



Børnesundheds- profilen 2023

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

KØBENHAVN

Forord

Det er anden gang, vi har gennemført Børnesundhedsprofilen her i Københavns Kommune. Det betyder, at vi nu kan følge udviklingen fra 2021 til 2023 i bl.a. trivsel, sundhed og fritidsaktiviteter blandt de københavnske børn og unge.

Igen i år er undersøgelsen baseret på besvarelser fra børn i 3., 6. og 9. klasse. Flere end 10.000 børn på tværs af københavnske folkeskoler, privatskoler og friskoler har i efteråret 2023 svaret på spørgsmål om alt fra mental sundhed, søvn og spisevaner til fysisk aktivitet, seksuel sundhed og brug af rusmidler.

De nye resultater viser, at størstedelen af børnene har det godt, men at der også er områder, hvor trivsel og fællesskaberne er under et stort pres. Vi skal øge trivslen ved at arbejde for, at alle børn kan indgå i stærke børne- og ungefællesskaber både i skolen og i fritiden. Og vi skal sikre tidlig hjælp til dem, der oplever begyndende mistrivsel.

En fælles strategi

Vi kan fremme et sundt børne- og ungeliv på mange måder. Og vi kan bidrage fra mange steder i kommunen. Det skal vi gøre! Ansvar for det gode og sunde børneliv i København skal vi løfte sammen og på tværs – på rådhuset, på skolerne, i fritidsklubberne, i foreningerne mv.

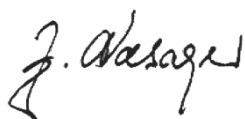
Derfor har vi besluttet som en del af kommunens Budget 2024, at vi sammen skal udarbejde en samlet strategi for vores videre arbejde med forebyggelse og håndtering af mistrivsel hos børn og unge. Og med Børnesundhedsprofilens resultater i hånden kan vi nu prioritere tilbud og aktiviteter, som på forskellig vis fremmer børn og unges sundhed og trivsel, herunder deres deltagelse i kultur- og fritidstilbud.

Børn skal have lige muligheder for at udfolde sig og udforske egne evner i alle aspekter af hverdagslivet på trods af forskelle i baggrunde og forudsætninger. Det er vigtigt for det gode og aktive børne- og ungdomsliv.

Børnesundhedsprofilen giver os systematisk viden om børnenes trivsel, sundhed, bevægelse og fritidsaktiviteter. Og det er et rigtig godt afsæt for det fælles strategiarbejde.

En særlig tak herfra til de skoler og de flere end 10.000 børn, som har deltaget i Børnesundhedsprofilen 2023.

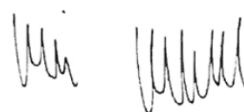
God læselyst!



Jakob Næsager
Børne- og Ungdomsborgmester



Sisse Marie Welling
Sundheds- og Omsorgsborgmester



Mia Nyegaard
Kultur- og Fritidsborgmester

Indholdsfortegnelse

Introduktion	7
Læsevejledning	9
Hovedresultater	10
Mental sundhed	10
Forskelsbehandling	10
Præstationskultur	11
Fysisk aktivitet	11
Aktivt fritidsliv	11
Digital adfærd	12
Søvn	12
Spisevaner	12
Seksuel sundhed	13
Nikotin og tobak	13
Alkohol og andre rusmidler	13
Mental sundhed og trivsel	
Almen trivsel	15
Sociale relationer	18
Voksenrelationer	20
Forskelsbehandling og grænsesætning	25
Præstationskultur	
Forventninger og præstationer	29
Tilfredshed med udseende	31
Fysisk aktivitet og fritidsliv	
Bevægelse	33
Faciliteter i nærområdet	34
Transport til skole og brug af cykelhjelm	36
Foreningsliv og fritid - 3. klasse	38
Foreningsliv og fritid - 6. og 9. klasse	41
Digital adfærd	
Mobilbrug blandt børn i 3. klasse	55
Digital adfærd og mobning	56
Sundhedsadfærd	
Søvn og skærmb brug før sengetid	60
Spisevaner	64
Seksuel sundhed	67
Nikotin, alkohol og andre rusmidler	
Nikotin og tobak	69
Alkohol	71
Andre rusmidler	73
Referencer	74

Introduktion

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

Børnesundhedsprofilen 2023 giver politikere, forvaltninger og de deltagende skoler et bedre vidensgrundlag til at skabe rammer for gode 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. 4. september til d. 13. oktober 2023. Svarene giver et øjebliksbillede, som præsenteres i denne rapport.

Alle 61 almene folkeskoler og 19 ud af byens 56 privat- og friskoler har deltaget i Børnesundhedsprofilen samt to specialskoler og et dagbehandlingstilbud.

Undersøgelsen baserer sig på i alt 10.444 besvarelser fordelt på de tre klassetrin: 3.734 besvarelser fra 3. klasse, 3.468 besvarelser fra 6. klasse, samt 3.242 besvarelser fra 9. klasse. I alt har 74 % af de indbudte børn besvaret undersøgelsen. De indkomne besvarelser er sammenholdt med børnenes forældres højeste uddannelsesniveau, og på den baggrund vurderes det, at undersøgelsen i høj grad er repræsentativ.

Børnesundhedsprofilen supplerer den nationale trivselsmåling om skolelivet og undervisningsmiljøet ved at handle om centrale aspekter i børnenes hverdagsliv - også i hjemmet og i fritiden. Der er ikke overlap mellem spørgsmålene i Børnesundhedsprofilen og den nationale trivselsmåling. De deltagende skoler i Børnesundhedsprofilen 2023 modtager en rapport og en præsentationspakke med skolens resultater.

Spørgeskema

Spørgeskemaet, der ligger til grund for Børnesundhedsprofilen 2023, 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 2021, men der er foretaget ændringer i to spørgsmålsformuleringer om nikotin og tobak.

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 5 forskellige kommuner, herunder i København, og er kvalificeret af forskningsinstitutionerne Statens Institut for Folkesundhed og Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

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.

Læsevejledning

Denne rapport præsenterer de samlede resultater af Børnesundhedsprofilen 2023, og hovedresultaterne er sammenfattet i de følgende afsnit.

Resultaterne af Børnesundhedsprofilen 2023 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 de overlappende spørgsmål stillet til 6. og 9. klasse vises resultaterne i samme figur. I formidlingen af udvalgte spørgsmål vil enkelte svarkategorier være lagt sammen.

Antallet af besvarelser varierer fra spørgsmål til spørgsmål. Det skyldes dels, at børnene har kunnet fravælge at besvare enkelte spørgsmål, og 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.

I tillæg til denne rapport er der udarbejdet en pixiudgave af Børnesundhedsprofilen 2023, som grafisk formidler udvalgte hovedresultater (læs pixiudgaven [her](#)). Bemærk, at der kan forekomme mindre forskelle i procentdele i den grafiske visning af resultaterne sammenlignet med sammenfatningen af resultaterne og Børnesundhedsprofilens pixiudgave grundet afrundinger af decimaler.

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 150 besvarelser)

Hovedresultater

I de følgende afsnit sammenfattes resultater fra Børnesundhedsprofilen 2023. Overordnet viser resultaterne mange af de samme tendenser som Børnesundhedsprofilen 2021. Der er dog også områder, hvor der ses en betydelig forskel i forhold til resultaterne fra 2021. En betydelig forskel defineres som en forskel på +/- 6 %-point i forhold til resultaterne i 2021.

Fra 2021 til 2023

Størstedelen af børnene i København har det fortsat godt, og på flere områder ses desuden en betydelig, positiv udvikling i børnenes besvarelser. Det gælder især blandt de ældre børn, hvor der ses et øget fysisk aktivitetsniveau, og hvor færre benytter skærm lige inden sengetid.

Modsat ses der også en betydelig negativ udvikling på flere områder siden 2021. Det gælder blandt andet i forhold til forskelsbehandling, hvor flere børn oplever at blive forskelsbehandlet end i 2021. Færre yngre børn angiver, at de har det godt i SFO'en²/fritidshjemmet. Der er også færre af de større børn, som altid siger fra, hvis nogen overskrider deres grænser. Der ses desuden en betydelig stigning i andelen, som bruger e-cigaretter og vapes.



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).

De fleste børn i København trives godt. 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 resterende børn har i overvejende grad svaret, at de har det nogenlunde. Det er således en lille andel, der svarer, at de ikke har det godt. I skolen er det 2-7 % på tværs af årgangene, mens andelen der ikke har det godt i fritiden og derhjemme er endnu mindre. Der er flere drenge end piger, der har det godt eller meget godt, både i skolen, fritiden og derhjemme.

Børnesundhedsprofilen 2023 viser dog også et fald i andelen i 3. og 6. klasse, der angiver at have det godt eller rigtig godt i skolen sammenlignet med i 2021. Samme tendens ses i den nationale trivselsmåling (4). I 3. klasse er der også færre der svarer, at de har det godt i SFO'en/fritidshjemmet og derhjemme.

Langt de fleste børn i 3. klasse har nogen at lege med i skolen, og størstedelen har også legeaftaler 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, hvilket er lidt højere end i 2021.

De fleste børn i 6. og 9. klasse svarer, at deres forældre er der for dem og interesserer sig for deres skole og fritid. Dog svarer 4 % af børnene i 6. klasse og 8 % 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 eller handicap. København har et mål om at være en by med plads til alle, hvor alle har lige muligheder og bør mødes med respekt og ligeværd i et trykt undervisningsmiljø uden diskrimination.

² I Københavns Kommune betegnes de kommunale SFO'er KKFO

Lidt mere end hver fjerde af de københavnske børn i hhv. 6. og 9. klasse angiver, at de har oplevet forskelsbehandling inden for de sidste to måneder. For 6. klasse er det en tydelig stigning fra 2021, hvor hvert femte barn oplevede forskelsbehandling. I 2023 oplever flere piger end drenge i 6. klasse at blive forskelsbehandlet, mens der ikke er forskel mellem drengene og pigerne i 9. klasse. Eleverne angiver "køn", "udseende" og "fødeland og/eller hudfarve", som de hyppigste årsager til forskelsbehandling. Børnesundhedsprofilen 2023 viser også, at færre børn altid siger fra, hvis nogen overskrider deres grænser, sammenlignet med 2021. Det er dog stadig størstedelen som altid eller for det meste siger fra.

En landsdækkende undersøgelse med tal fra 2021 viser, at 11 % af de 11-årige og 20 % af de 15-årige havde oplevet forskelsbehandling få eller mange gange inden for det seneste halve år (2).



Præstationskultur

Selvverd og evnen til at kunne håndtere egne og andres forventninger er en vigtig del af trivsel. Børn og unge oplever i stigende grad præstationspres og et øget tempo, der præger mange forskellige aspekter af deres liv (5).

Børnesundhedsprofilen 2023 viser, at en betydelig andel af københavnske børn oplever et fagligt og socialt præstationspres. Især i 9. klasse oplever mange børn at være pressede. Her svarer en tredjedel, at de tit eller meget tit har for meget at se til, og tæt på halvdelen føler sig for det meste eller altid presset af tests, eksaminer og karakterer.

Præstationskulturen gør sig også gældende i forhold til de københavnske børns opfattelse af deres eget udseende. I Børnesundhedsprofilen 2023 angiver 12 % i 6. klasse og 16 % i 9. klasse, at de sjældent eller aldrig er tilfredse med, hvordan de ser ud.

Flere piger end drenge oplever præstationspres, særligt i 9. klasse. Det gælder både oplevelsen af at have for meget at se til, pres over test og eksamener, og utilfredshed med eget udseende.

Børnesundhedsprofilen 2021 viste de samme tendenser ift. præstationspres, og resultaterne er i tråd med fund i nationale undersøgelser (1, 6, 7).



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har en lang række sundhedsmæssige gevinster af både fysisk, mental og social karakter. Vaner som grundlægges i barndommen, følger ofte med ind i voksenlivet. 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 (8).

Børnesundhedsprofilen 2023 viser, at 41 % af de københavnske børn i 3. klasse tit bevæger sig, så de bliver forpustede. 31 % af børnene i 6. klasse og 24 % af børnene i 9. klasse har dagligt et bevægelsesniveau, der betyder, at de bliver svedige eller forpustede, hvilket er en stigning blandt børnene i 6. klasse sammenlignet med undersøgelsen fra 2021. I både 3., 6. og 9. klasse gælder det, at markant flere drenge end piger ofte bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede.



Aktivt fritidsliv

Fritidsaktiviteter og foreningsdeltagelse af fysisk eller kreativ karakter har stor betydning for børns sociale fællesskaber, trivsel og læring.

I 3. klasse svarer 94 % af børnene, at de går i KKFO og 81 % af børnene i 3. klasse går til noget i deres fritid. 44 % af børnene i 6. klasse går mindst én gang om ugen i juniorklub. I 9. klasse går 11 % af børnene én eller flere gange om ugen i ungdomsklub.

I 3. klasse går 69 % af børnene til sport i en forening. Tilsvarende går 76 % i 6. klasse og 49 % i 9. klasse til sport i en forening mindst én gang om ugen, hvilket er en stigning i forhold til 2021.

I 3. klasse går 33 % af børnene til teater, musik, spejder, rollespil, billedkunst eller lignende aktivitet. Tilsvarende går 23 % af børnene i 6. klasse og 16 % af børnene i 9. klasse til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet mindst én gang om ugen.

Børnesundhedsprofilen 2023 viser, at 43 % af børnene i 9. klasse ugentligt dyrker fitness eller styrketræner i et fitnesscenter, hvilket er en tydelig stigning fra 2021. Stigningen ses især blandt drengene, hvor 59 % ugentligt går i fitnesscenter.



Digital adfærd

Brugen af digitale medier er en vigtig del af hverdagslivet for nutidens børn og unge, bl.a. i dannelsen af fællesskaber, hvor der ofte ses et stort overlap mellem venskaber indgået online og offline. Samtidig er et højt forbrug af sociale medier associeret med en øget tendens til at sammenligne sig selv med andre, hvilket er relateret til lavere selvværd og kropstillfredshed (9).

Børnesundhedsprofilen 2023 viser, at fire ud af fem københavnske børn i 6. og 9. klasse altid eller for det meste er med i de online fællesskaber, de kunne tænke sig. Resultaterne viser samtidig at omkring 20 % i 3., 6. og 9. klasse har fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dem ked af det, bange eller vrede, hvilket er en stigning fra 2021. Generelt har flere piger end drenge oplevet dette. I 9. klasse ses desuden en stigning i andelen, der har sendt beskeder for at gøre modtageren ked af det fra 7 % i 2021 til 12 % i 2023. Digital mobning er blevet et mere udbredt fænomen i takt med, at digital mediebrug er taget til (10).

Andelen af børn i 3. klasse, der har deres egen mobil er faldet markant fra 71 % i 2021 til 60 % i 2023. Hver fjerde pige og hver tredje dreng i 3. klasse taler dog ikke med deres forældre om sit 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.



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 hver nat (11). Brug af digitale enheder kan påvirke perioden op til søvnens indtræden, herunder sengetider og problemer med at falde i søvn (12).

Børnesundhedsprofilen 2023 viser, at 10 % af børnene i 3. klasse ikke føler sig friske og udhvilede, når de kommer i skole. I 6. klasse sover 31 % af børnene mindre end de anbefalede ni timer om natten. I 9. klasse sover 38 % mindre end otte timer, hvilket er en forbedring sammenlignet med 2021. Generelt rapporterer flere piger end drenge i 9. klasse at have sovet dårligt.

75 % af børnene i 6. klasse og 93 % af børnene i 9. klasse angiver, at de inden for den seneste uge har brugt skærm lige inden, de skulle sove. I 9. klasse er der dog væsentligt færre børn sammenlignet med 2021, der bruger skærm inden sengetid 5 dage om ugen eller mere. Samtidig oplever 24 % af børnene i 6. klasse og 40 % af børnene i 9. klasse, at deres søvn er blevet forstyrret af deres telefon, tablet eller computer i den forgangne uge.



