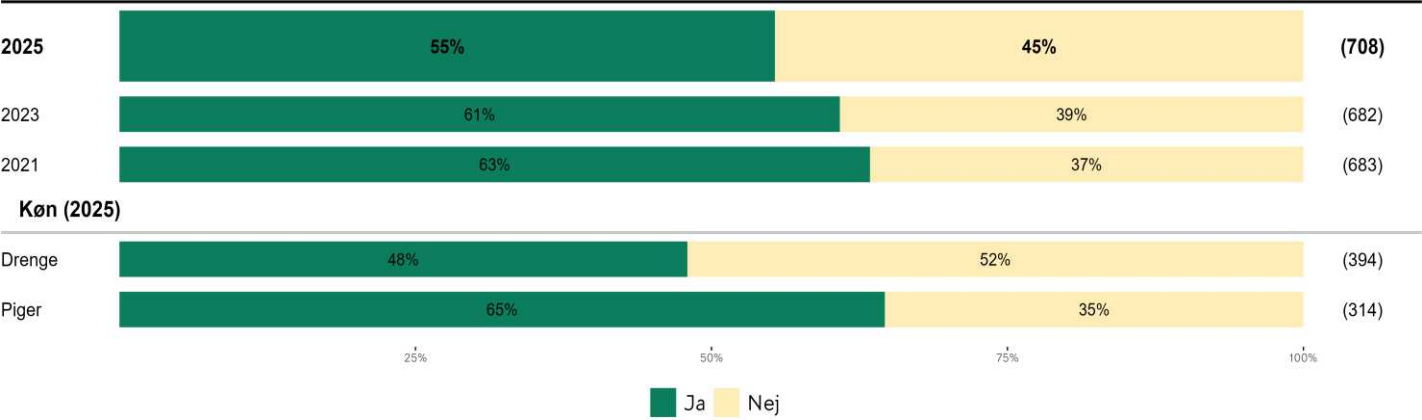
3. klasse



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



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?

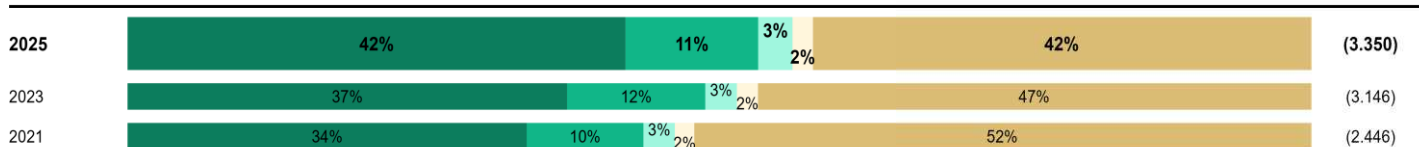
6. klasse



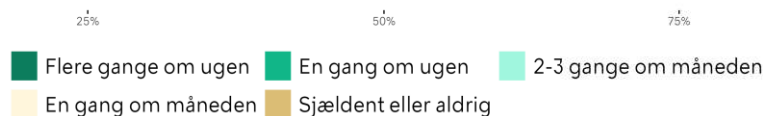
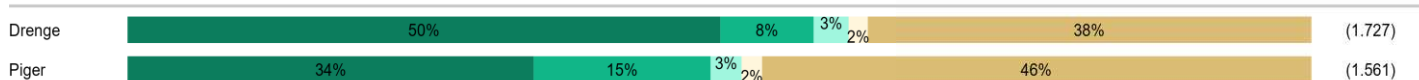
Køn (2025)



9. klasse

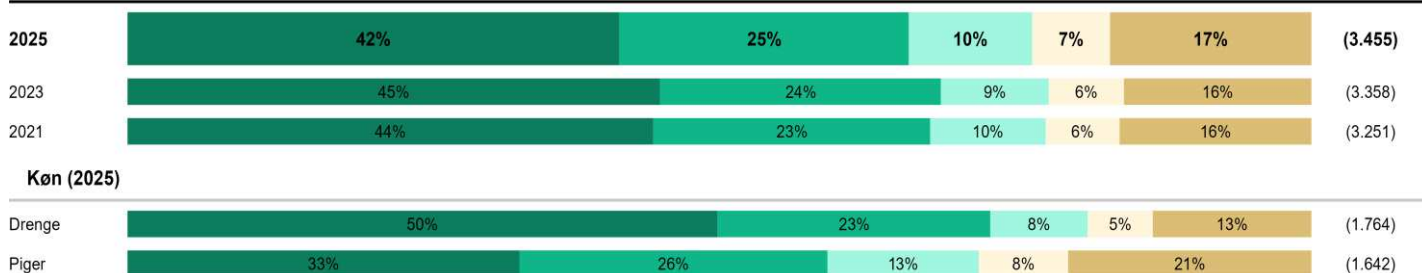


Køn (2025)

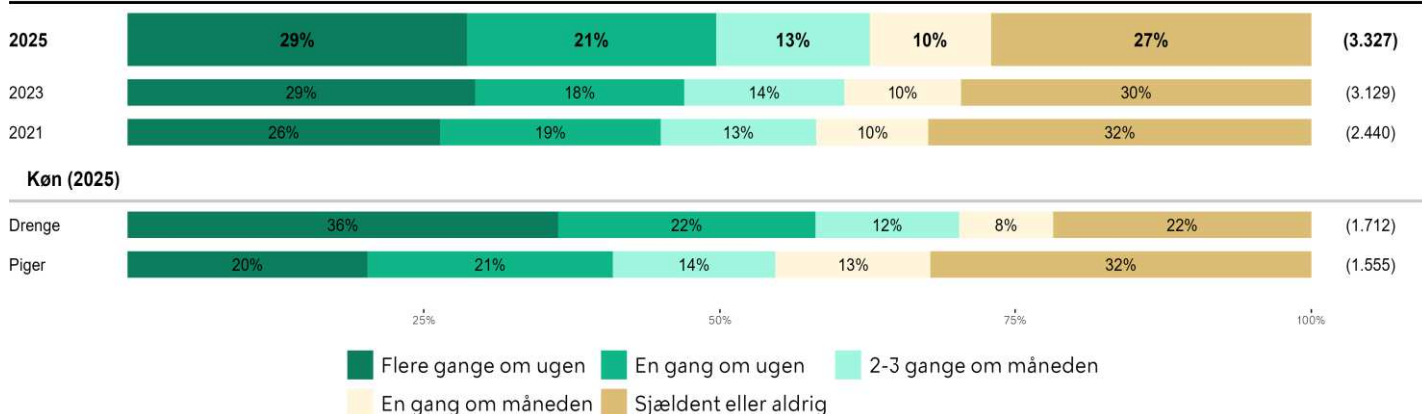


3.16. Hvor tit dyrker du motion eller sport udenfor en forening eller fitnesscenter. Fx løber, skater, spiller streetbasket eller hopper trampolin?