Spisevaner

Sund og varieret mad er essentielt for børns udvikling, helbred og indlæringsevne (13).

Børnesundhedsprofilen 2023 viser, at 77 % af børnene i 3. klasse spiser morgenmad hver dag, mens det gælder for 64 % i 6. klasse og 47 % i 9. klasse. For 3. klasse er det færre end i 2021. Der er flere piger end drenge i 6. og 9. klasse, som sjældent spiser morgenmad.

Blandt børnene i 3. klasse svarer 8 %, at de sjældent har tid til at spise deres mad i skolen, mens det gælder for 13 % i 6. klasse og 8 % i 9. klasse. Fødevarestyrelsen anbefaler, at skolerne sikrer gode rammer om måltiderne på skolen, herunder at der er tid nok til at spise frokostmåltidet (14).



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 for unge at lære at beskytte sig selv mod uønsket graviditet og seksygdomme (15).

I Børnesundhedsprofilen 2023 angiver 17 % i 9. klasse, at de har haft deres seksuelle debut. Det gælder for flere drenge end piger. 41 % af de københavnske børn i 9. klasse oplever at have meget viden om, hvordan de beskytter sig mod seksuelt overførte sygdomme. Omvendt oplever 15 % slet ikke at have viden, hvilket er en stigning fra 11 % i 2021. Flere drenge end piger oplever at have meget viden om, hvordan de beskytter sig mod seksuelt overførte sygdomme.



Nikotin og tobak

Brug af nikotin i ungdommen kan give permanente skader på hjernen, nedsætte koncentrationsevnen og kan have en skadelig effekt på det psykiske helbred (16). I løbet af de seneste år er der kommet en del 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 (17).

Børnesundhedsprofilen 2023 viser en betydelig stigning i andelen, der regelmæssigt bruger e-cigaretter, vapes eller lignende fra 4 % i 2021 til 11 % i 2023, heraf er andelen, der har et dagligt forbrug, steget fra 1 % til 4 %. Samtidig har 11 % i 9. klasse et regelmæssigt forbrug af cigaretter, og 7 % har et regelmæssigt forbrug af snus, tyggetobak og nikotinposer.



Alkohol og andre rusmidler

Generelt drikker danske unge i dag mindre og begynder at drikke senere end tidligere generationer (18). Sammenlignet med unge i andre europæiske lande har danske unge imidlertid det højeste forbrug af alkohol (19).

Børnesundhedsprofilen 2023 viser, at 71 % i 9. klasse, har prøvet at drikke alkohol, heraf har 66 % i løbet af de seneste 30 dage drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed (binge-druknet).

Ser man på andre rusmidler, har 15 % af de københavnske børn i 9. klasse prøvet at ryge hash, og 3 % har prøvet at tage lattergas.

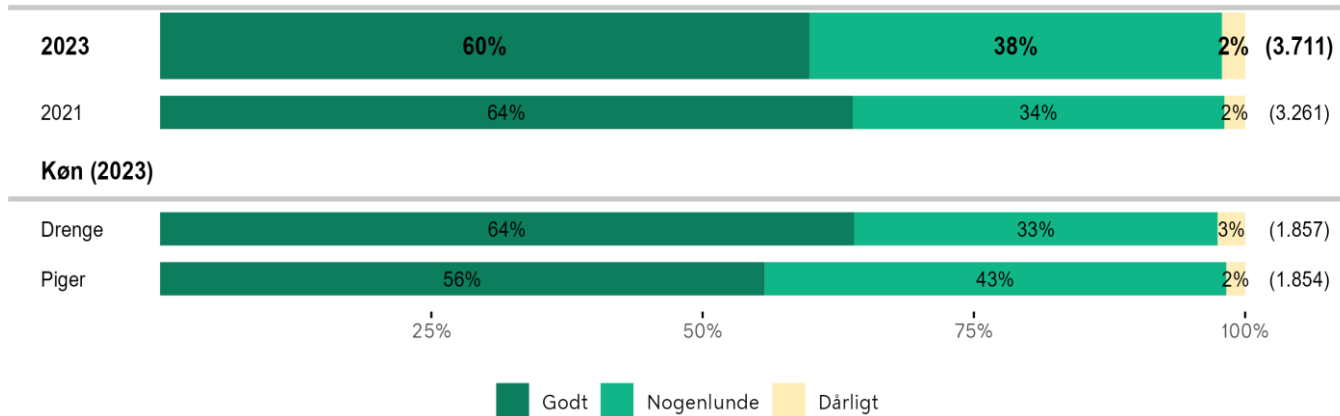
Mental sundhed og trivsel



Almen trivsel

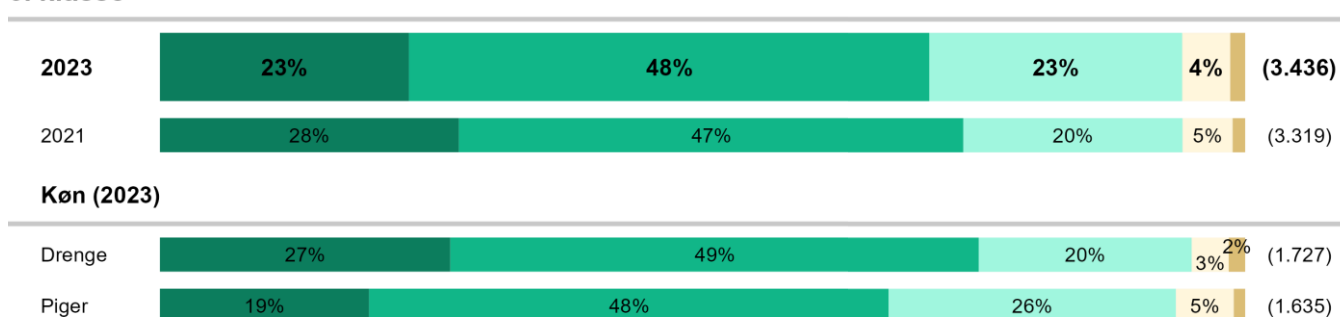
1.1. Hvordan har du det i skolen?

3. klasse

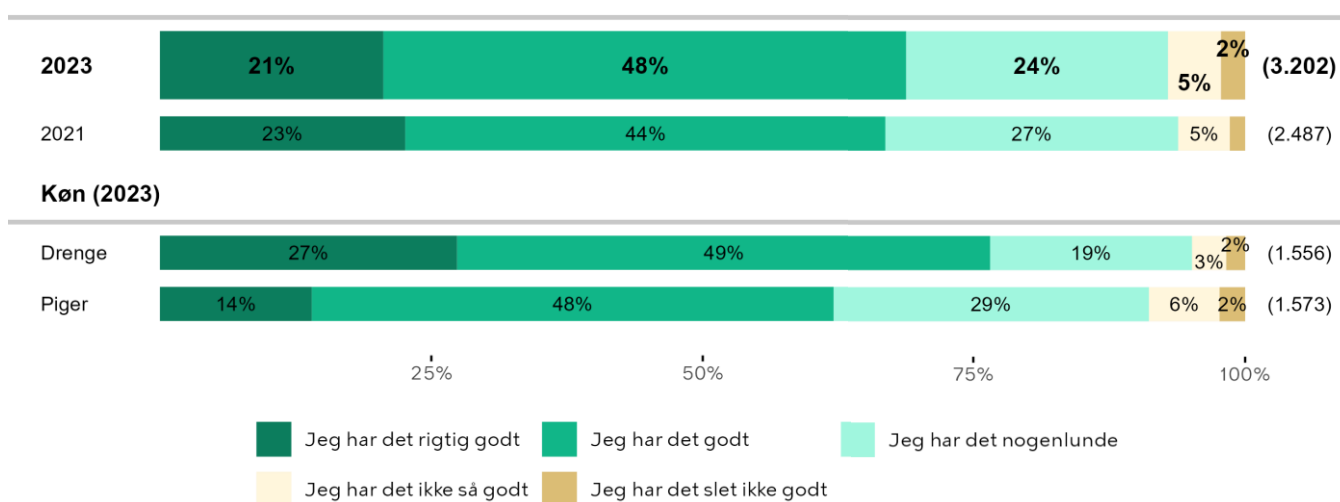


1.2. Hvordan har du det for tiden i skolen?

6. klasse

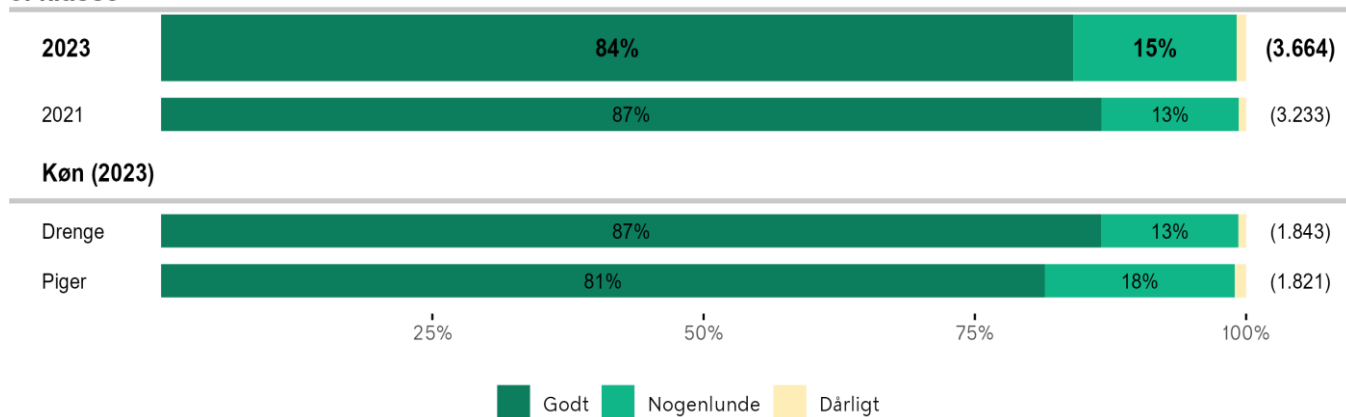


9. klasse



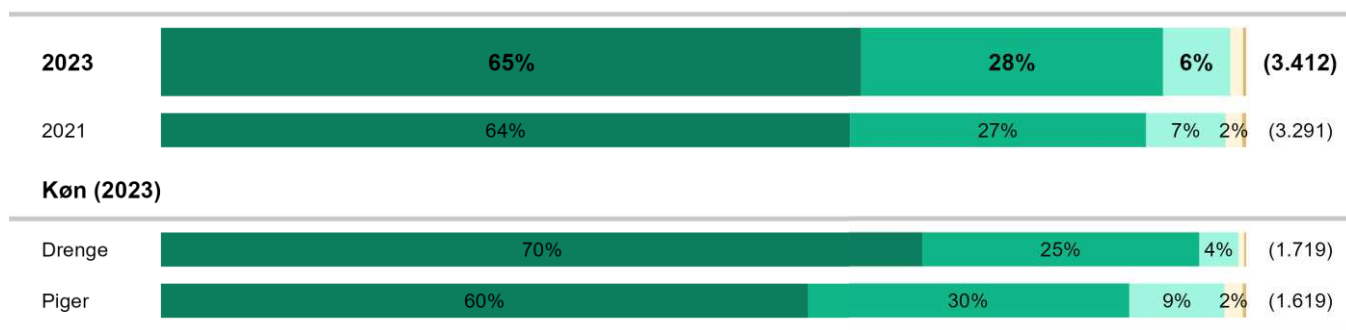
1.3. Hvordan har du det derhjemme?

3. klasse

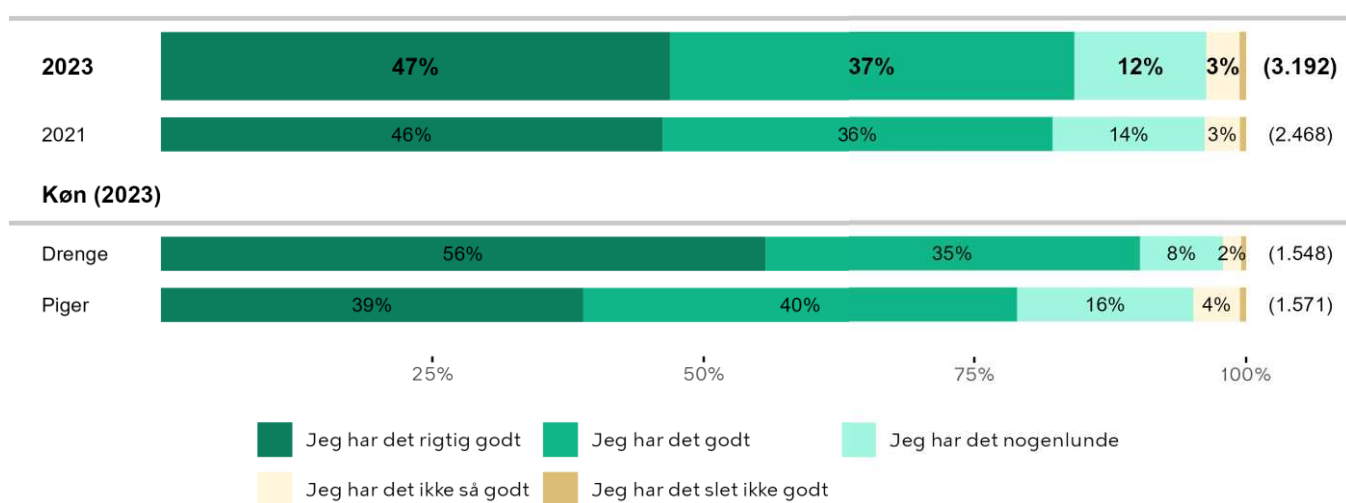


1.4. Hvordan har du det for tiden derhjemme?

6. klasse

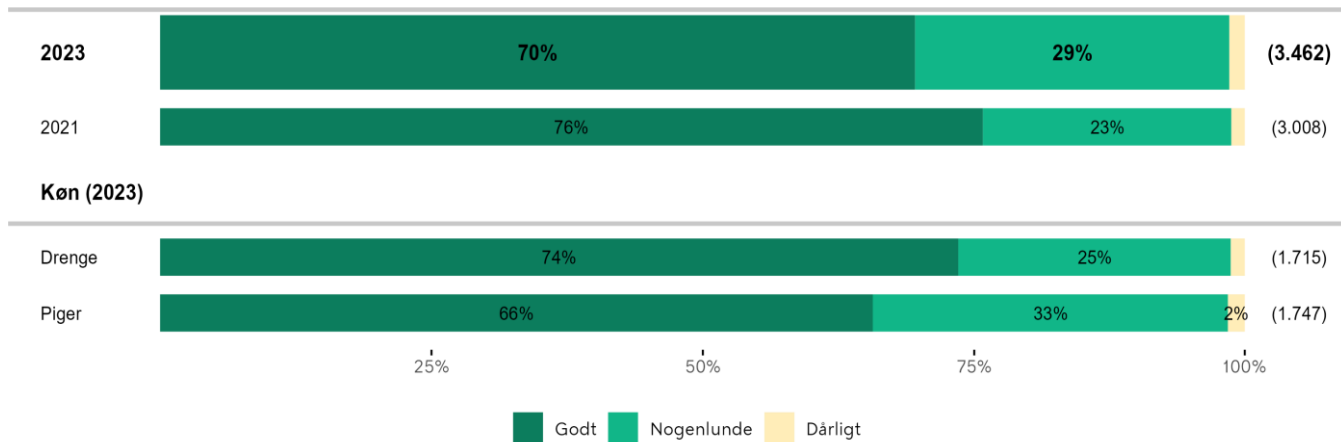


9. klasse



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

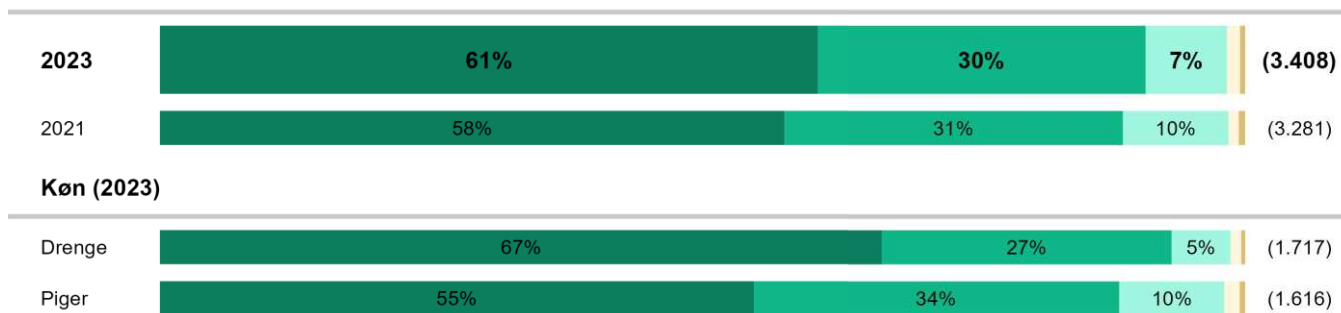
3. klasse



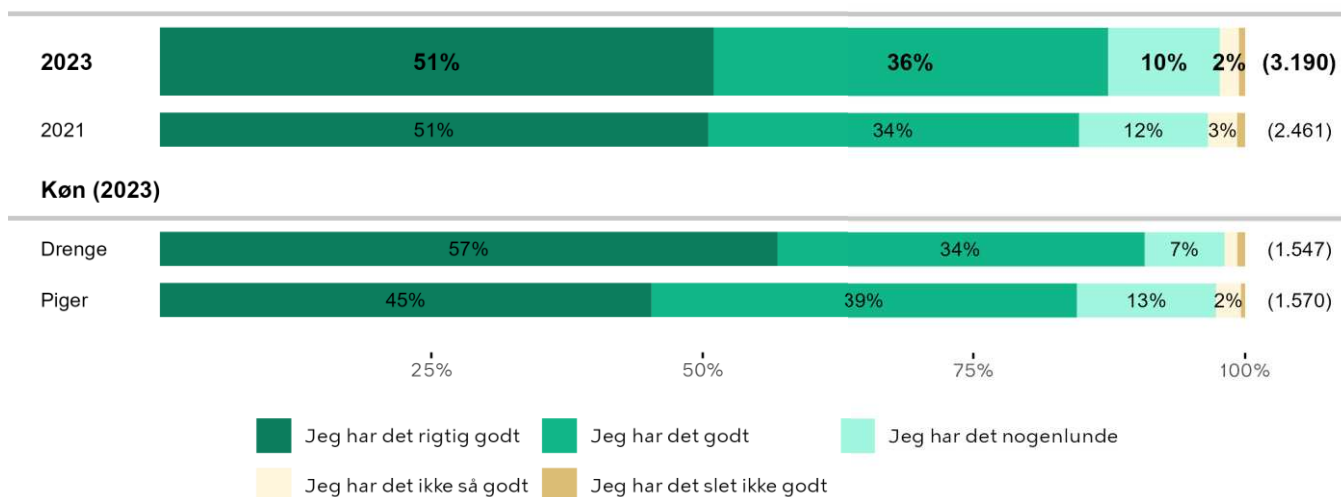
Betinget spørgsmål. Viser kun til børn, der har svaret ja til, at de går i SFO eller fritidshjem.

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

6. klasse



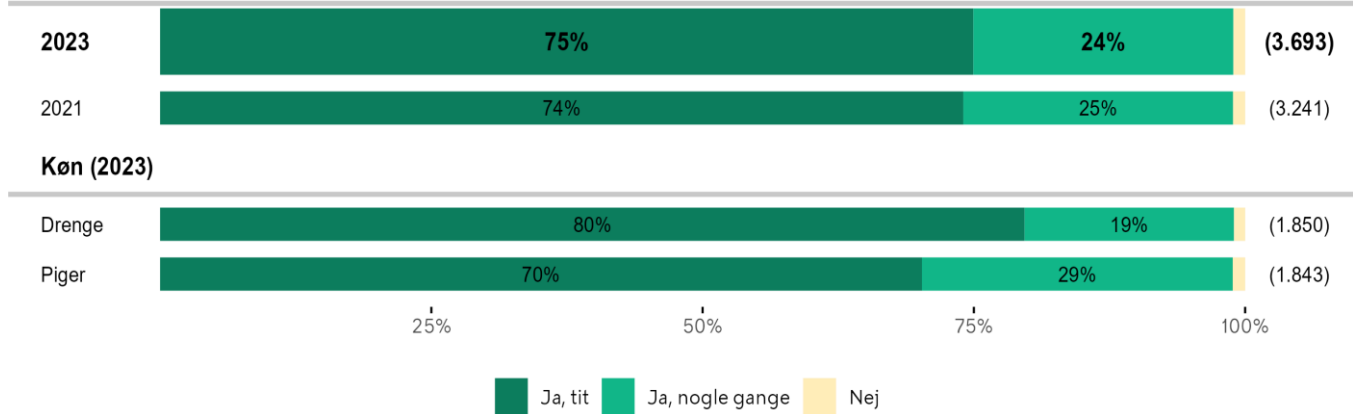
9. klasse



Sociale relationer

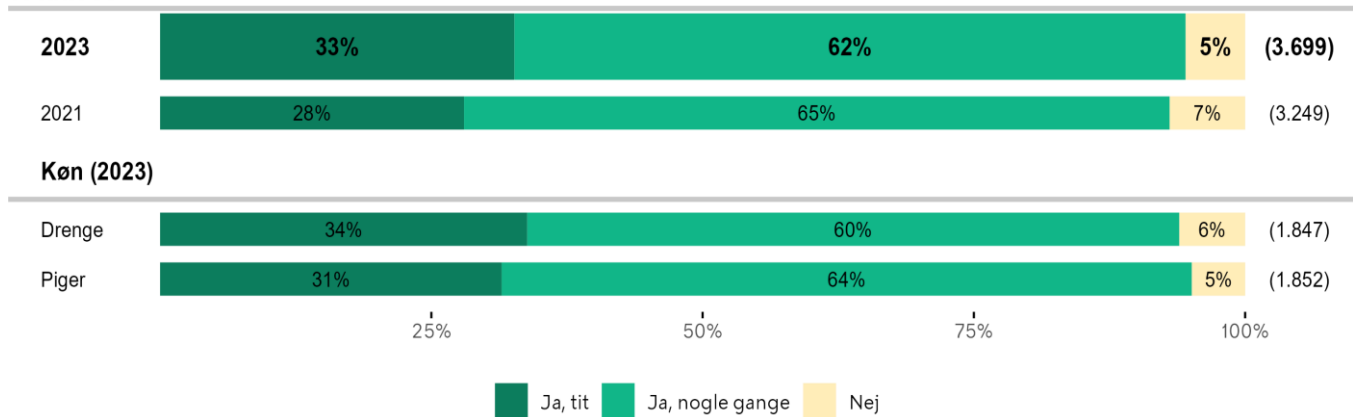
1.7. Har du nogen at lege med i frikvartererne?

3. klasse



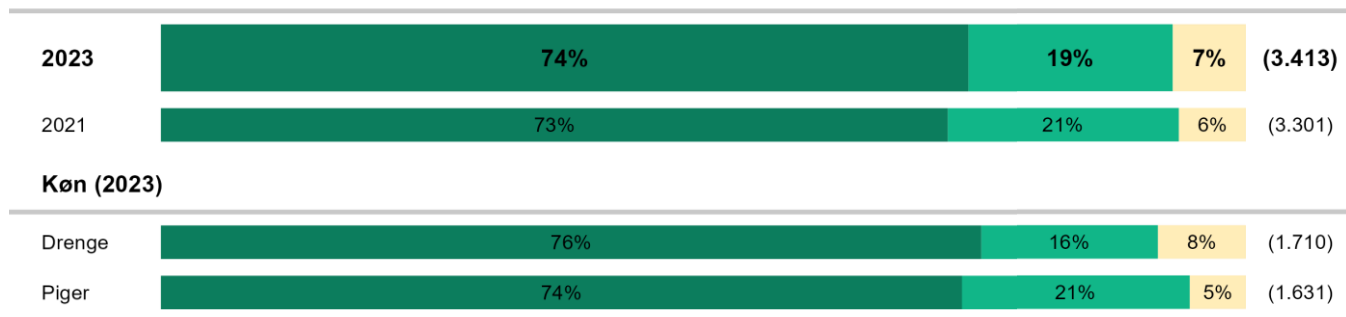
1.8. Leger du med venner efter skole eller i weekenden?