6. klasse

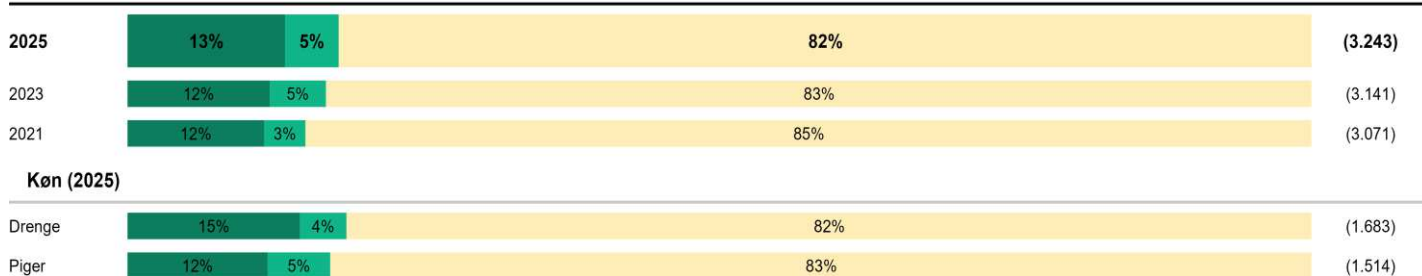


9. klasse

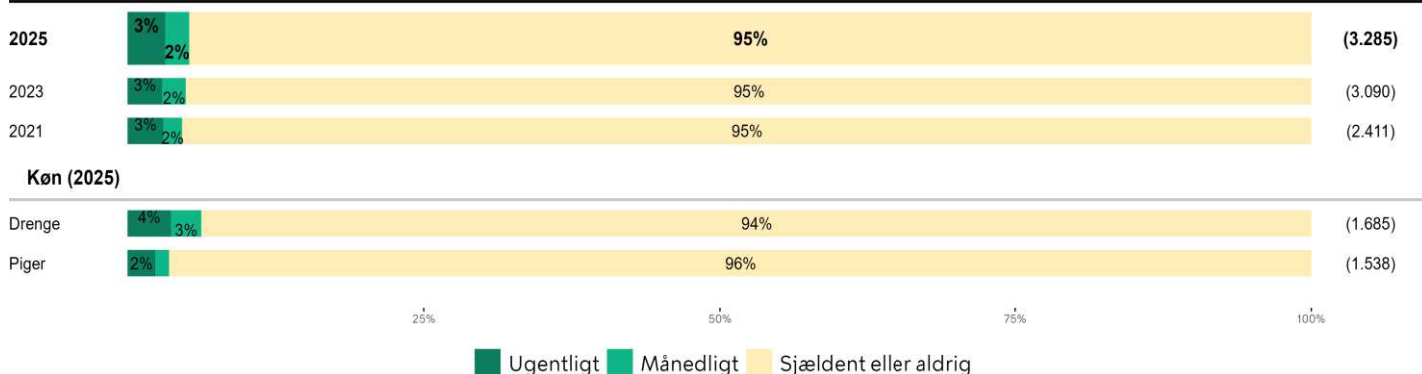


3.17. Hvor tit går du til e-sport i forening eller klub?

6. klasse

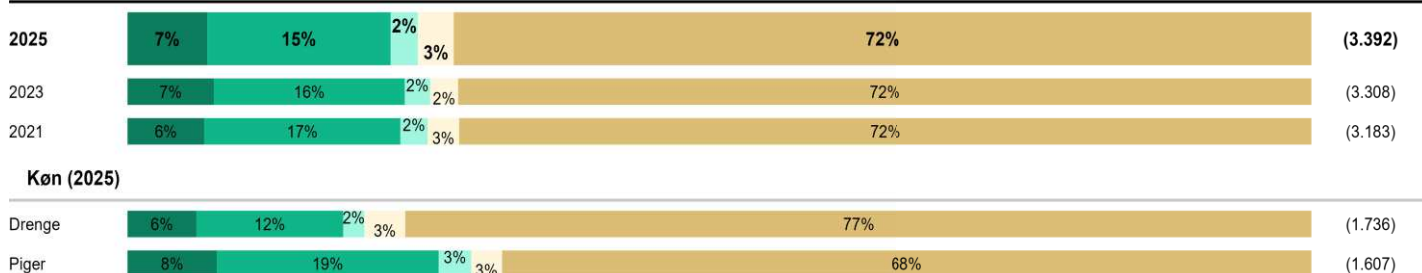


9. klasse

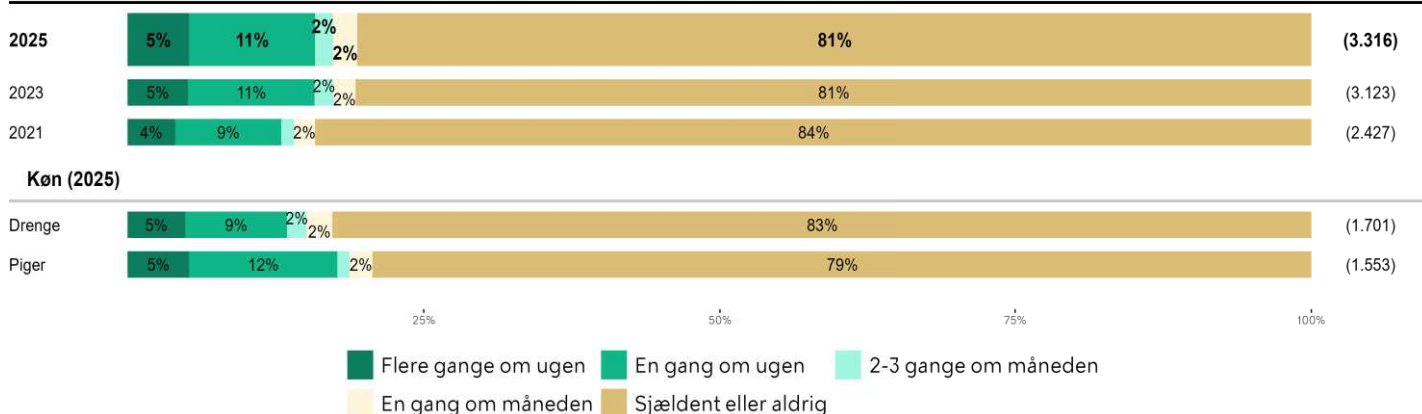


3.18. Hvor tit går du til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet. Fx i forening?

6. klasse

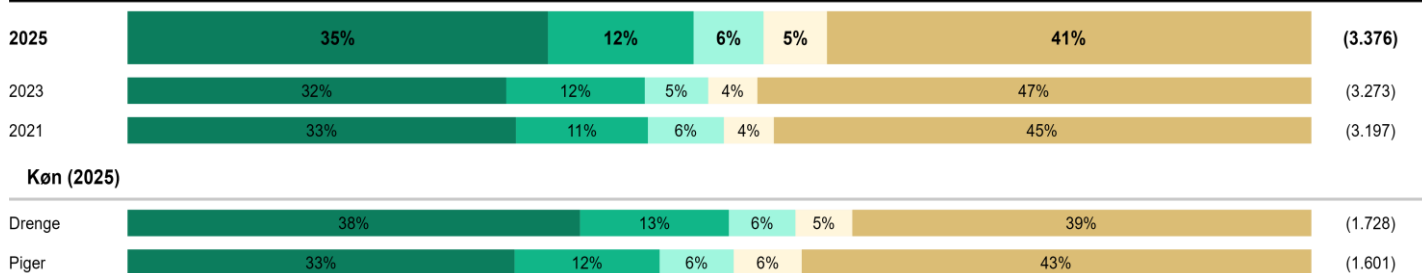


9. klasse

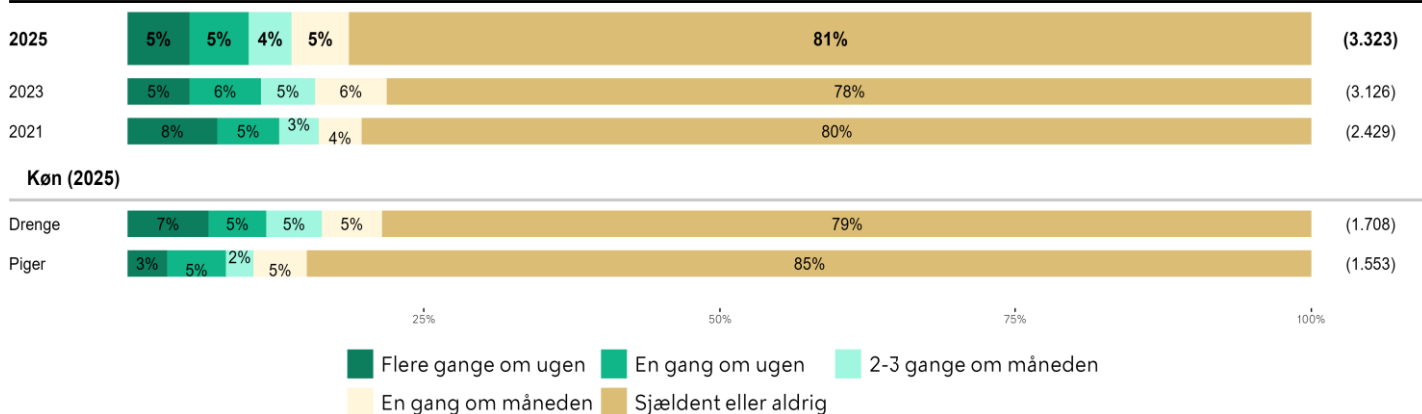


3.19. Hvor tit går du i klub. Fx juniorklub eller ungdomsklub?

6. klasse

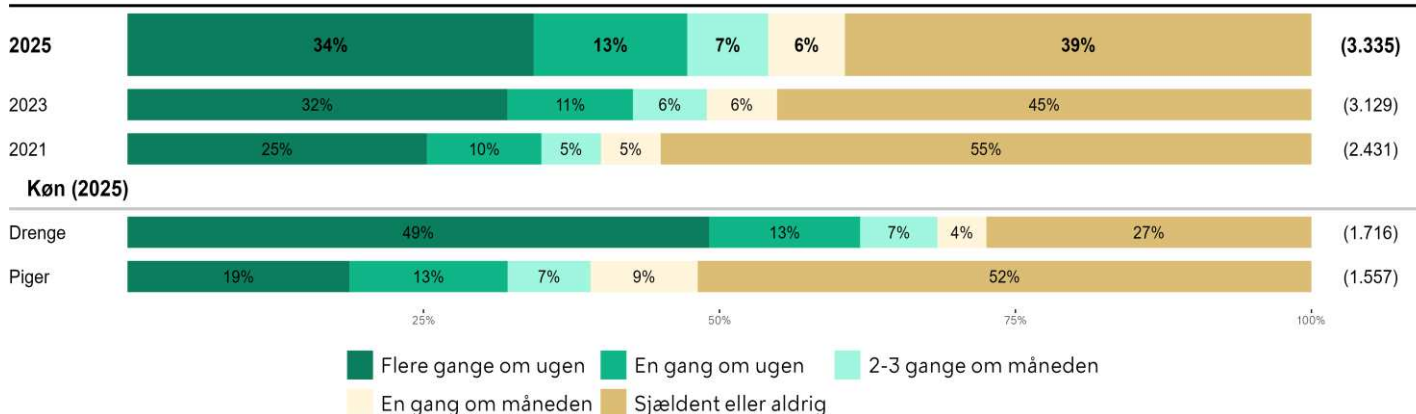


9. klasse



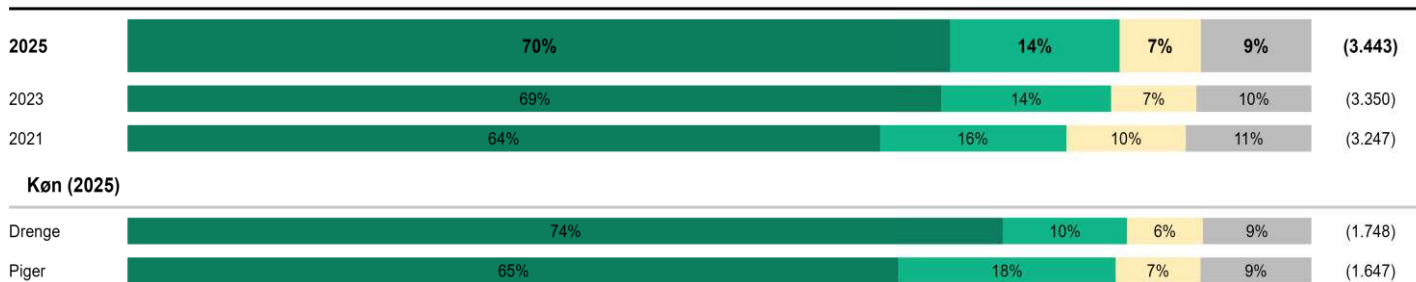
3.20. Hvor tit dyrker du fitness eller styrketræning i et fitnesscenter i din fritid?

9. klasse

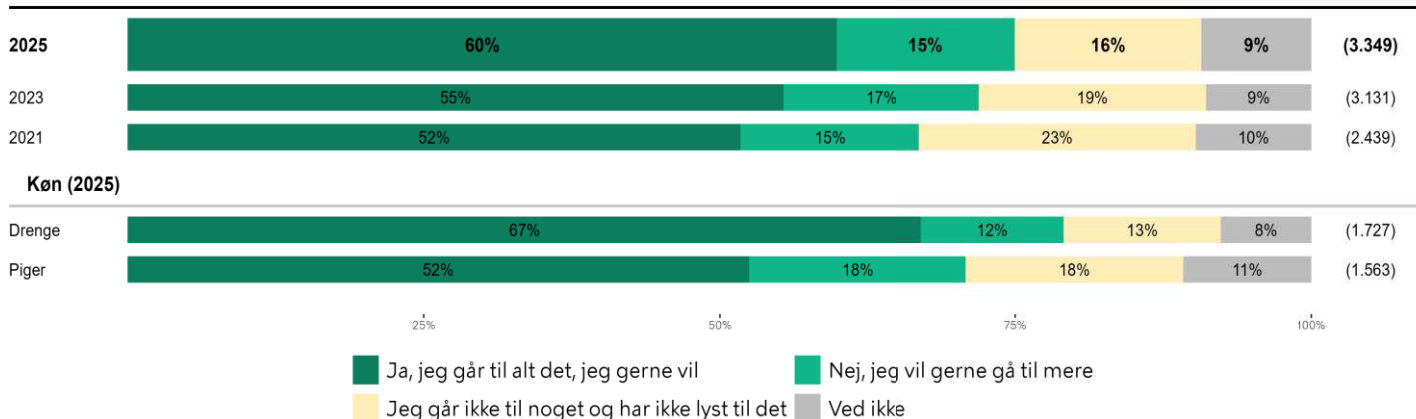


3.21. Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?

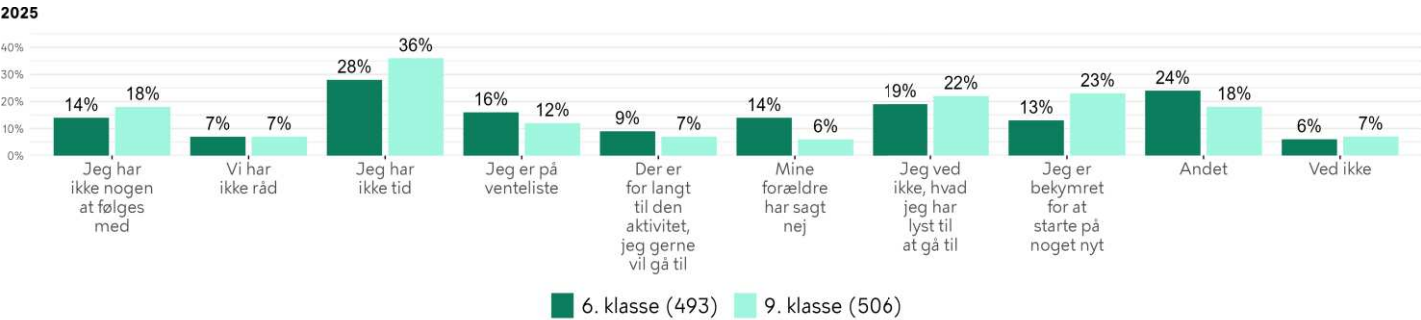
6. klasse



9. klasse



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



	6. klasse					9. klasse				
	Udvikling			Køn		Udvikling			Køn	
	2025	2023	2021	Drenge	Piger	2025	2023	2021	Drenge	Piger
Jeg har ikke nogen at følges med	14%	16%	12%	12%	15%	18%	17%	15%	14%	20%
Vi har ikke råd	7%	8%	5%	6%	7%	7%	11%	12%	7%	6%
Jeg har ikke tid	28%	26%	22%	27%	29%	36%	39%	41%	32%	39%
Jeg er på venteliste	16%	15%	16%	17%	16%	12%	11%	7%	12%	11%
Der er for langt til den aktivitet, jeg gerne vil gå til	9%	7%	5%	6%	11%	7%	7%	8%	6%	7%
Mine forældre har sagt nej	14%	11%	10%	15%	14%	6%	8%	8%	9%	5%
Jeg ved ikke, hvad jeg har lyst til at gå til	19%	20%	22%	15%	22%	22%	22%	23%	17%	25%
Jeg er bekymret for at starte på noget nyt	13%	16%	13%	9%	16%	23%	24%	24%	16%	28%
Andet	24%	22%	23%	21%	25%	18%	19%	17%	17%	18%
Ved ikke	6%	7%	7%	6%	5%	7%	7%	9%	9%	6%