3. klasse

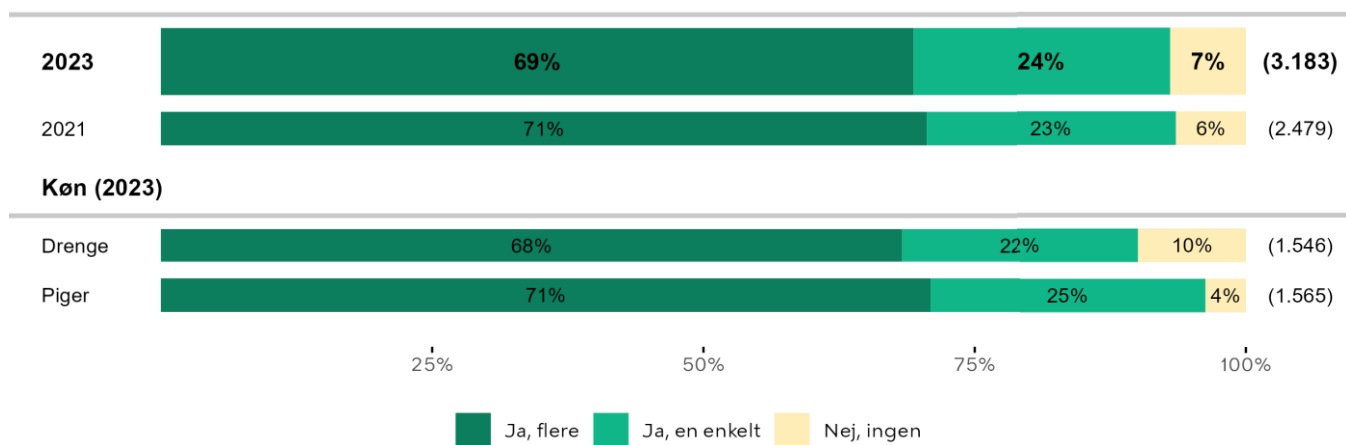


1.9. Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

6. klasse



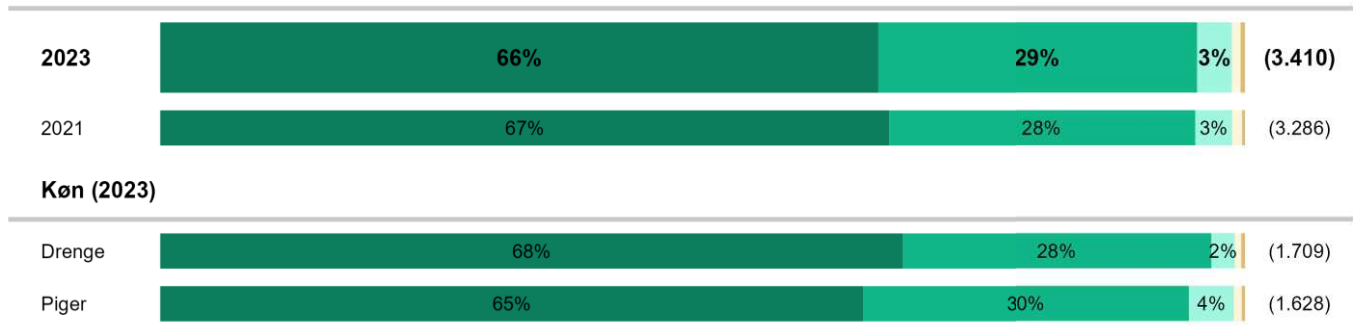
9. klasse



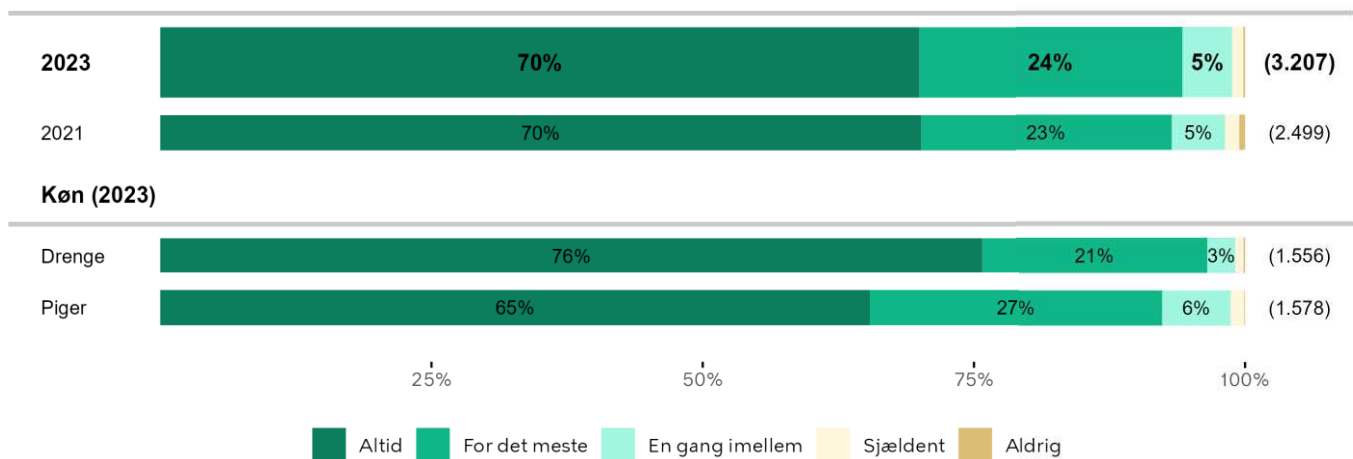
Voksenrelationer

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

6. klasse

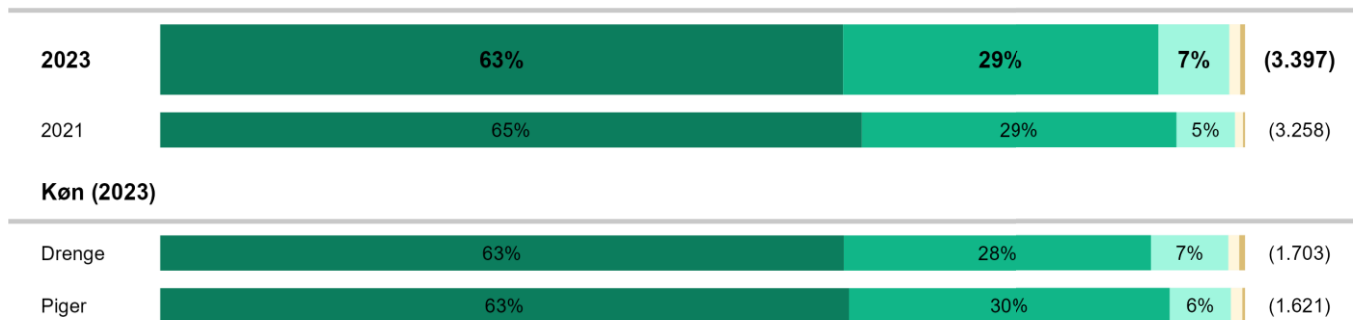


9. klasse

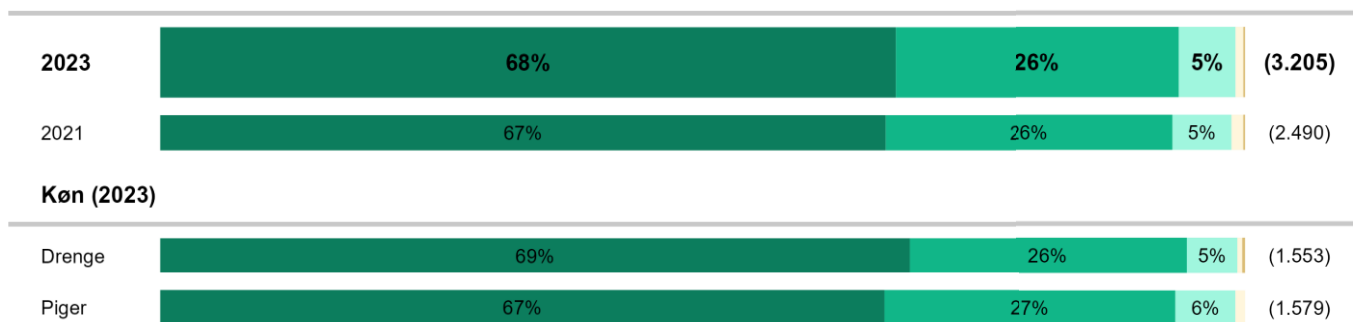


1.11. Viser dine forældre interesse for din skolegang?

6. klasse

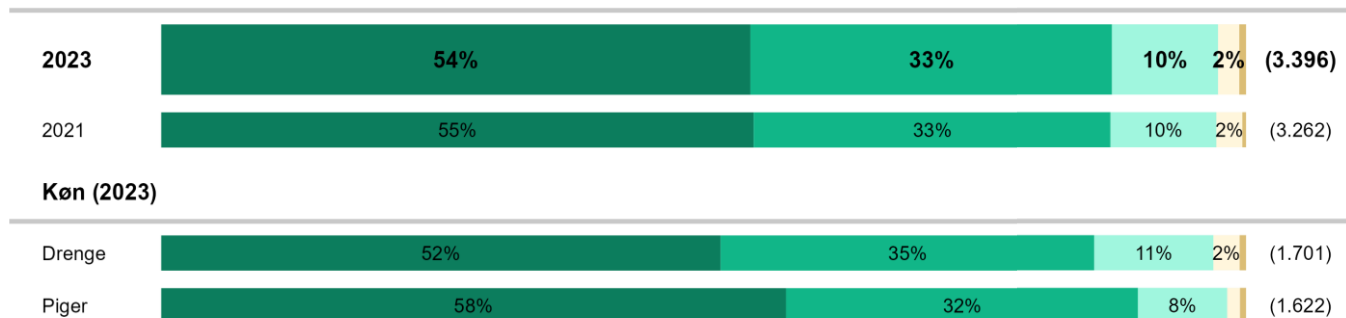


9. klasse

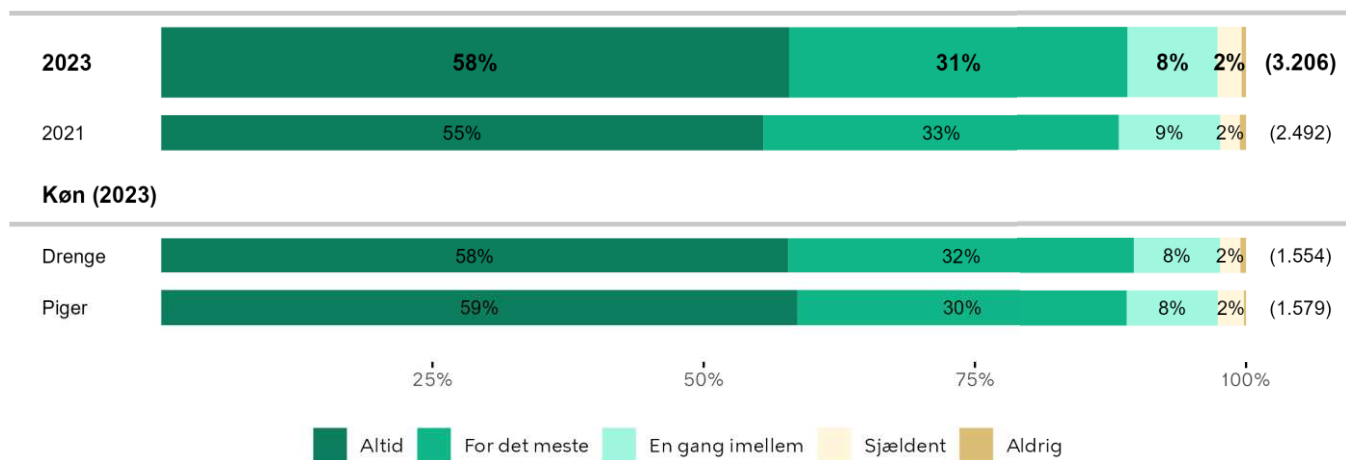


1.12. Viser dine forældre interesse for, hvad du laver i din fritid?

6. klasse

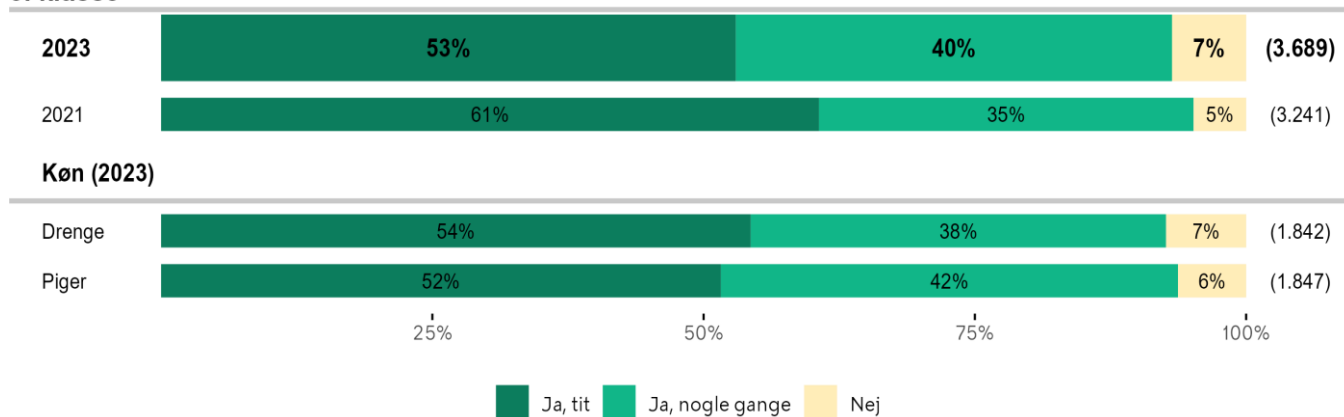


9. klasse



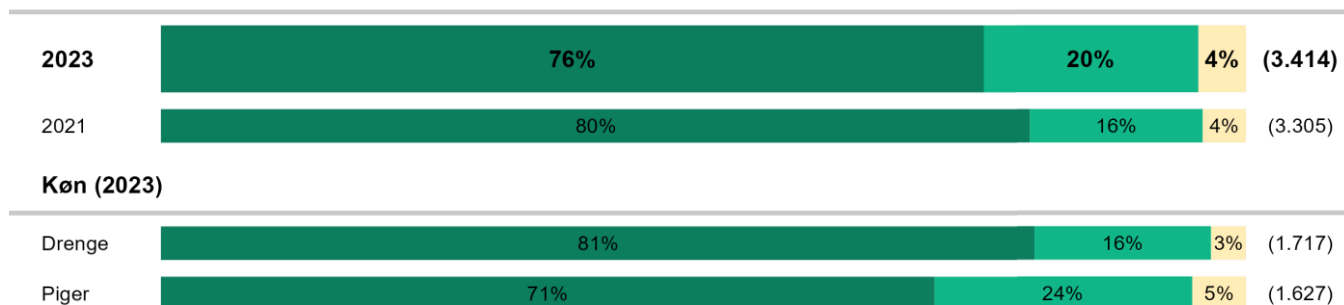
1.13. Er der en voksen i skolen, du kan tale med, hvis du er ked af det?

3. klasse

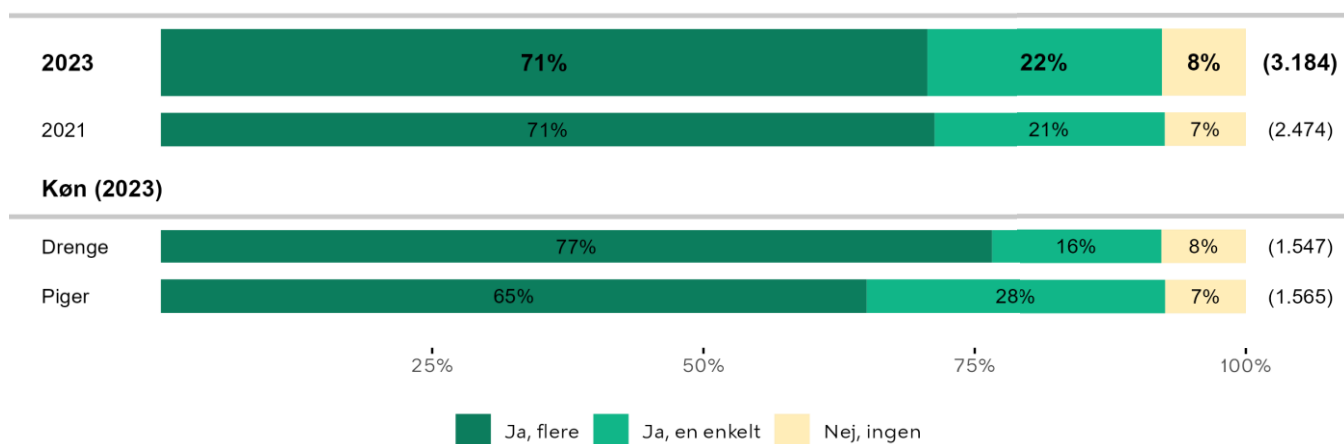


1.14. Har du nogen voksne at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

6. klasse

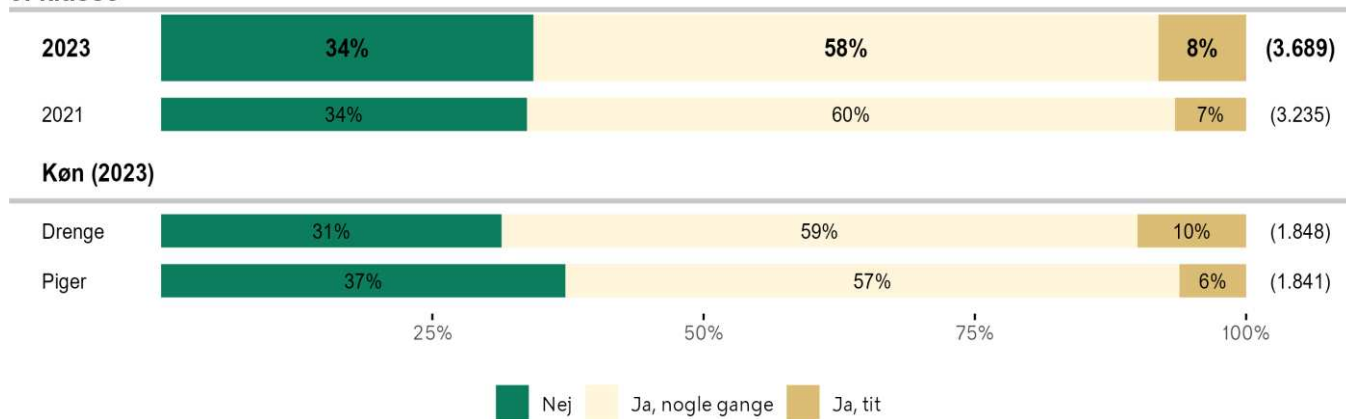


9. klasse



1.15. Skælder de voksne i skolen ud?

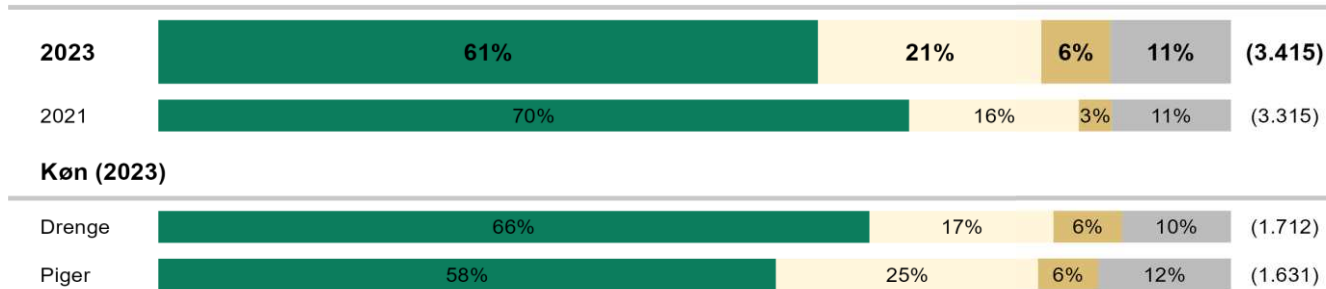
3. klasse



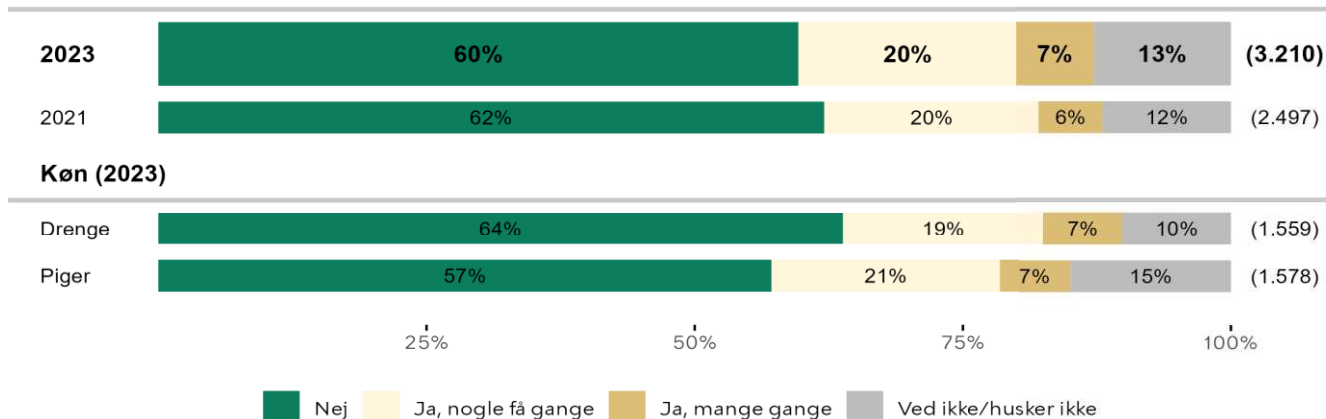
Forskelsbehandling og grænsesætning

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?

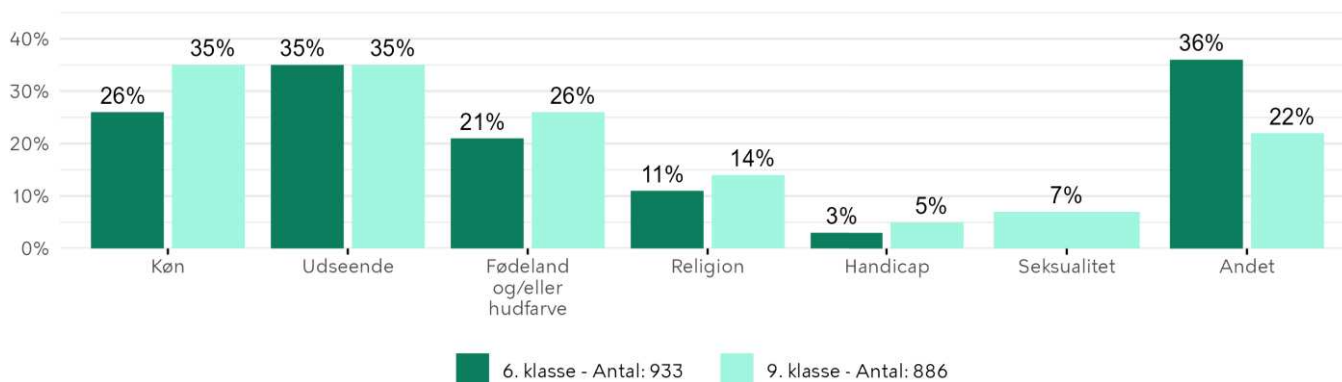
6. klasse



9. klasse



1.17. Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere? 2023

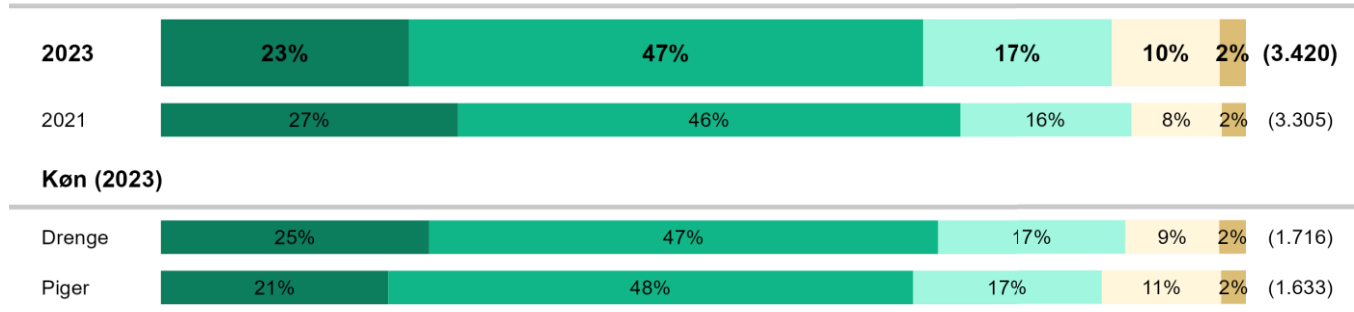


	6. klasse		9. klasse		6. klasse		9. klasse	
	2023	2021	2023	2021	Dreng	Piger	Dreng	Piger
Køn	26%	27%	35%	37%	20%	29%	33%	34%
Udseende	35%	37%	35%	33%	30%	40%	32%	36%
Fødeland og/eller hudfarve	21%	19%	26%	29%	23%	21%	29%	24%
Religion	11%	9%	14%	18%	13%	10%	15%	13%
Handicap	3%	3%	5%	6%	3%	3%	7%	3%
Seksualitet	-	-	7%	13%	-	-	3%	8%
Andet	36%	36%	22%	20%	36%	35%	18%	26%

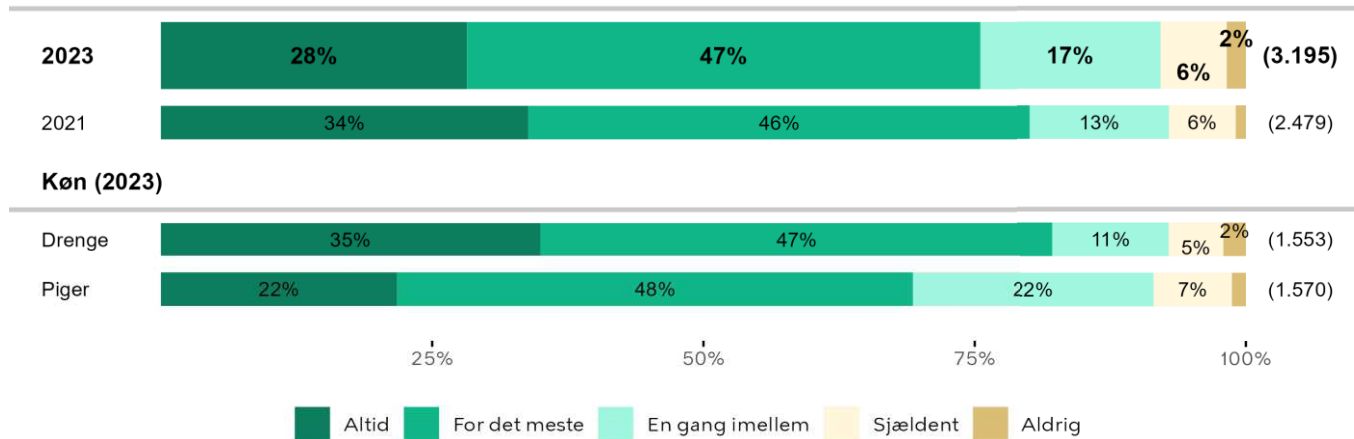
Mulighed for at angive flere svar.
Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret ja til, at de oplever at blive forskelsbehandlet.
Svarkategorien, "Seksualitet" er kun stillet til 9. klasse

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

6. klasse



9. klasse



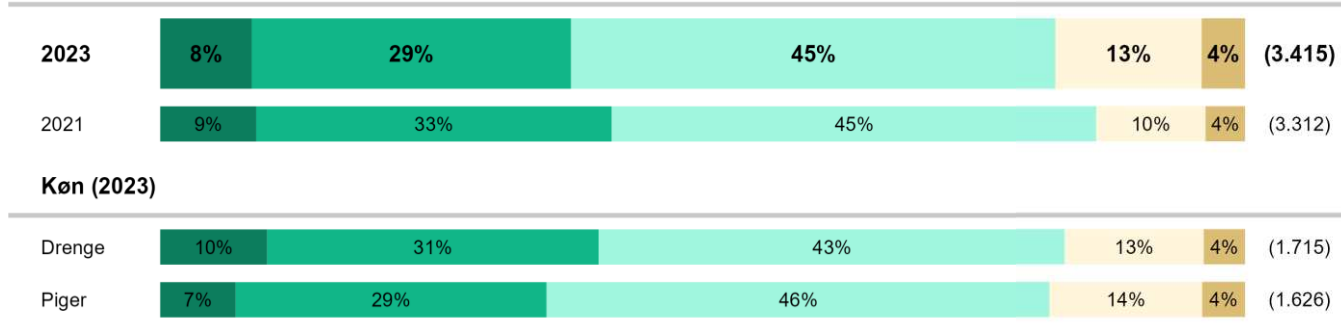
Præstationskultur



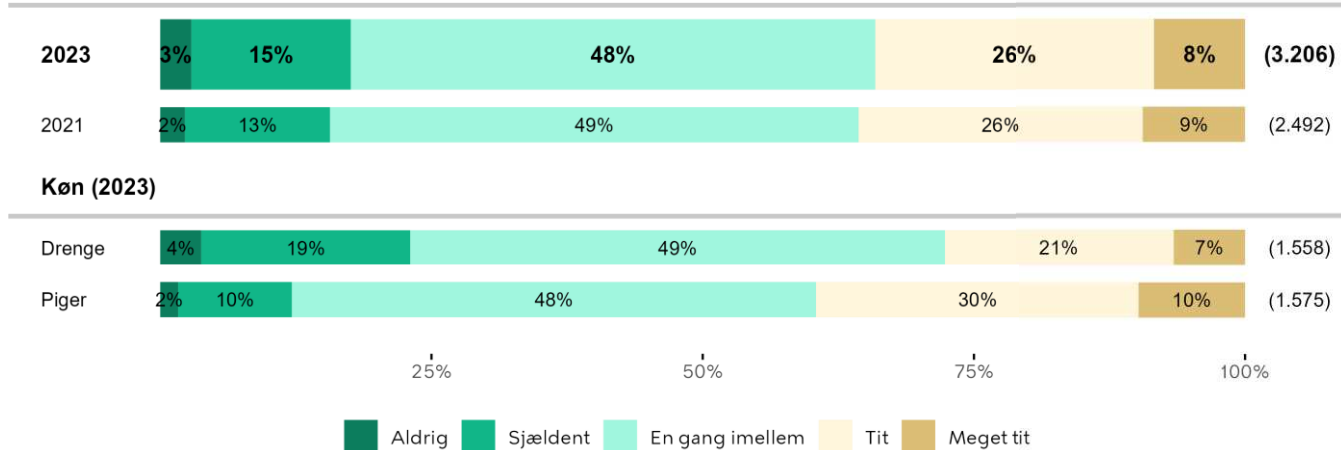
Forventninger og præstationer

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

6. klasse

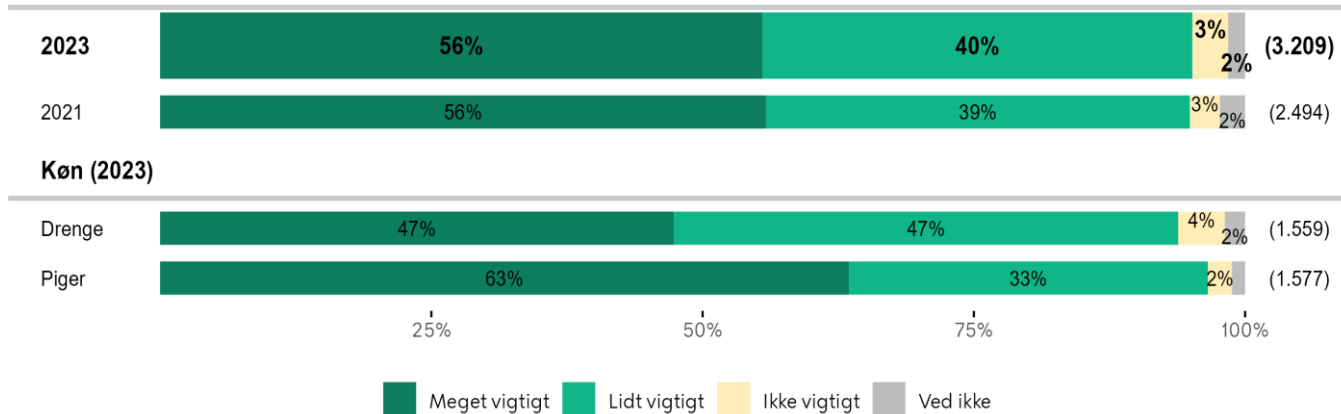


9. klasse



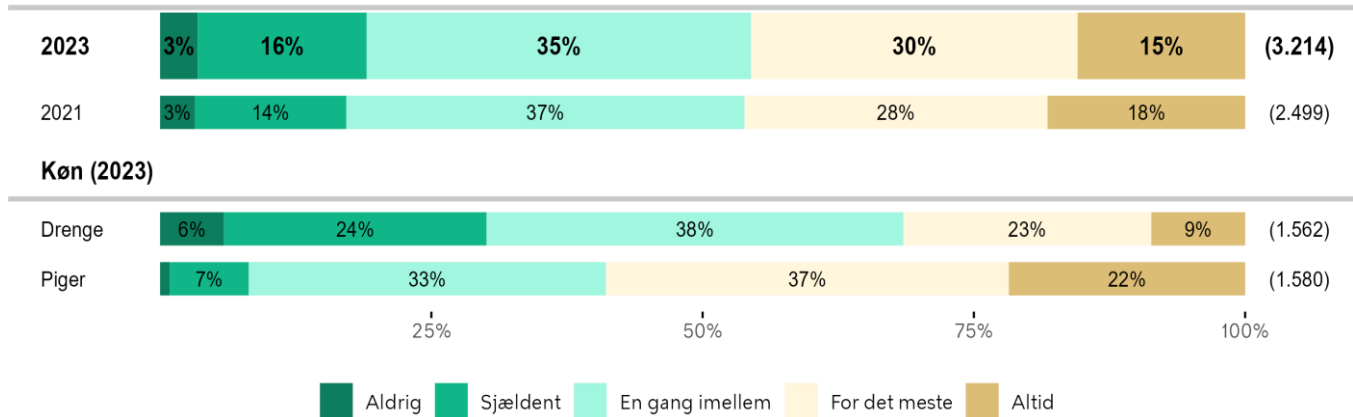
2.2. Hvor vigtigt er det for dig, at du klarer dig godt i skolen?

9. klasse

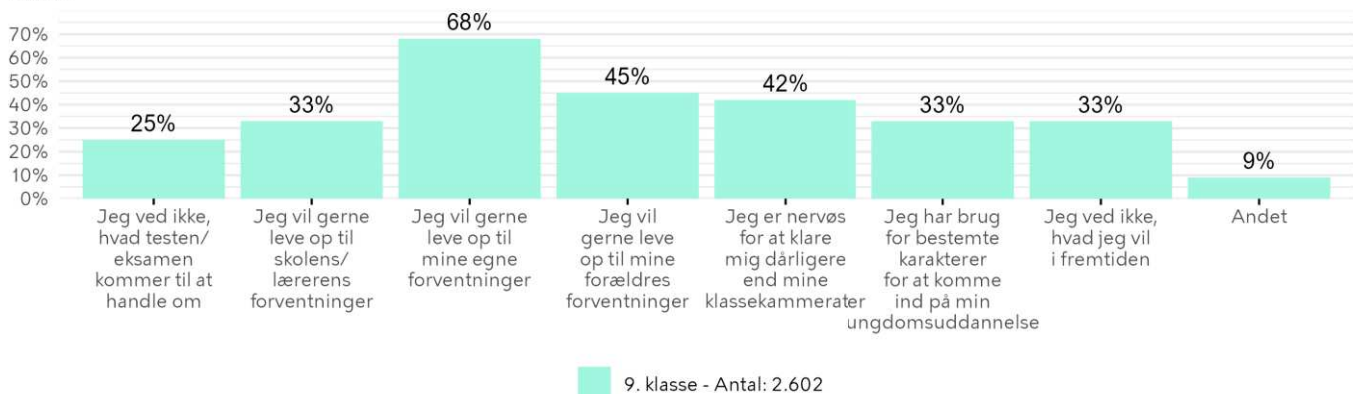


2.3. Føler du dig presset af test, eksamener og karakterer?

9. klasse



2.4. Hvad presser dig ved test, eksamener og karakterer? 2023



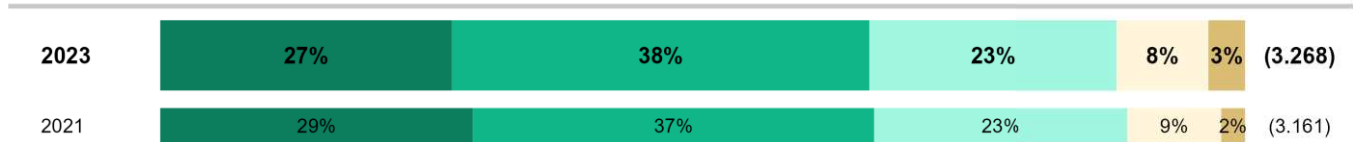
	9. klasse			
	2023	2021	Dreng	Piger
Jeg ved ikke, hvad testen/eksamen kommer til at handle om	25%	29%	22%	28%
Jeg vil gerne leve op til skolens/lærerens forventninger	33%	34%	25%	38%
Jeg vil gerne leve op til mine egne forventninger	68%	68%	61%	73%
Jeg vil gerne leve op til mine forældres forventninger	45%	44%	47%	44%
Jeg er nervøs for at klare mig dårligere end mine klassekammerater	42%	40%	32%	50%
Jeg har brug for bestemte karakterer for at komme ind på min ungdomsuddannelse	33%	32%	30%	36%
Jeg ved ikke, hvad jeg vil i fremtiden	33%	33%	29%	36%
Andet	9%	10%	9%	7%

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.