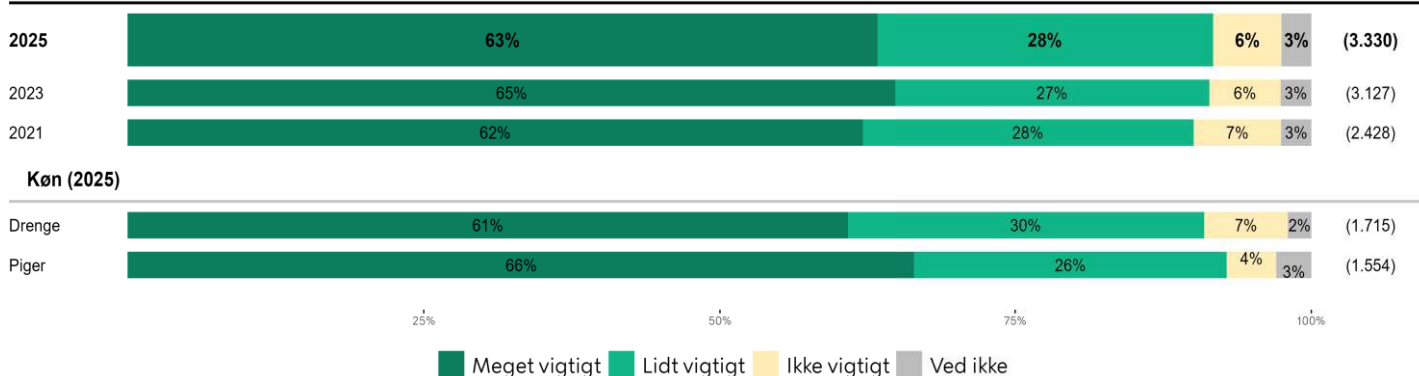
Mulighed for at angive flere svar.
Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret nej til, at de går til de fritidsaktiviteter, de ønsker.

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

6. klasse

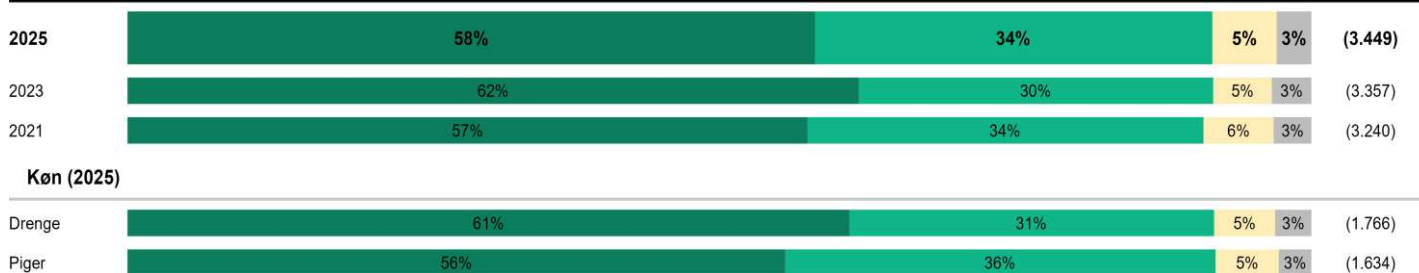


9. klasse

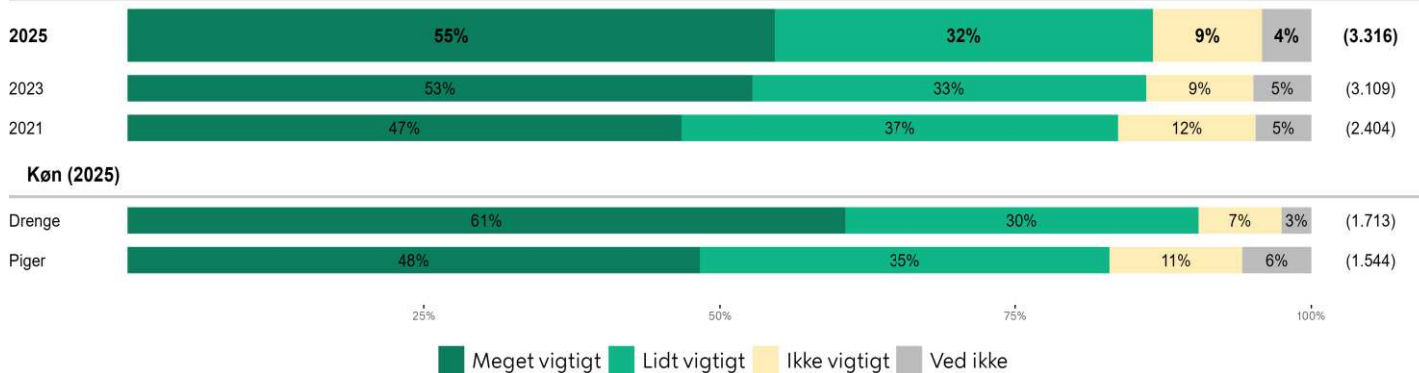


3.24. Hvor vigtigt er det at blive bedre/dygtigere til aktiviteten, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse



9. klasse



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

6. klasse



Køn (2025)



9. klasse



Køn (2025)



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

6. klasse



Køn (2025)



9. klasse

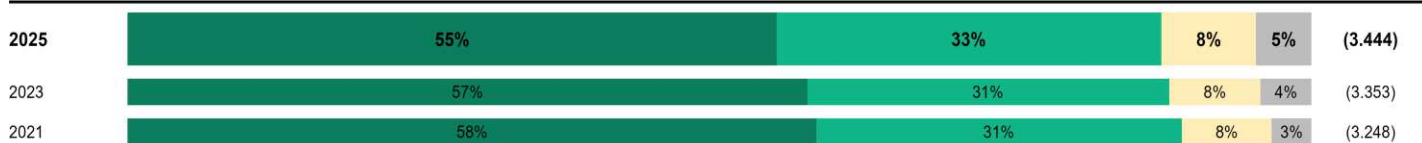


Køn (2025)



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

6. klasse



Køn (2025)



9. klasse

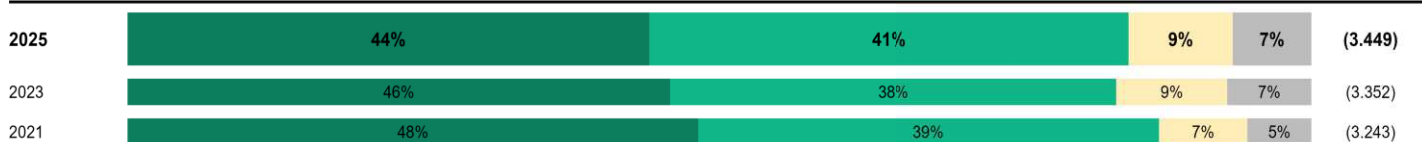


Køn (2025)



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

6. klasse



Køn (2025)



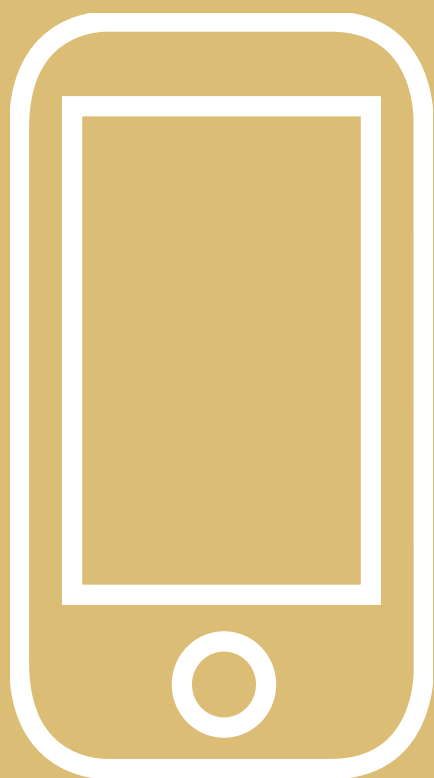
9. klasse



Køn (2025)



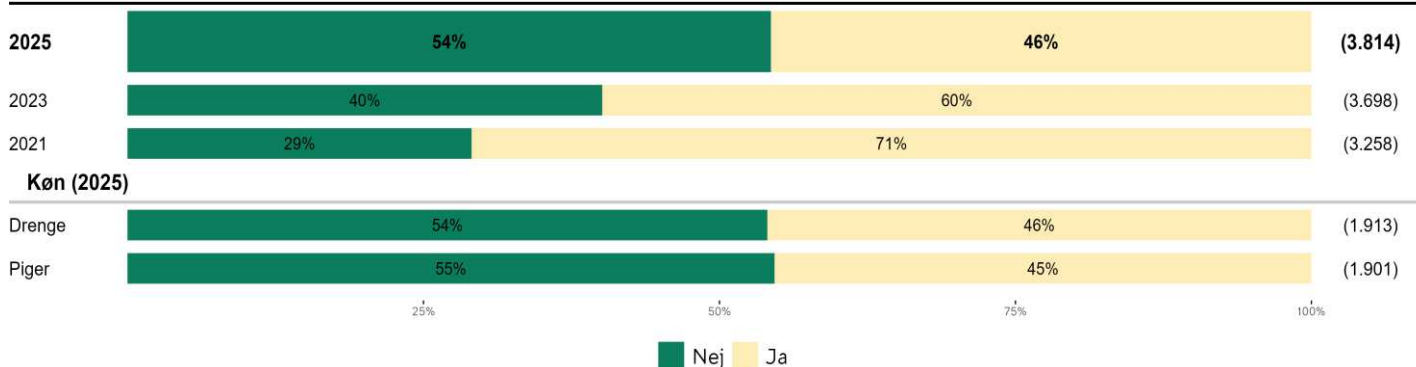
Digital adfærd



Mobilbrug blandt børn i 3. klasse

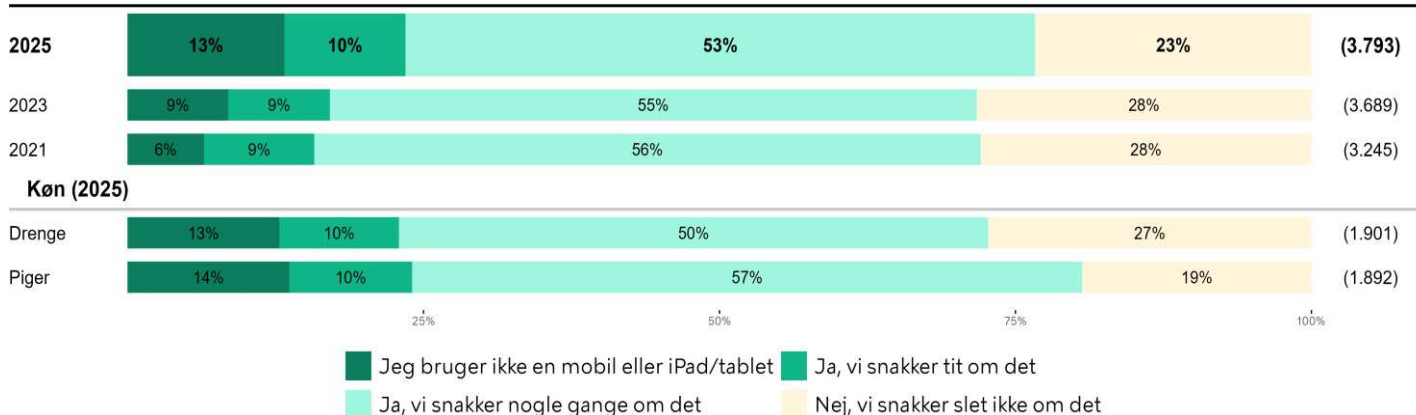
4.1. Har du din egen mobil?