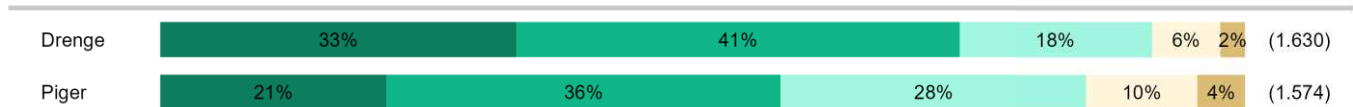
Tilfredshed med udseende

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

6. klasse



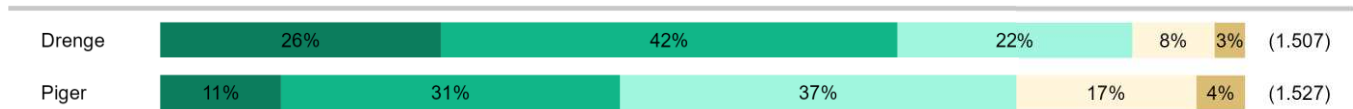
Køn (2023)



9. klasse



Køn (2023)



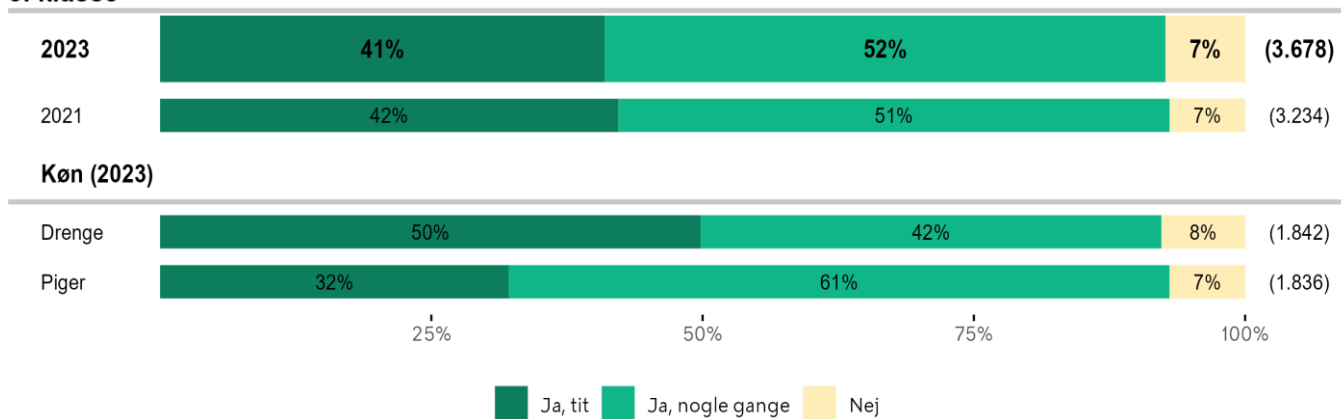
Fysisk aktivitet og foreningsliv



Bevægelse

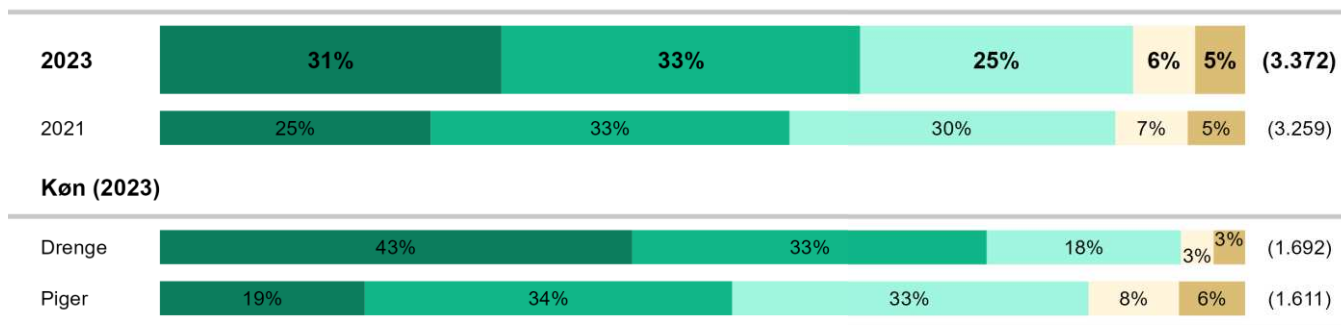
3.1. Bevæger du dig, så du bliver forpustet?

3. klasse

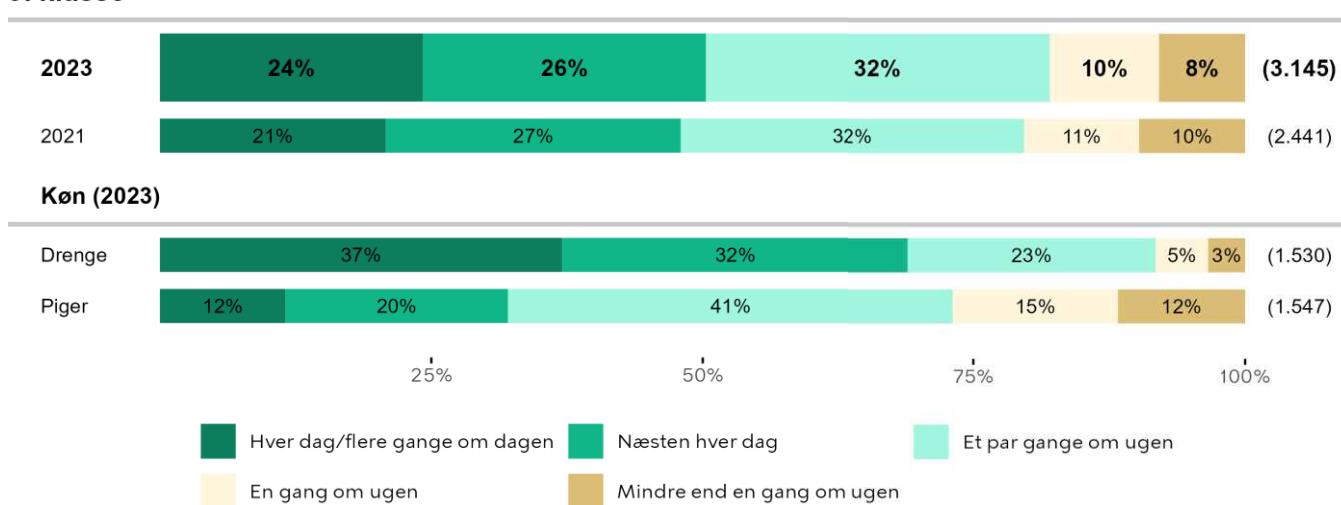


3.2. Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?

6. klasse



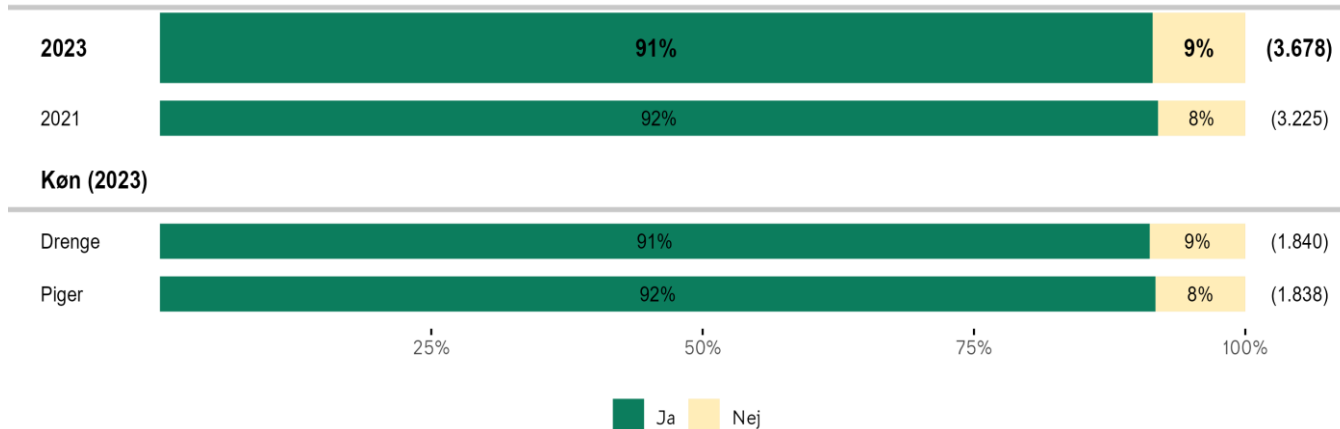
9. klasse



Faciliteter i nærområdet

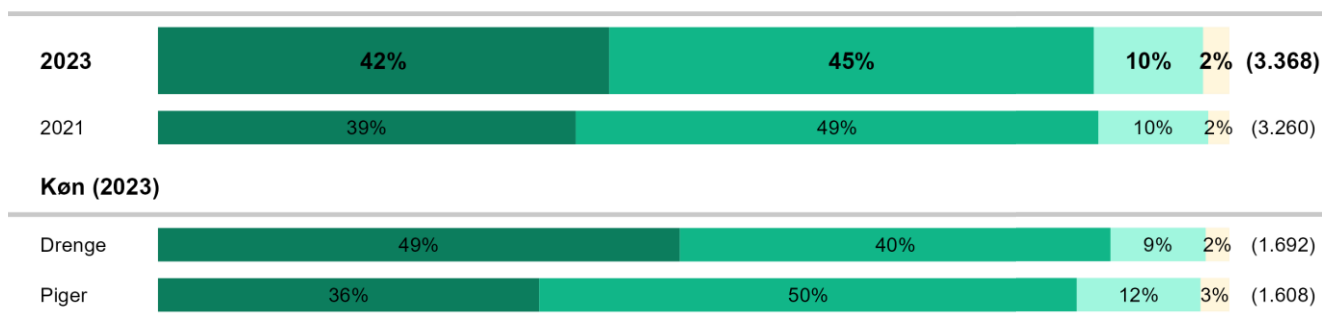
3.3. Er der gode steder, hvor man kan lege eller bevæge sig udenfor i nærheden af, hvor du bor?

3. klasse

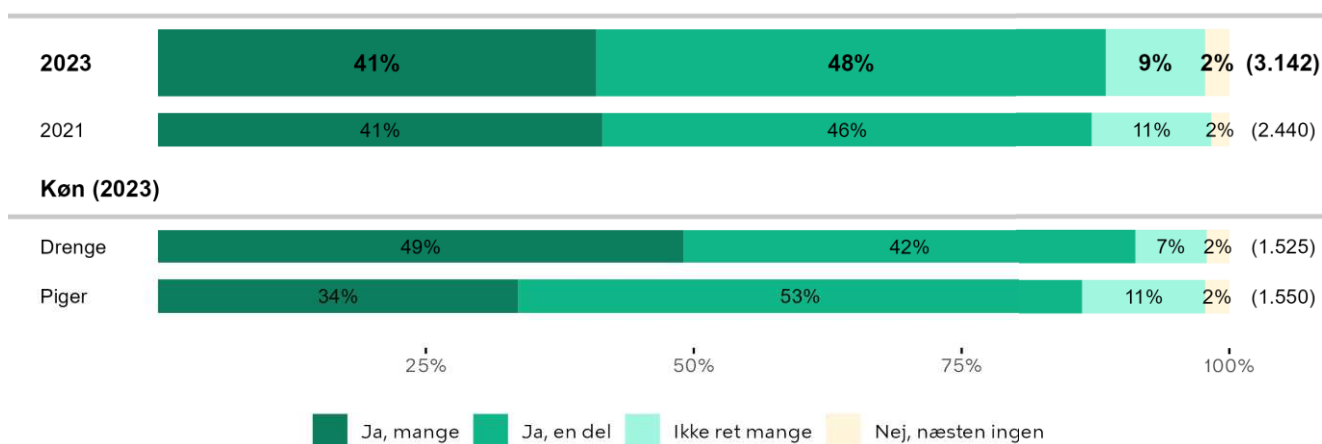


3.4. Er der gode steder i nærheden af hvor du bor, hvor man kan bevæge sig? Fx lege og dyrke sport

6. klasse

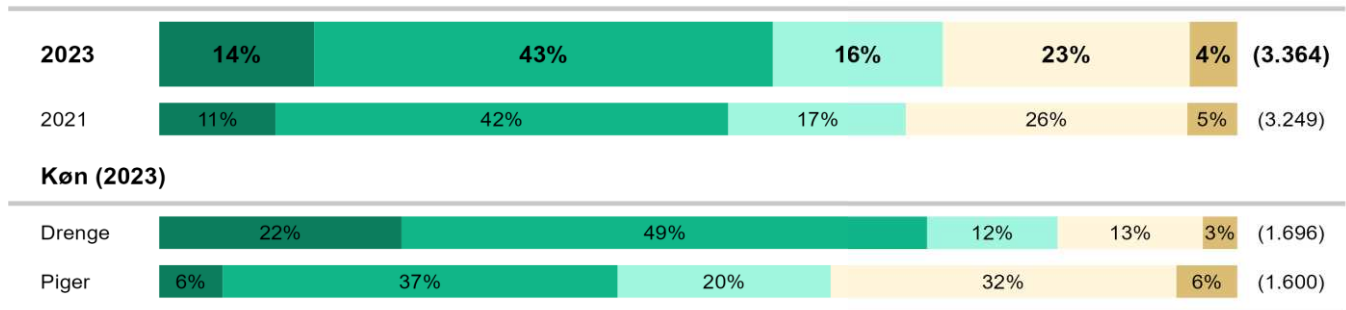


9. klasse

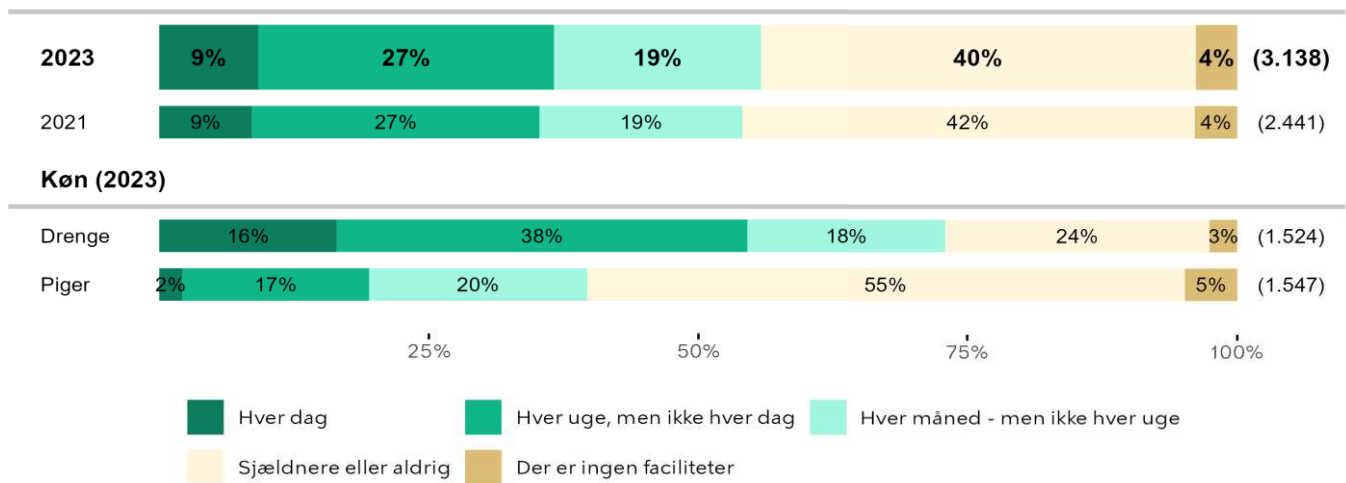


3.5. Hvor tit bruger du faciliteter som fx fodboldbane, hal og basketbane i nærheden af, der hvor du bor?

6. klasse



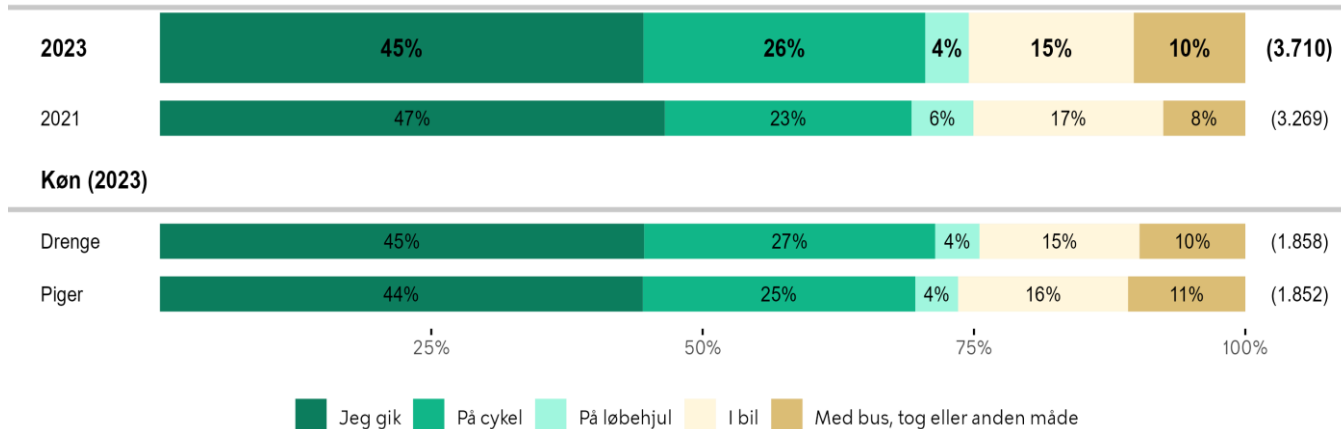
9. klasse



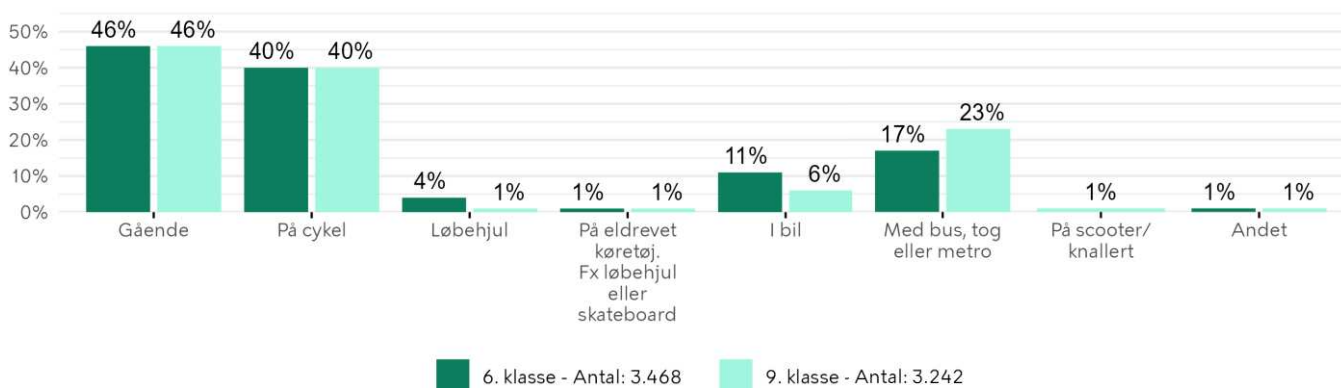
Transport til skole og brug af cykelhjelme

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



3.7. Hvordan kom du i skole i dag? 2023

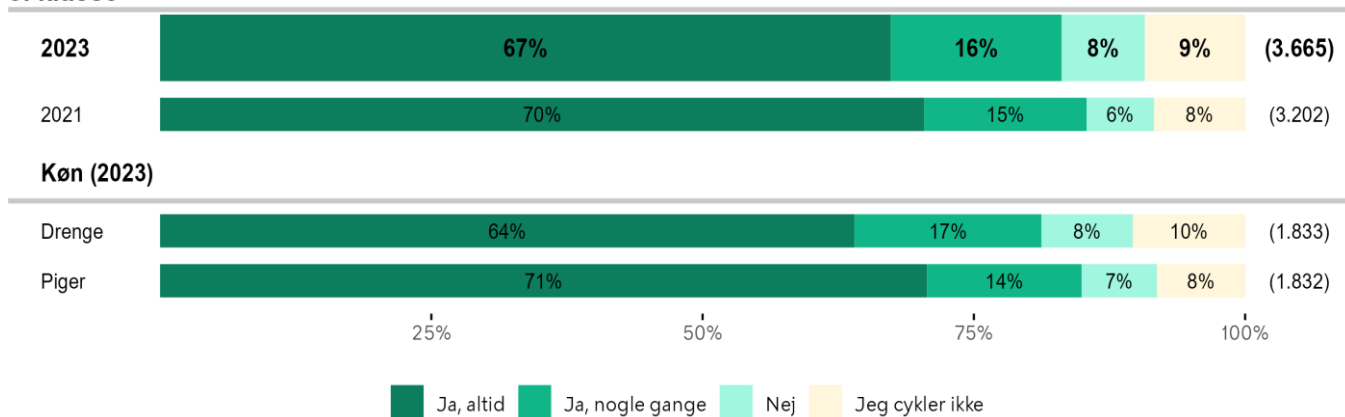


	6. klasse		9. klasse		6. klasse		9. klasse	
	2023	2021	2023	2021	Drenge	Piger	Drenge	Piger
Gående	46%	46%	46%	44%	46%	47%	45%	47%
På cykel	40%	39%	40%	41%	39%	41%	41%	37%
Løbehjul	4%	5%	1%	1%	5%	3%	1%	0%
På eldrevet køretøj. Fx løbehjul eller skateboard	1%	1%	1%	0%	1%	1%	1%	0%
I bil	11%	12%	6%	7%	11%	12%	6%	6%
Med bus, tog eller metro	17%	12%	23%	19%	16%	17%	22%	25%
På scooter/knallert	-	-	1%	1%	-	-	1%	0%
Andet	1%	1%	1%	1%	2%	1%	1%	1%

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

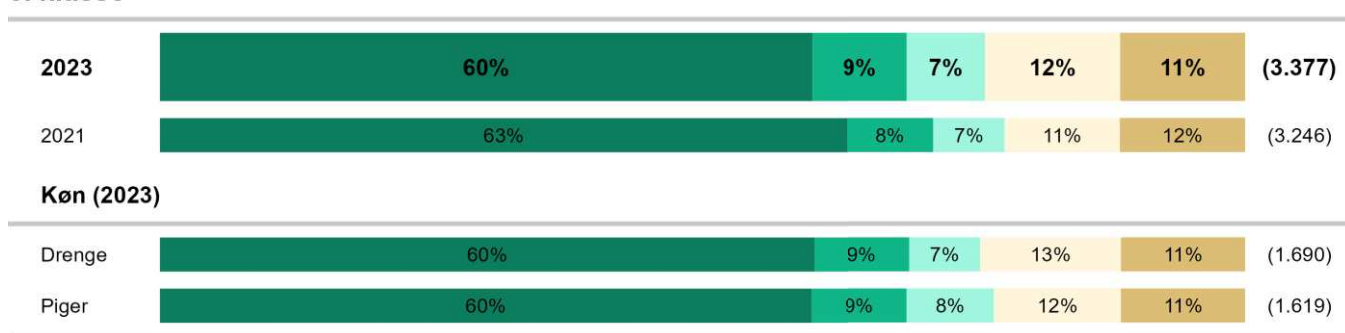
3.8. Har du cykelhjem på, når du cykler?

3. klasse

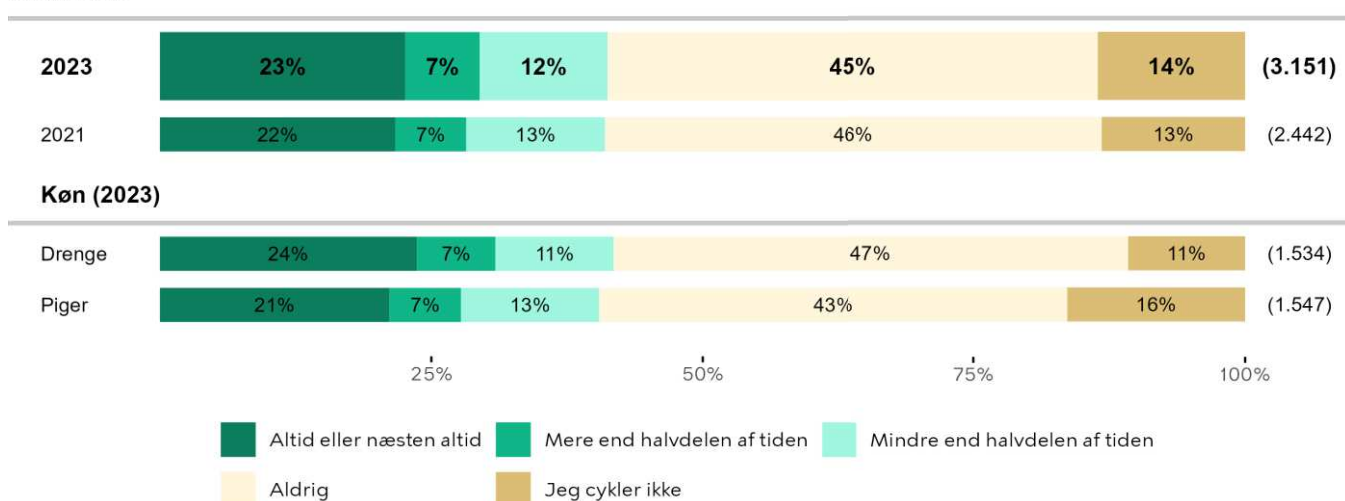


3.9. Hvor ofte har du cykelhjem på, når du cykler?

6. klasse



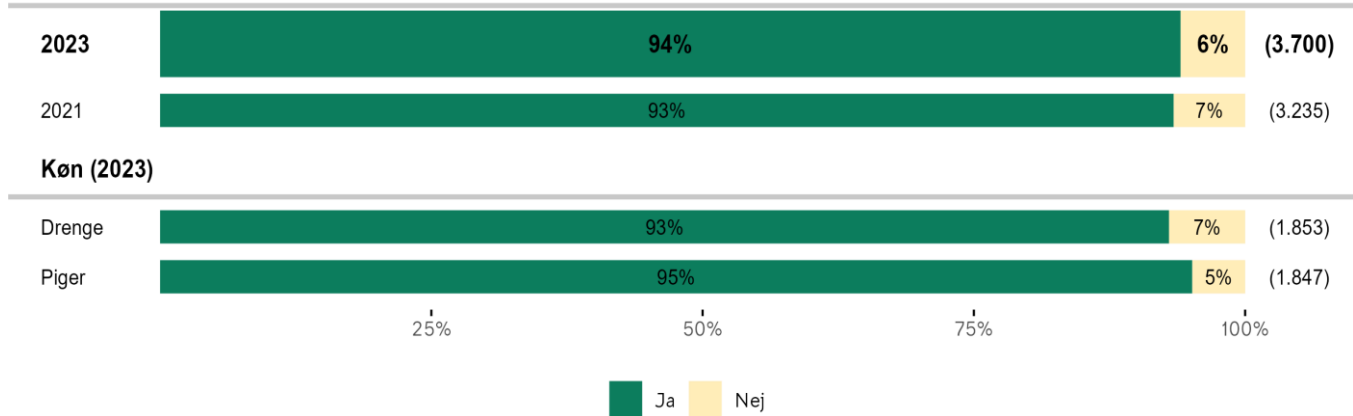
9. klasse



Foreningsliv og fritid - 3. klasse

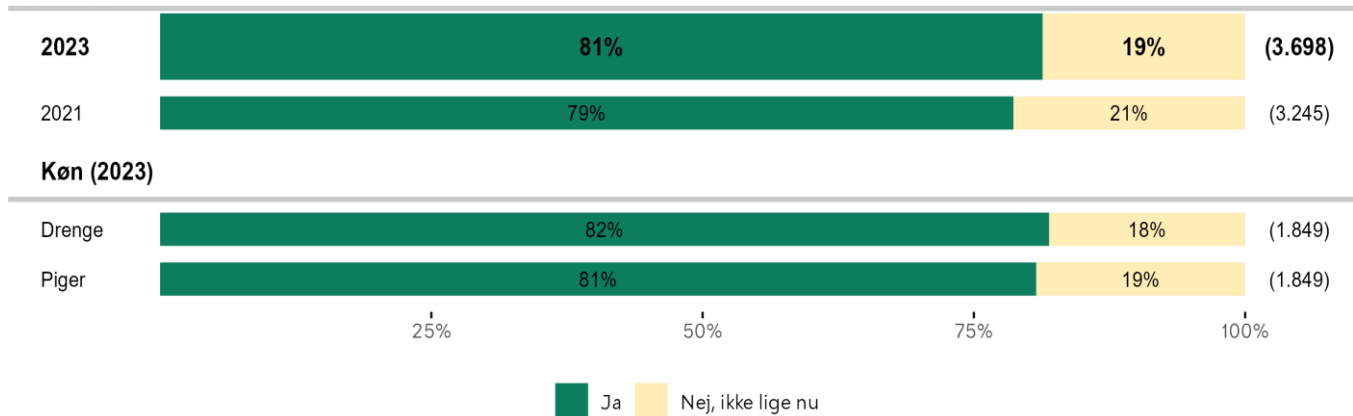
3.10. Går du i SFO eller fritidshjem?

3. klasse



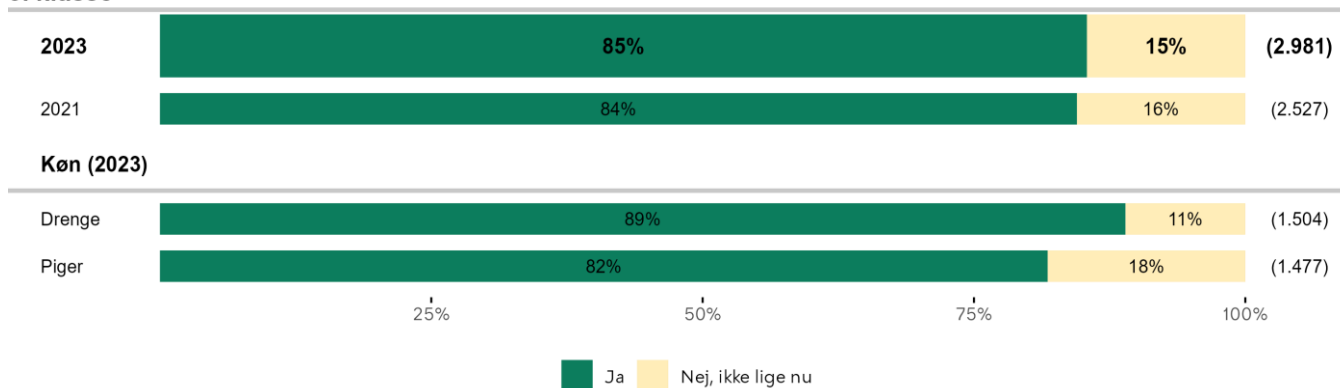
3.11. Går du til noget efter skole eller i weekenden?