3. klasse



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

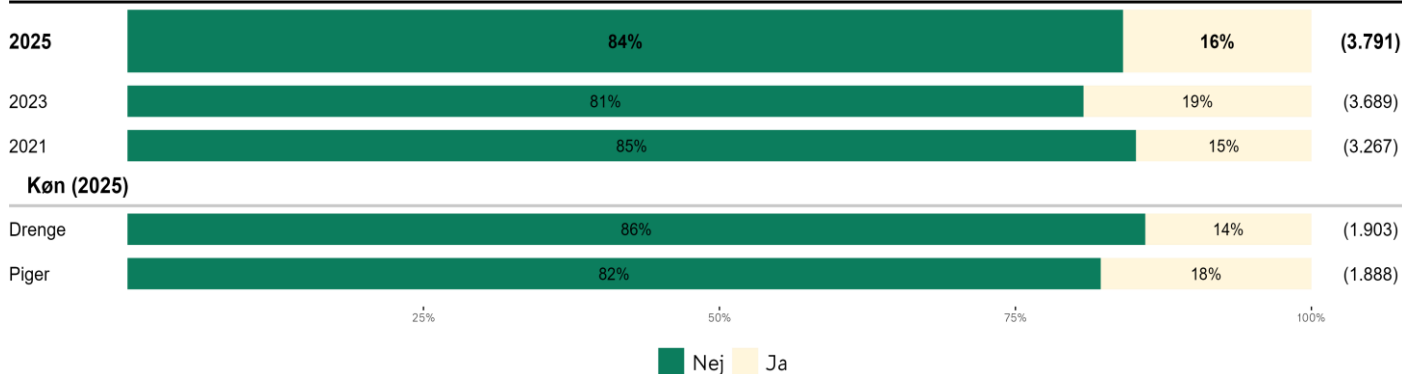
3. klasse



Digital adfærd og mobning

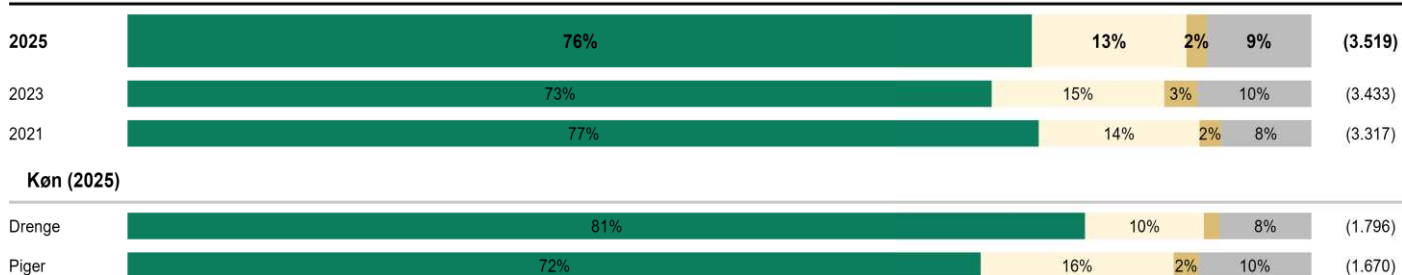
4.3. Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det?

3. klasse

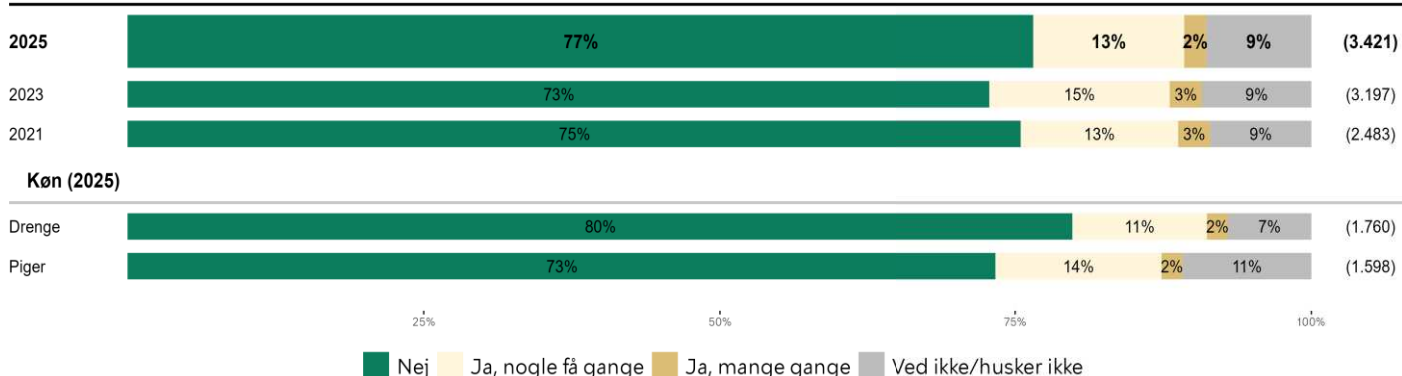


4.4. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?

6. klasse

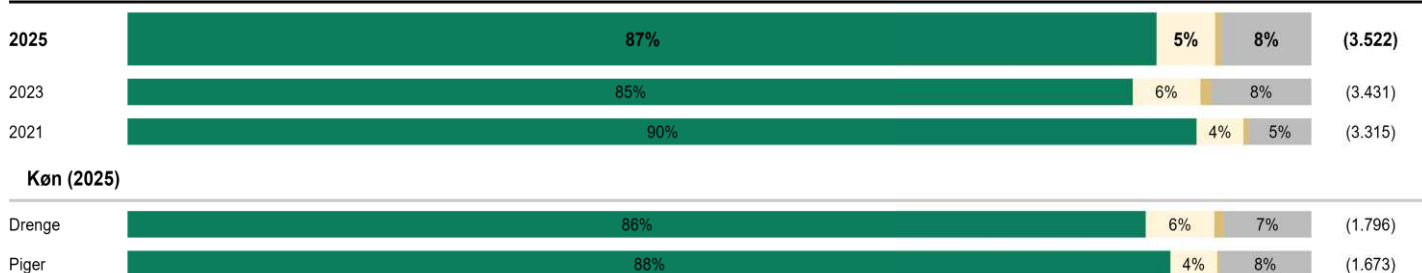


9. klasse

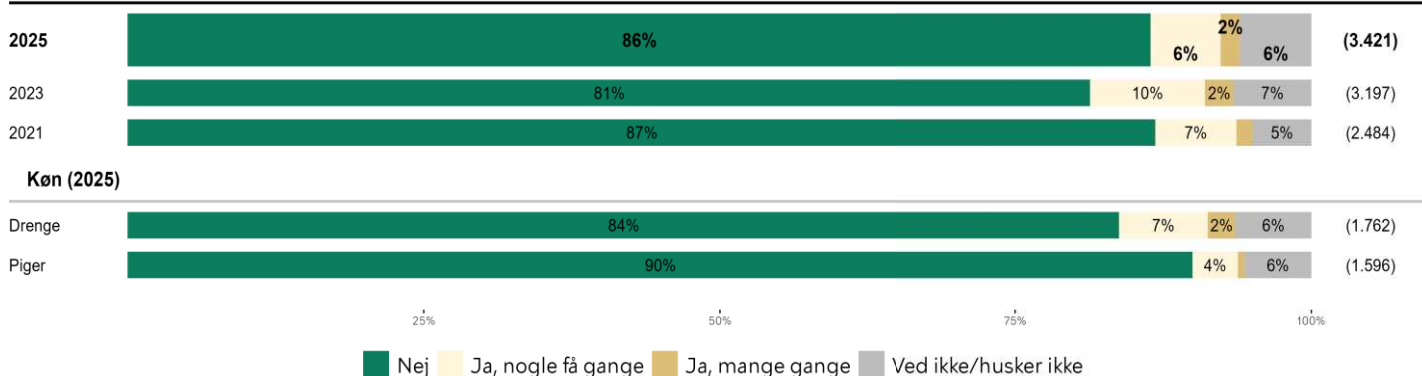


4.5. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du sendt beskeder, billeder eller videoer til andre, der havde til formål at gøre personen ked af det, bange eller vred?

6. klasse

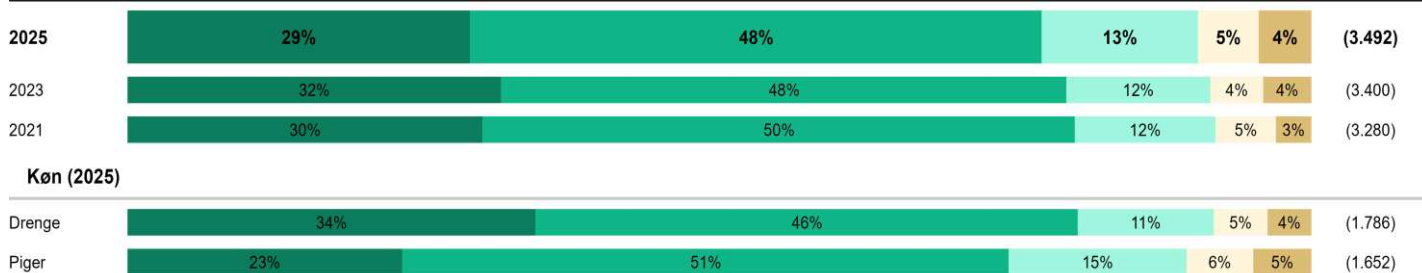


9. klasse

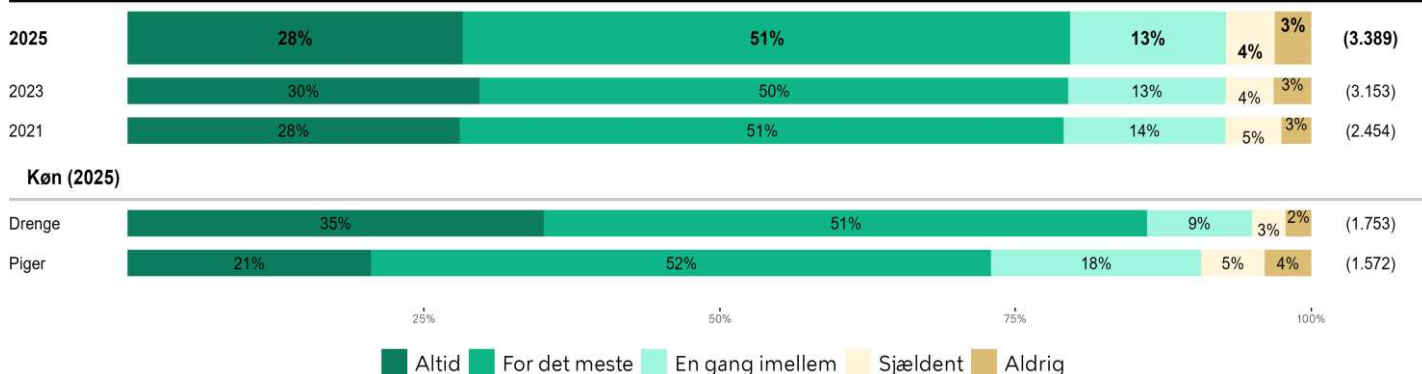


4.6. Er du med i de online fællesskaber, du gerne vil?

6. klasse

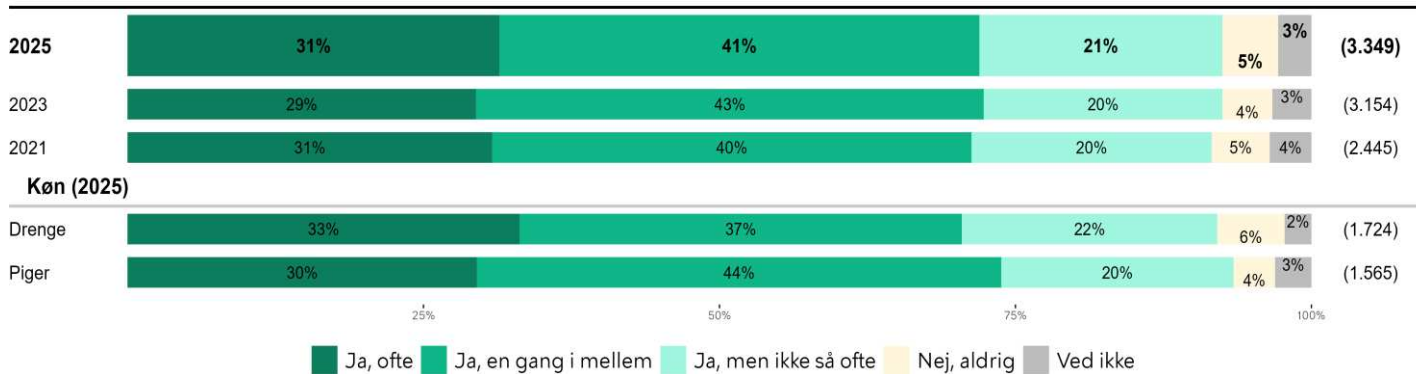


9. klasse



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

9. klasse



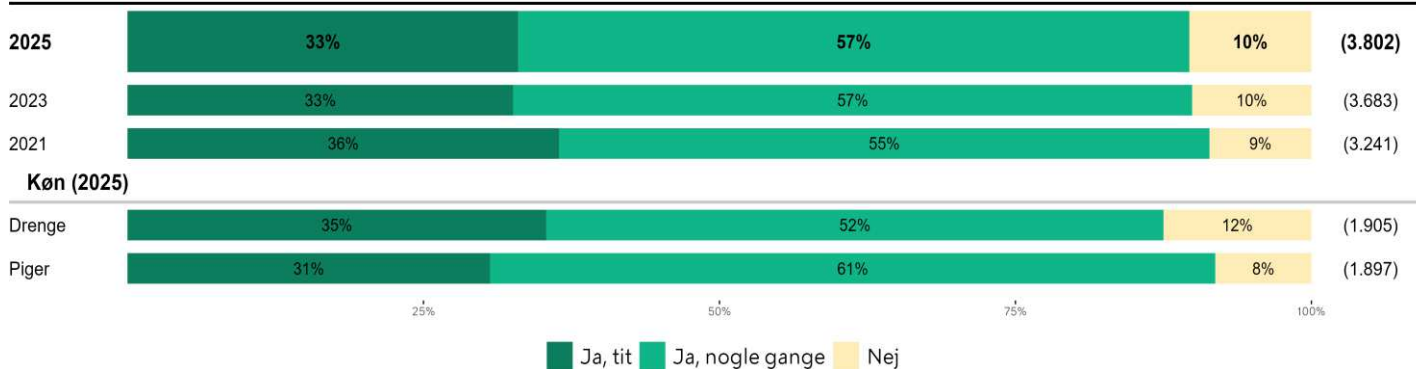
Sundhedsadfærd



Søvn og skærmbrug før sengetid

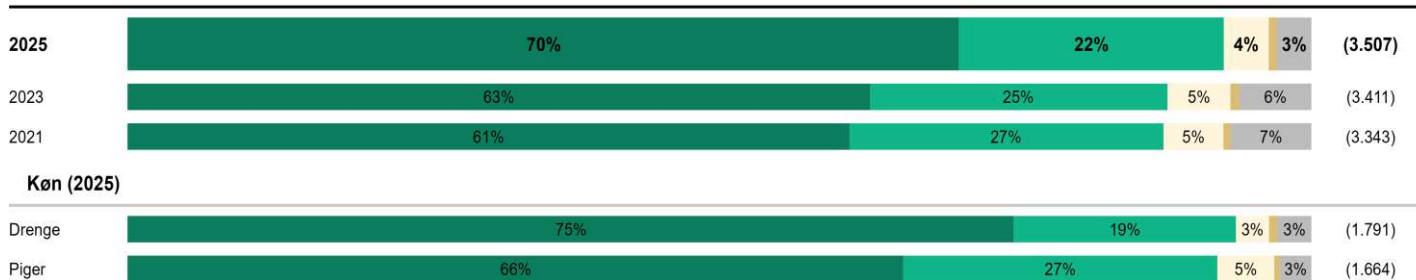
5.1. Er du frisk og udhvilet, når du kommer i skole?

3. klasse

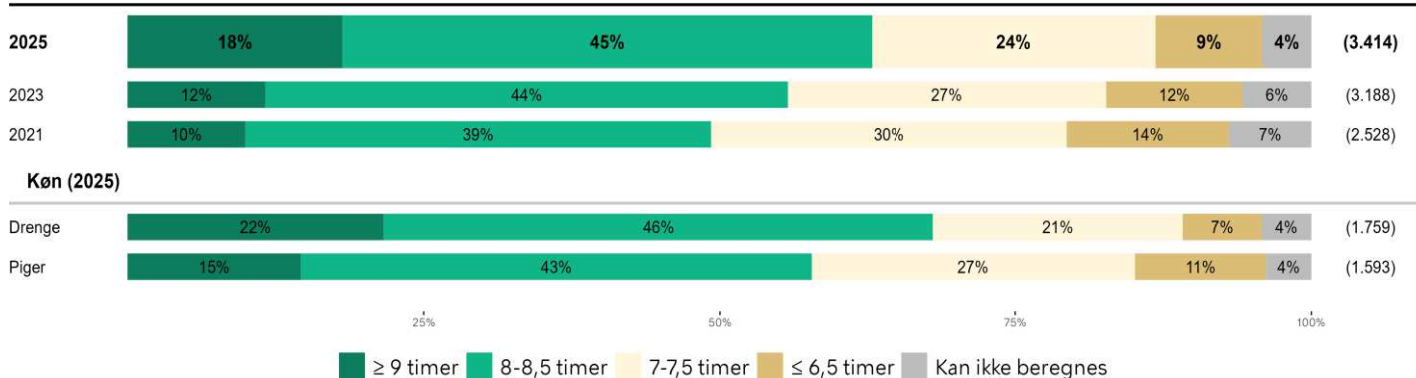


5.2. Antal timers søvn om natten op til en skoledag

6. klasse



9. klasse



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?

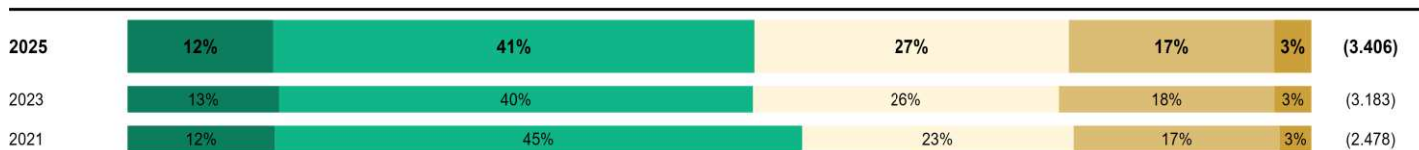
6. klasse



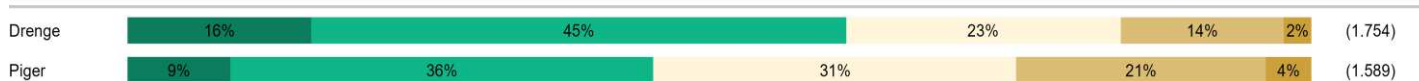
Køn (2025)



9. klasse

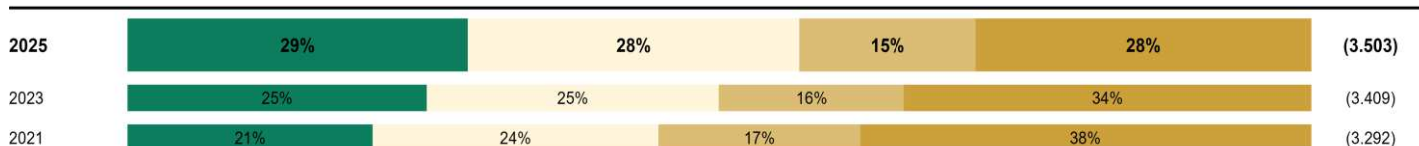


Køn (2025)

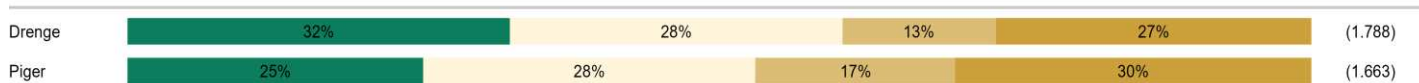


5.4. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du brugt din mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden du lagde dig til at sove?

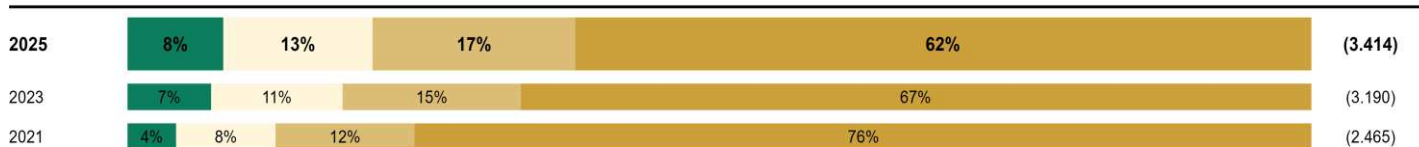
6. klasse



Køn (2025)



9. klasse

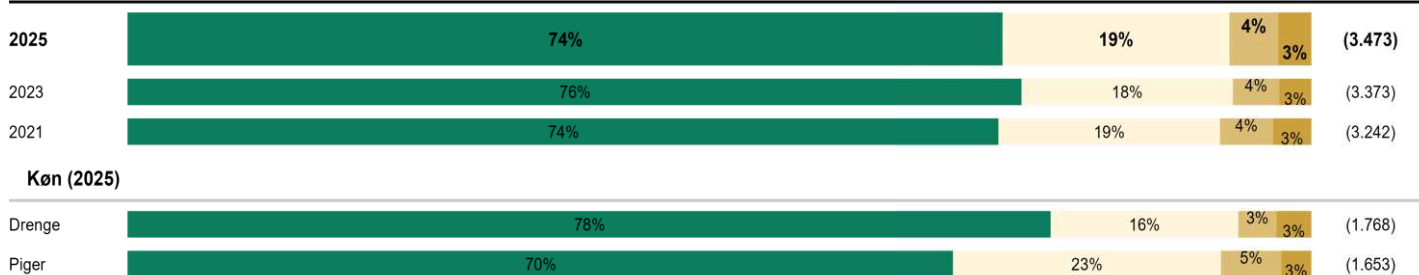


Køn (2025)

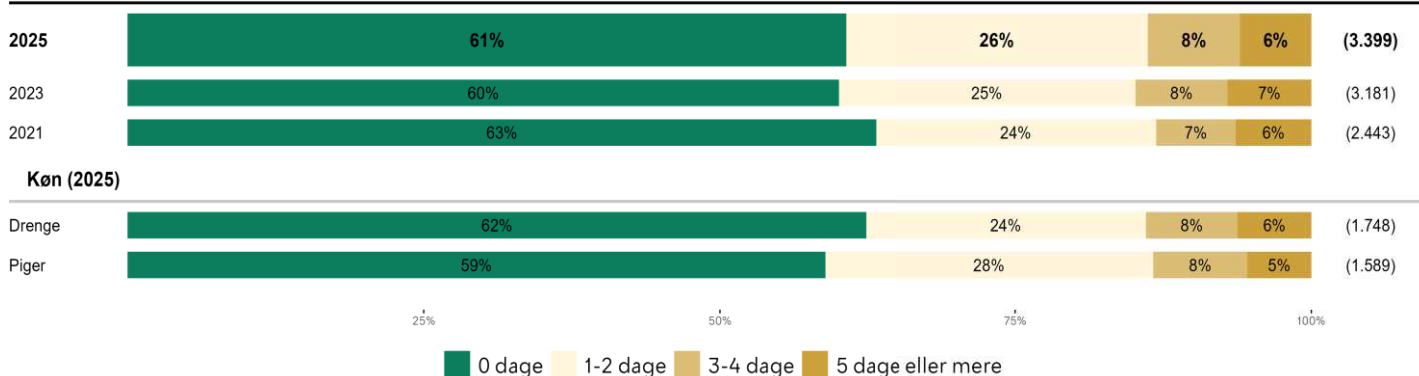


5.5. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?

6. klasse



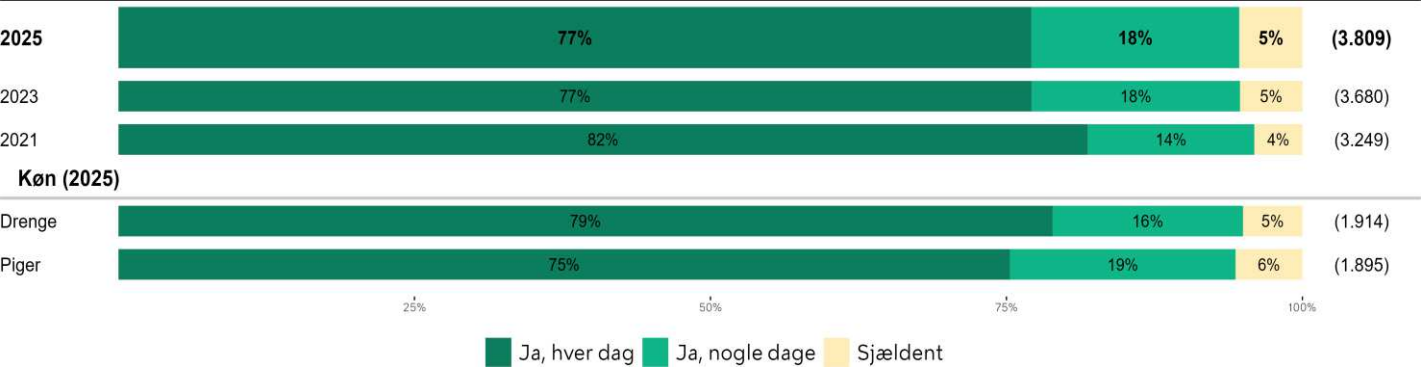
9. klasse



Spisevaner

5.6. Spiser du morgenmad?

3. klasse

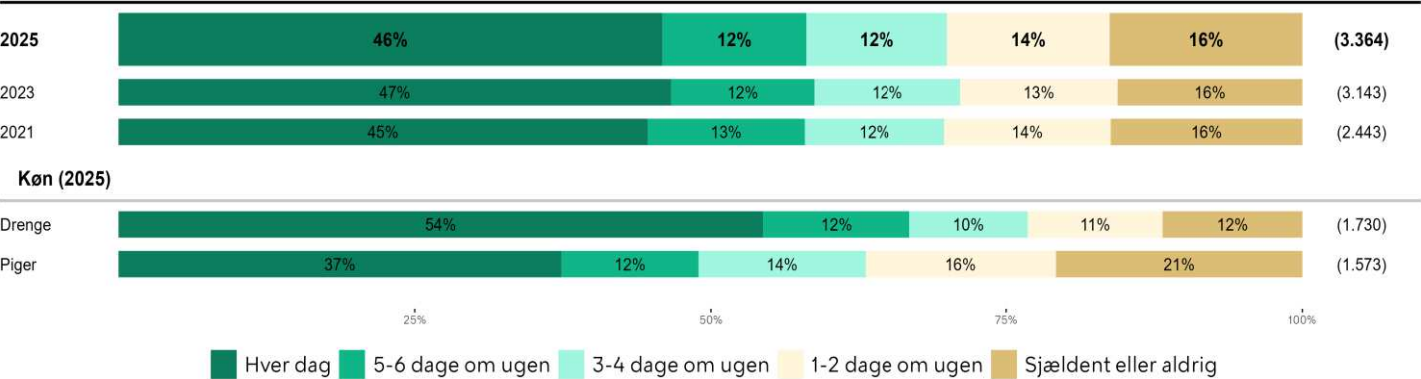


5.7. Hvor tit spiser du morgenmad?

6. klasse

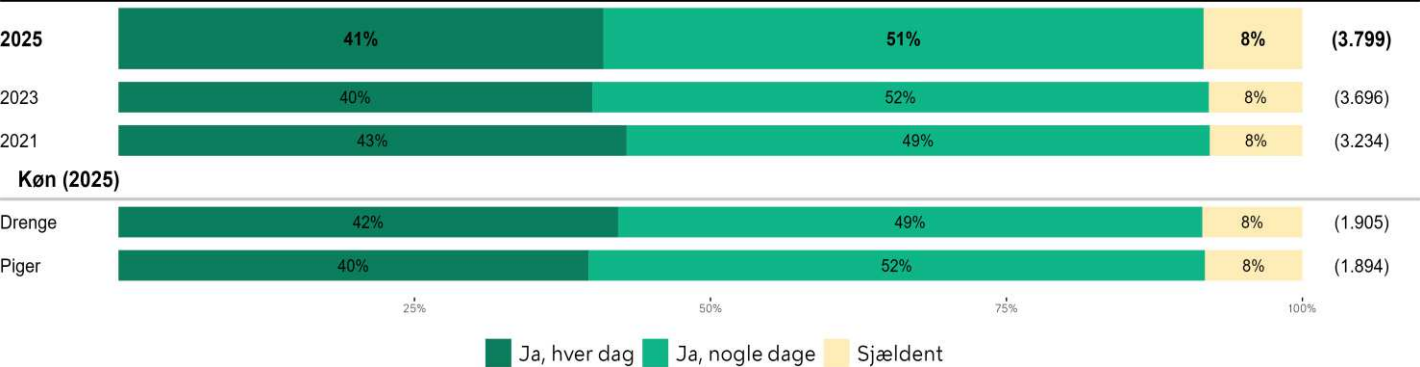


9. klasse

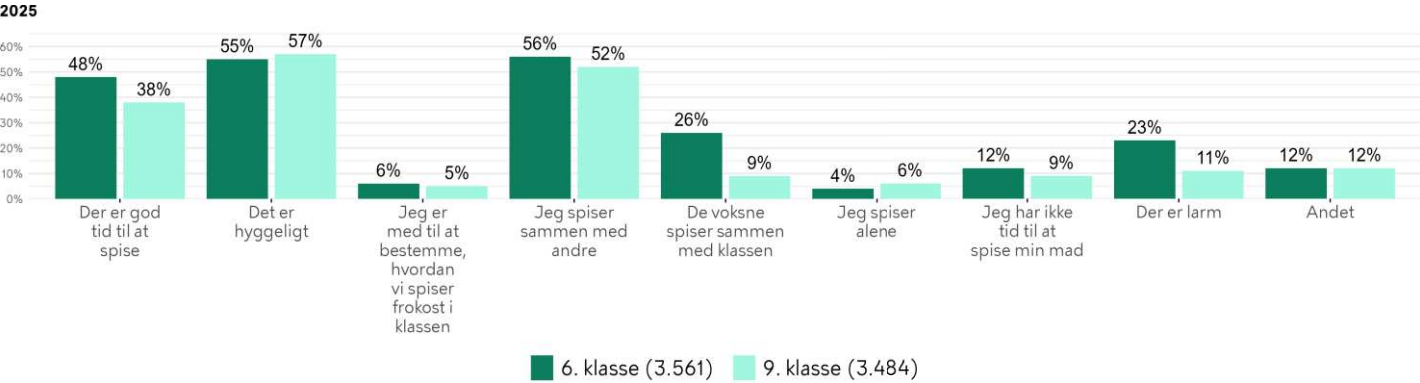


5.8. Har du tid nok til at spise din mad i skolen?

3. klasse



5.9. Hvad beskriver bedst din frokostpause i skolen?

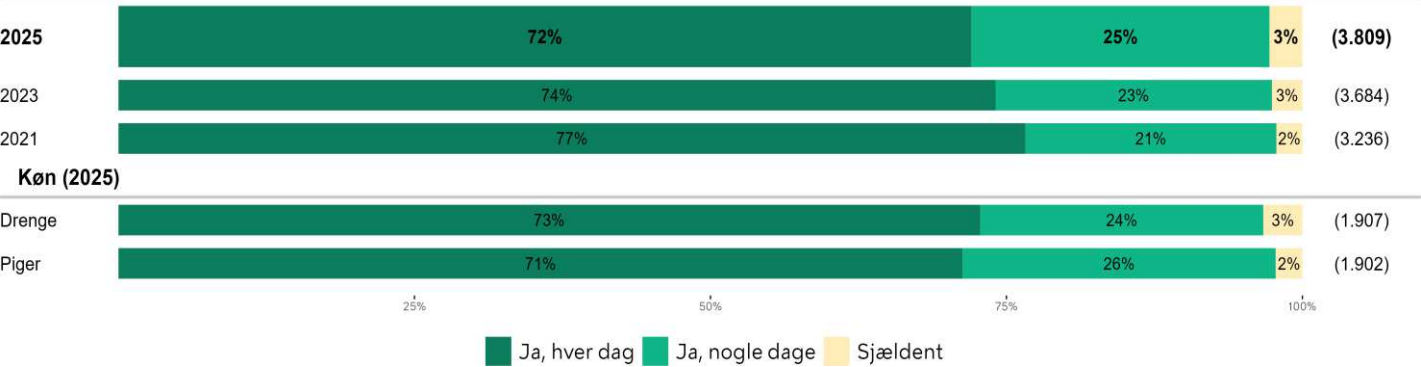


	6. klasse					9. klasse				
	Udvikling			Køn		Udvikling			Køn	
	2025	2023	2021	Dreng	Pige	2025	2023	2021	Dreng	Pige
Der er god tid til at spise	48%	48%	47%	54%	43%	38%	42%	44%	42%	34%
Det er hyggeligt	55%	54%	57%	56%	55%	57%	59%	58%	54%	61%
Jeg er med til at bestemme, hvordan vi spiser frokost i klassen	6%	5%	6%	6%	5%	5%	5%	5%	4%	5%
Jeg spiser sammen med andre	56%	54%	52%	53%	60%	52%	55%	52%	46%	60%
De voksne spiser sammen med klassen	26%	28%	26%	24%	29%	9%	8%	7%	9%	8%
Jeg spiser alene	4%	4%	4%	4%	4%	6%	6%	8%	6%	4%
Jeg har ikke tid til at spise min mad	12%	13%	11%	11%	14%	9%	8%	9%	10%	8%
Der er larm	23%	23%	20%	18%	29%	11%	13%	11%	8%	13%
Andet	12%	11%	9%	10%	13%	12%	12%	11%	12%	11%

Mulighed for at angive flere svar.

5.10. Spiser du aftensmad sammen med din familie?

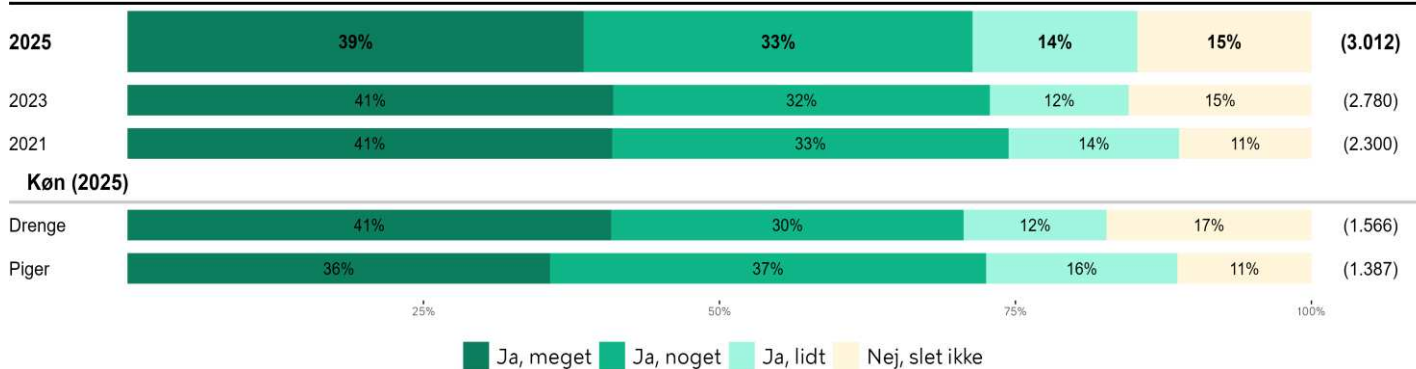
3. klasse



Seksuel sundhed

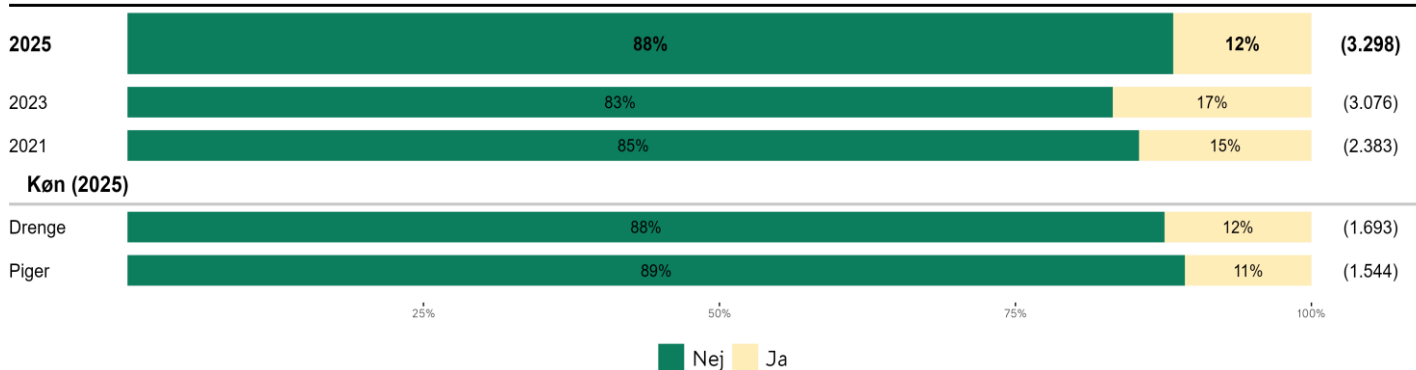
5.11. Føler du, at du har viden om, hvordan du beskytter dig mod kønssygdomme?

9. klasse



5.12. Har du nogensinde haft sex?

9. klasse



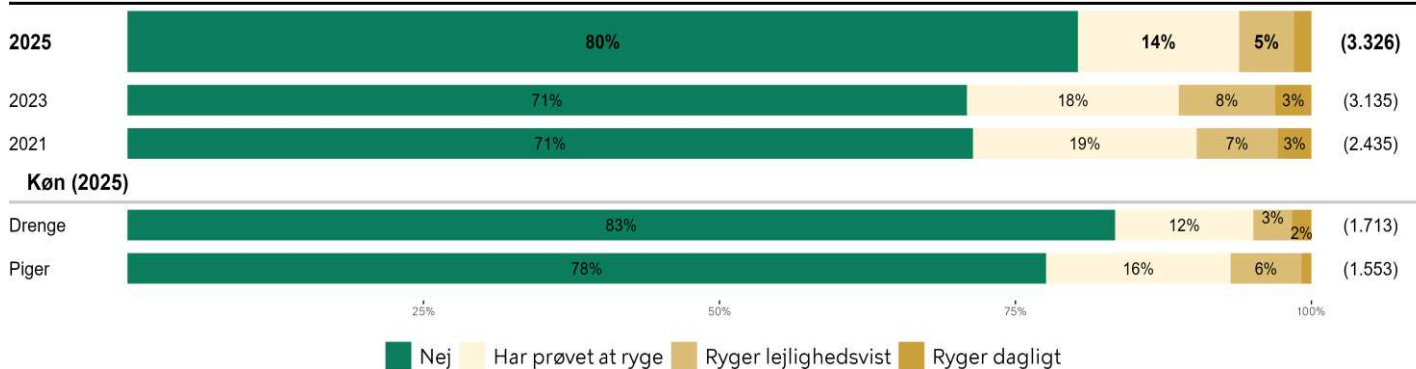
Nikotin, alkohol og andre rusmidler



Nikotin og tobak

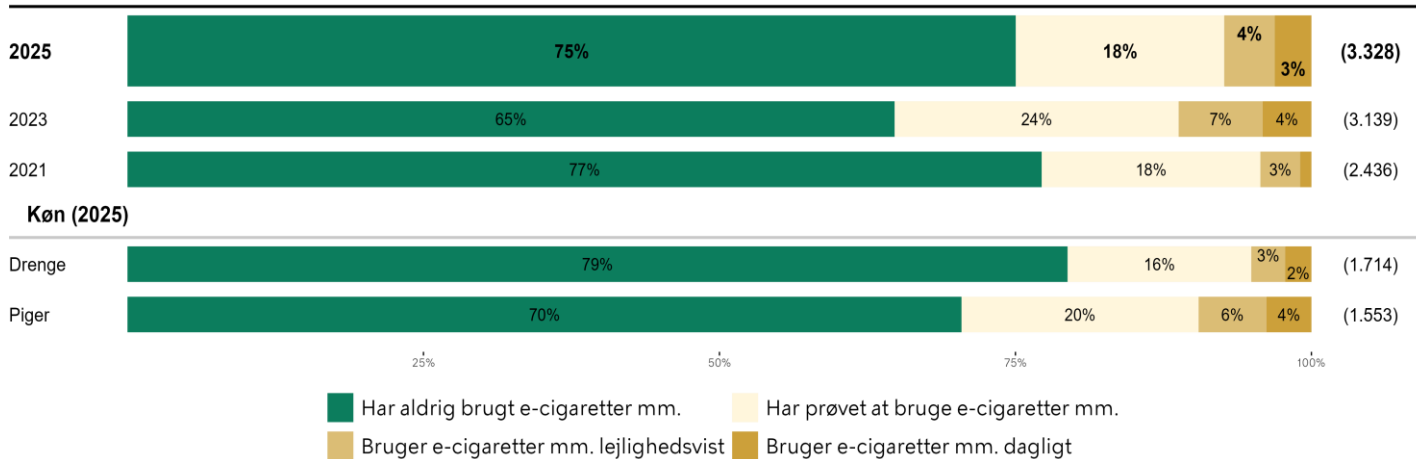
6.1. Ryger du cigaretter?

9. klasse



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

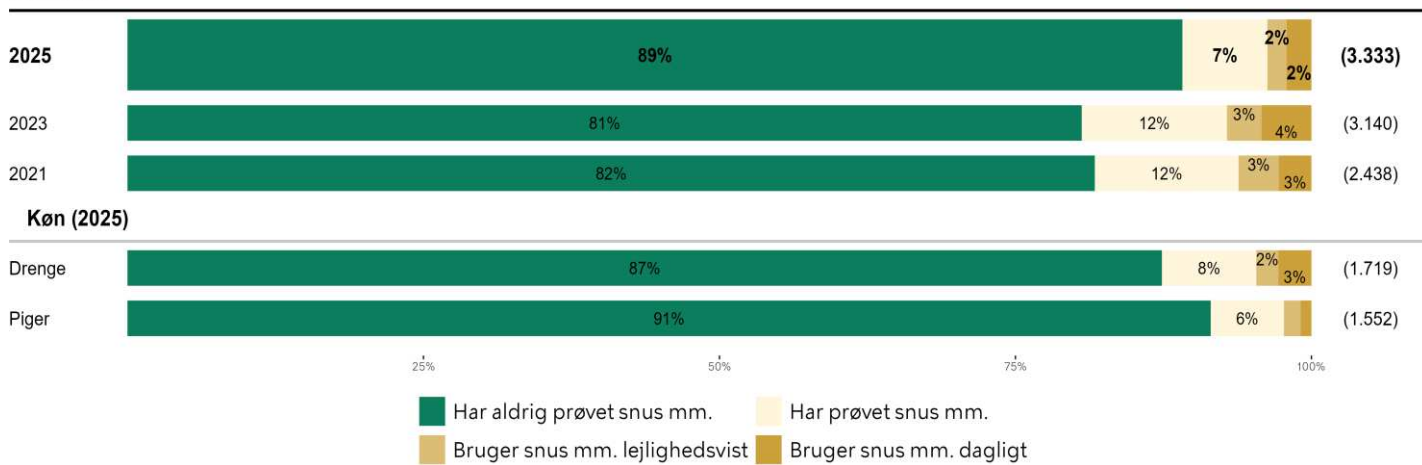
9. klasse



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

6.3. Bruger du snus, tyggetobak eller nikotinposer?

9. klasse

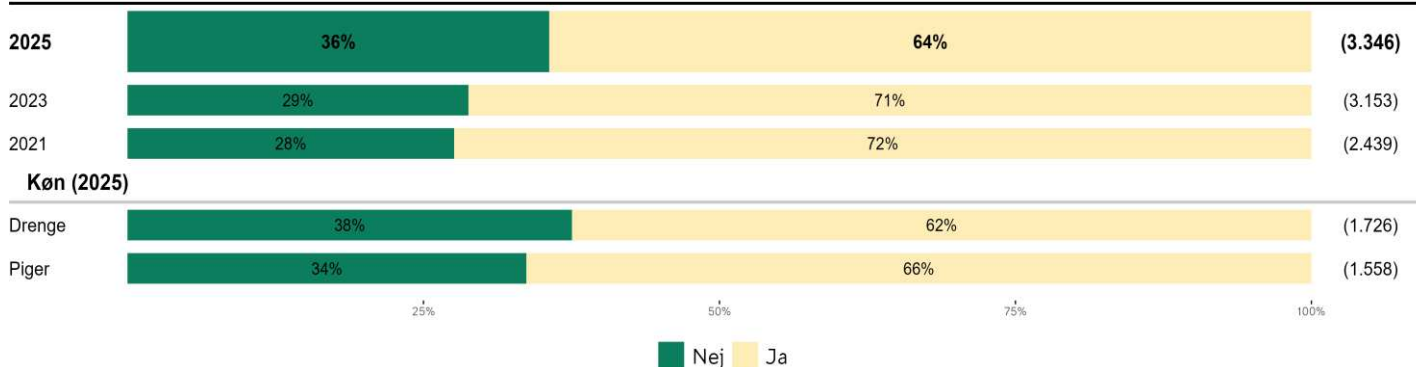


Ændring i spørgsmålsformulering fra 2021: "Bruger du snus eller tyggetobak?"

Alkohol

6.4. Har du prøvet at drikke alkohol?

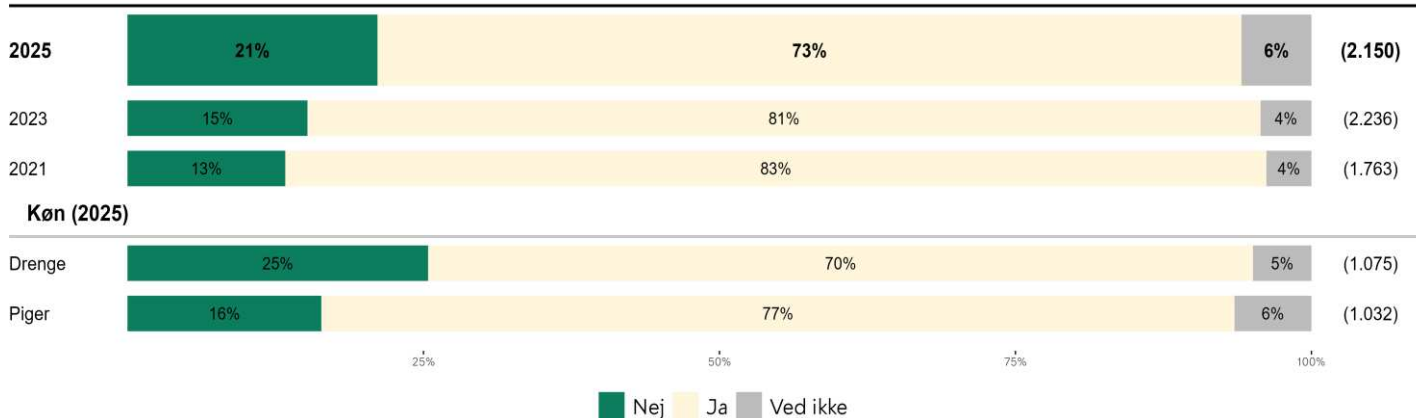
9. klasse



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?

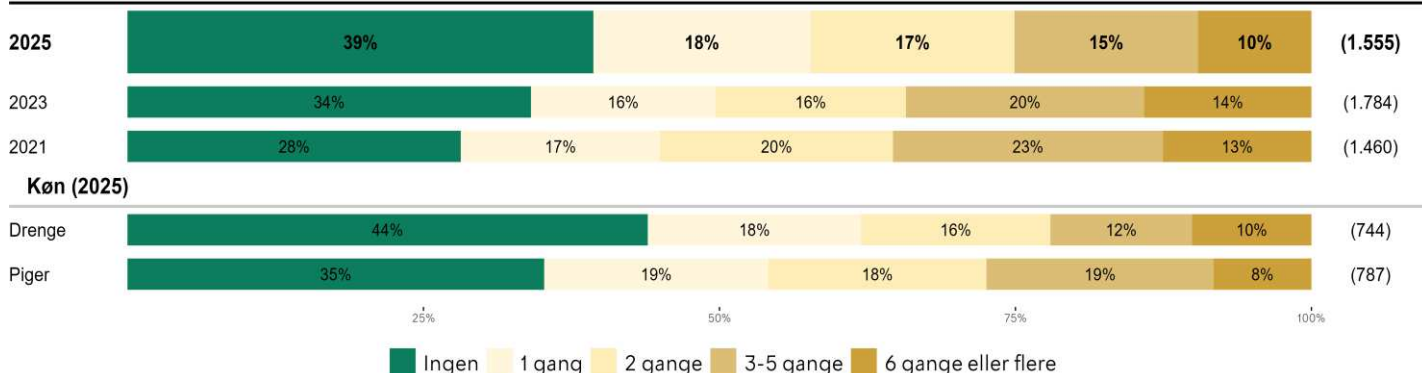
9. klasse



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

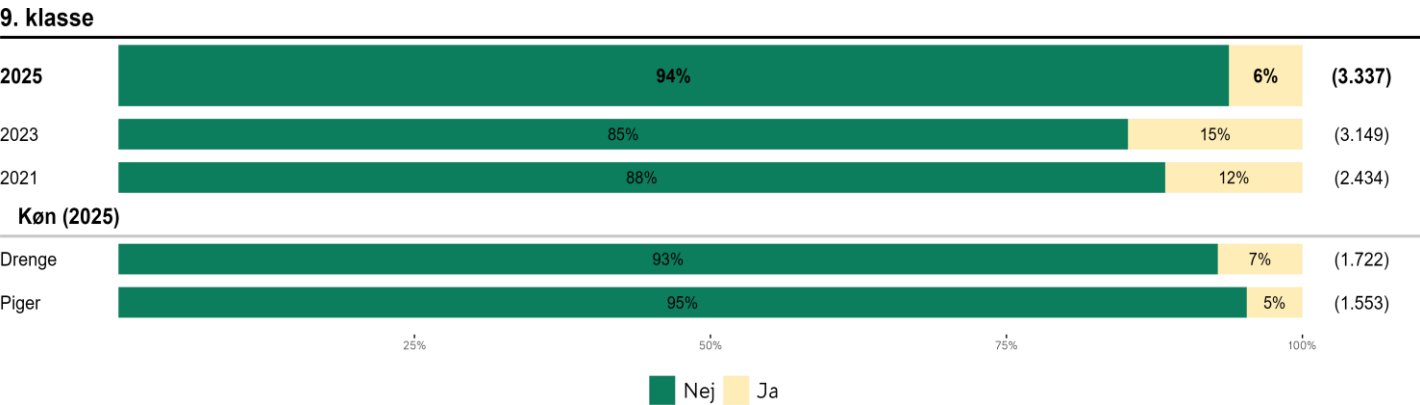


Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret ja til, at de har drukket en hel genstand.

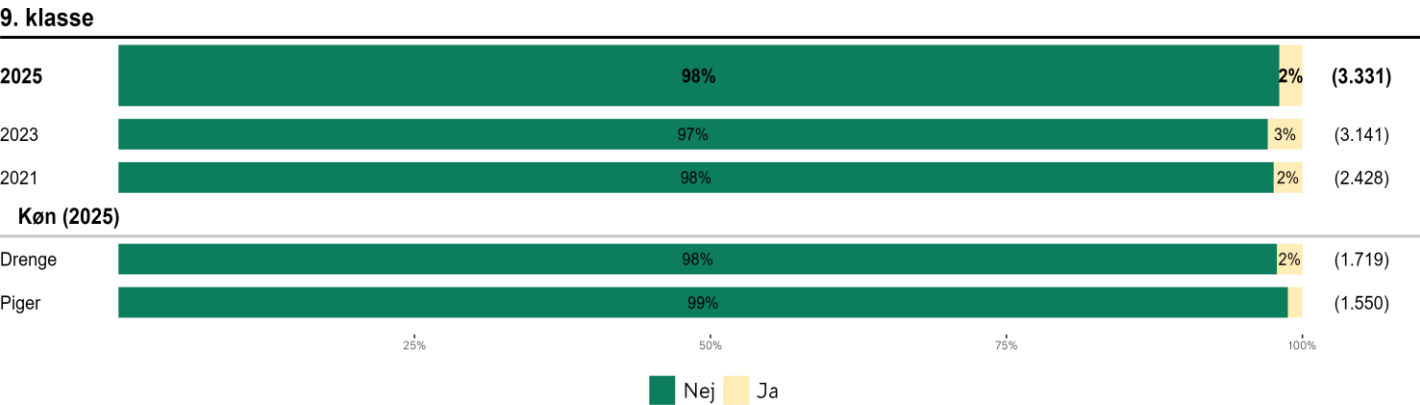
Andre rusmidler

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?



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



Spørgeskema

Spørgeskemaet, der ligger til grund for Børnesundhedsprofilen 2025, er tilpasset målgruppen på de deltagende klassetrin (3., 6. og 9. klasse), både i forhold til indhold, antal spørgsmål og spørgsmålsformulering.

Spørgeskemaet består af 24 spørgsmål til børn i 3. klasse, 43 spørgsmål til børn i 6. klasse og 58 spørgsmål til børn i 9. klasse. Spørgsmålene er de samme som i 2023, bortset fra et enkelt spørgsmål om nikotin og tobak, hvor formuleringen er ændret.

Tabel 1 nedenfor viser en oversigt over de emner, som berøres i de respektive spørgeskemaer. De enkelte spørgeskemaer kan findes på hjemmesiden: www.kk.dk/boernesundhedsprofilen.

Tabel 1: Oversigt over emner i spørgeskemaet

EMNE	3. KLASSE	6. KLASSE	9. KLASSE
Mental sundhed og trivsel	Almen trivsel Sociale relationer Voksenrelationer	Almen trivsel Sociale relationer Voksenrelationer Forskelsbehandling og grænsesætning	Almen trivsel Sociale relationer Voksenrelationer Forskelsbehandling og grænsesætning
Præstationskultur	-	Forventninger og præstationer Tilfredshed med udseende	Forventninger og præstationer Tilfredshed med udseende
Fysisk aktivitet og fritidsliv	Bevægelse Faciliteter i nærområdet Transport til skole og brug af cykelhjelm Foreningsliv og fritid	Bevægelse Faciliteter i nærområdet Transport til skole og brug af cykelhjelm Foreningsliv og fritid	Bevægelse Faciliteter i nærområdet Transport til skole og brug af cykelhjelm Foreningsliv og fritid
Digital adfærd	Mobilbrug Digital adfærd og mobning	Digital adfærd og mobning	Digital adfærd og mobning
Sundhedsadfærd	Søvn Spisevaner	Søvn og skærmb brug før sengetid Spisevaner	Søvn og skærmb brug før sengetid Spisevaner Seksuel sundhed
Nikotin, alkohol og andre rusmidler	-	-	Nikotin og tobak Alkohol Andre rusmidler

BørnUngeliv har udviklet spørgsmålene i samarbejde med København og andre kommuner, forskningsinstitutioner, organisationer mv. Spørgeskemaet er pilottestet på skoler i fem forskellige kommuner, herunder København, og er kvalificeret af forskningsinstitutionerne Statens Institut for Folkesundhed og Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Referencer

1. Skolebørnsundersøgelsen 2022 - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark: Statens Institut for Folkesundhed, 2023.
2. Børn og Unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2022: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2022.
3. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report): World Health Organization, 2004.
4. Den nationale trivselsmåling. Børne- og Undervisningsministeriet. Uddannelsesstatistik, Elevtrivsel. <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/19.aspx>
5. Görlich, A.; Katznelson, N.; og Pless, M. Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering – om ny udsathed i ungdomslivet: Center for Ungdomsforskning, 2022.
6. Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv: afrapportering på inddragelsesgang 2 i Trivselskommissionens børne- og ungepanel: Operate, 2025.
7. Anbefalinger om fysisk aktivitet og stillesiddende tid for børn og unge (5-17 år): Sundhedsstyrelsen, 2023.
8. Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. National monitorering med objektive målinger: Sundhedsstyrelsen, 2019.
9. Indhold og kvalitet i fritids- og klubtilbud: Danmarks Evalueringsinstitut, 2023.
10. Danskernes fitnessvaner [Særudtræk af Danskernes motions- og sportsvaner 2024]. Idrættens Analyseinstitut, 2025. <https://www.idan.dk/temaer/fitness/>
11. Danskernes fritidsvaner 2020: Videnscenter for Folkeoplysning, 2022.
12. Pigers Idrætsdeltagelse: Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, 2015.
13. Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge 2022: VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2022.
14. Et dansk svar på en vestlig udfordring. Trivselskommissionens afrapportering: Trivselskommissionen, 2025.
15. Anbefalinger for søvnlængde. Til alle aldersgrupper: Sundhedsstyrelsen, 2024.
16. Anbefalinger om brug af skærm: Sundhedsstyrelsen, 2024.
17. Illøkken, K. E., Ruge, D., LeBlanc, M., Øverby, N. C., & Nordgård Vik, F. Associations between having breakfast and reading literacy achievement among Nordic primary school students. Education Inquiry, 2022.
18. Rammer om det gode måltid. En guide til skolen. Fødevarestyrelsen, 2021.
19. Børn og unges seksualitet: Sundhedsstyrelsen, 2022.
20. Nikotinbrug blandt børn og unge. Konsekvenser og forebyggelse: Vidensråd for Forebyggelse, 2022.
21. Den Europæiske Rusmiddelundersøgelse (ESPAD) 2024. Rusmiddeladfærd blandt skoleelever i 9. klasse i Danmark og udviklingen siden 1995: Sundhedsstyrelsen, 2025.
22. Anbefalinger om alkohol: Sundhedsstyrelsen, 2025.

KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Center for Forebyggelse og Folkesundhed
Afdeling For Strategisk Folkesundhed

Borups Allé 41
2200 København N

Telefon: 3530 3530
E-mail: folkesundhed@suf.kk.dk

Efterår 2025