3. klasse



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

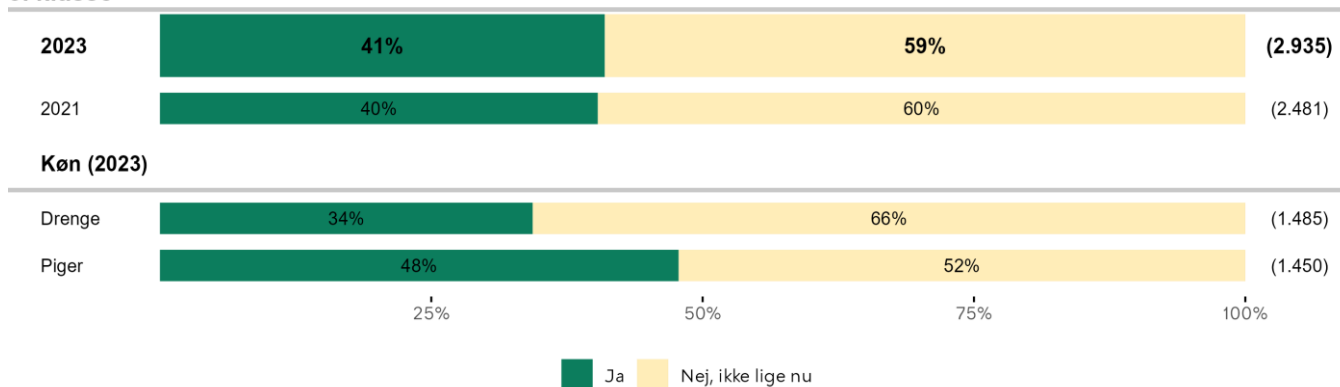
3. klasse



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.

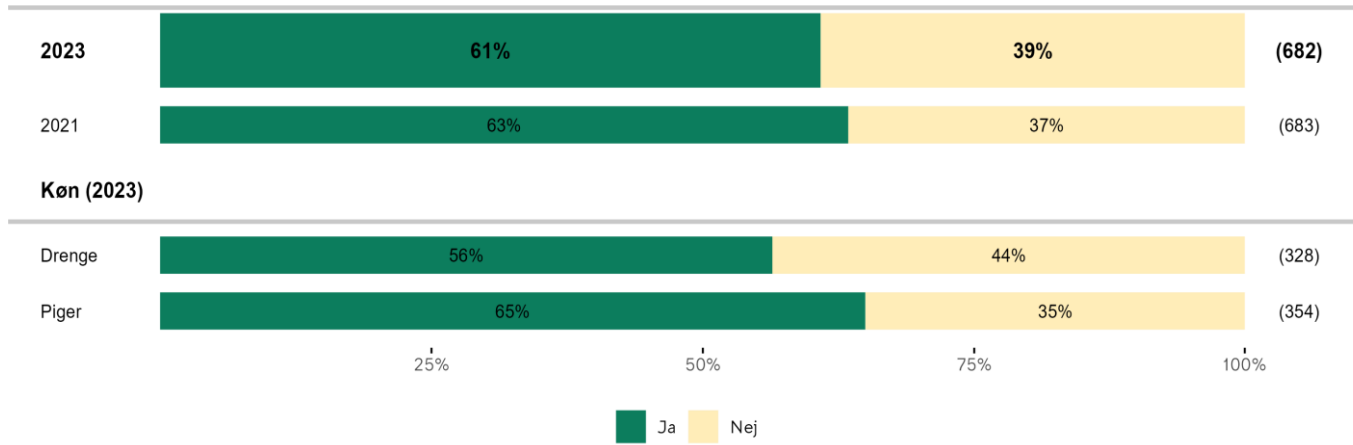
3. klasse



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?

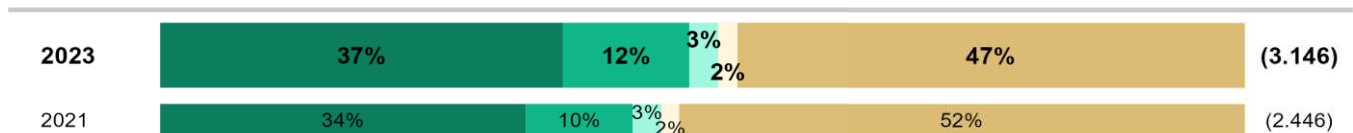
6. klasse



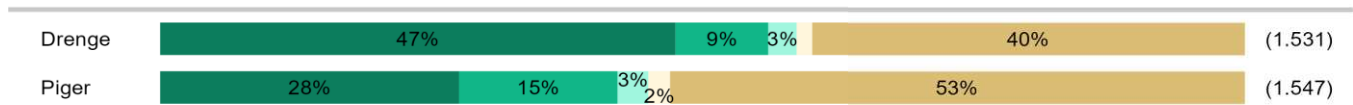
Køn (2023)



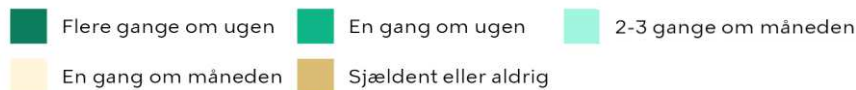
9. klasse



Køn (2023)



25% 50% 75% 100%

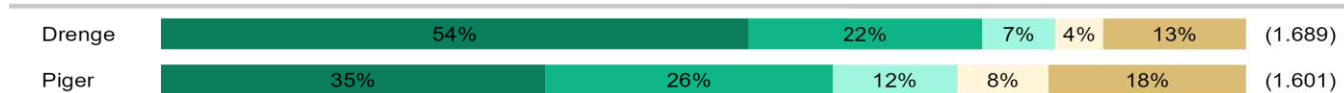


3.16. Hvor tit dyrker du motion eller sport udenfor en forening eller fitnesscenter. Fx løber, skater, spiller streetbasket eller hopper trampolin?

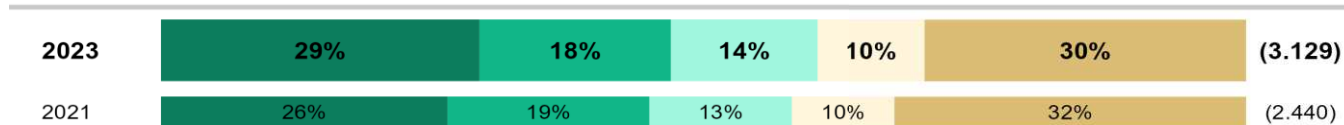
6. klasse



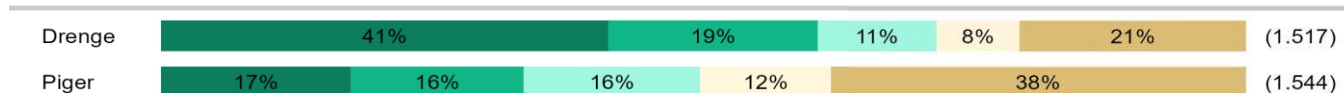
Køn (2023)



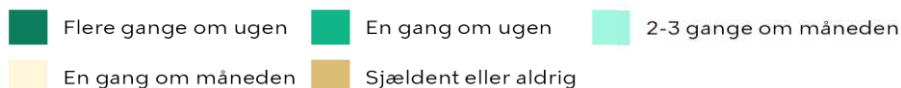
9. klasse



Køn (2023)



25% 50% 75% 100%

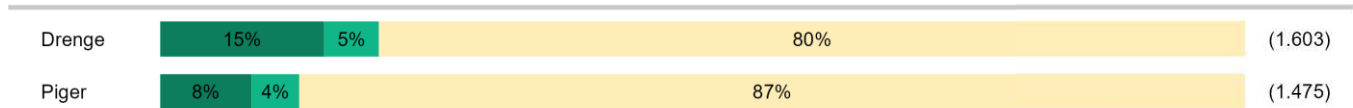


3.17. Hvor tit går du til e-sport i forening eller klub?

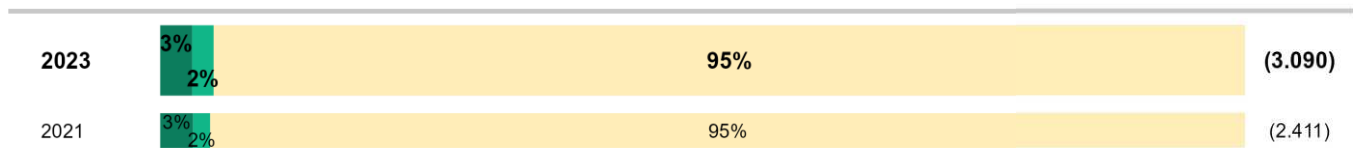
6. klasse



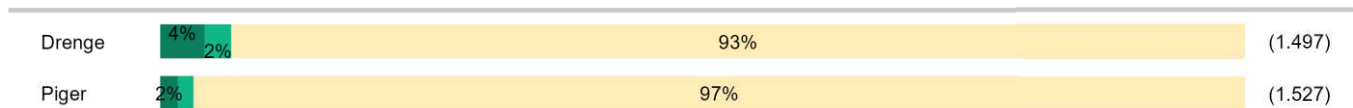
Køn (2023)



9. klasse

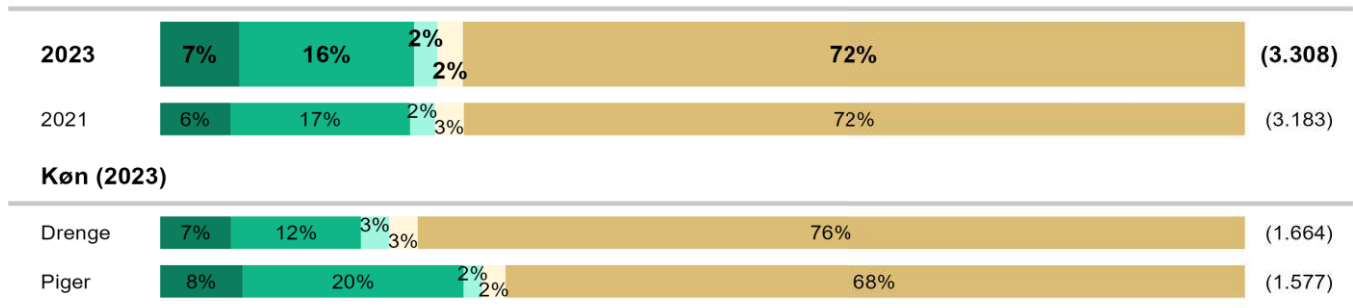


Køn (2023)

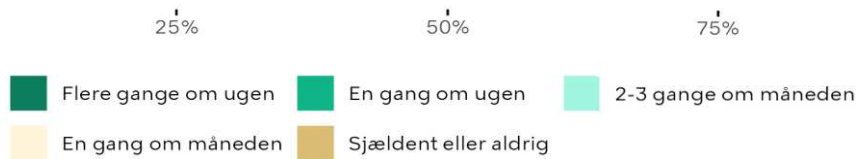
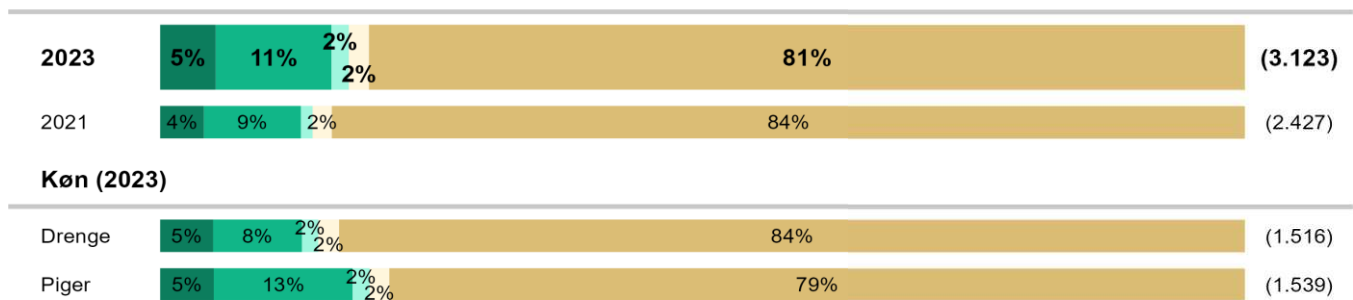


3.18. Hvor tit går du til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet. Fx i forening?

6. klasse

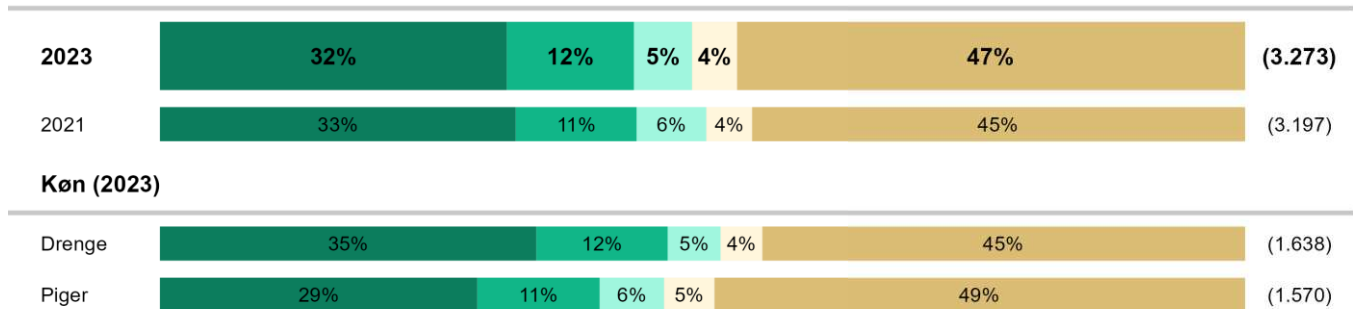


9. klasse

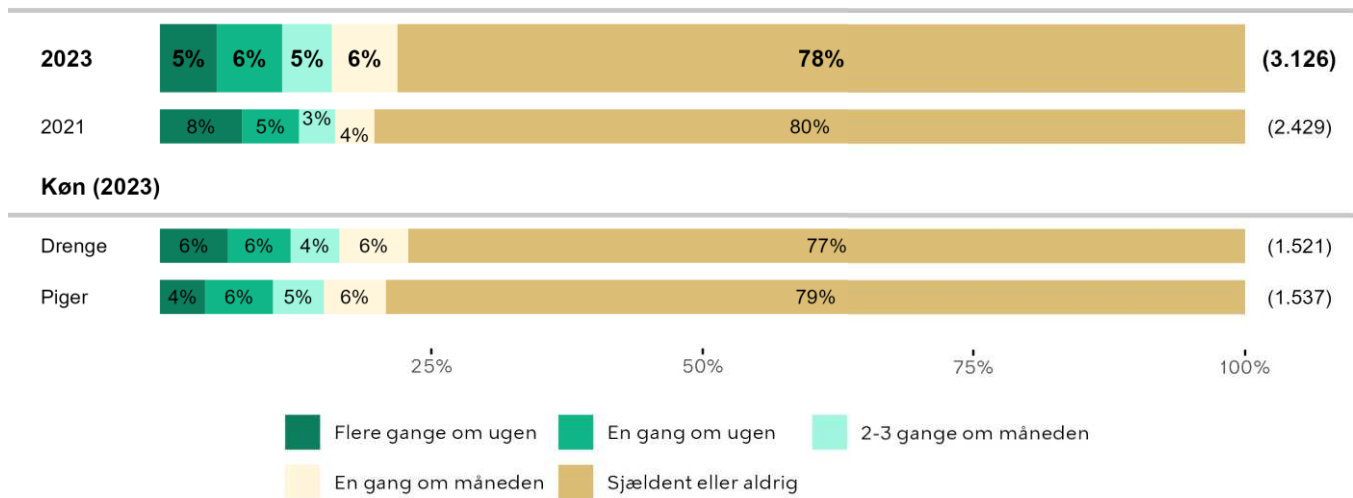


3.19. Hvor tit går du i klub. Fx juniorklub eller ungdomsklub?

6. klasse

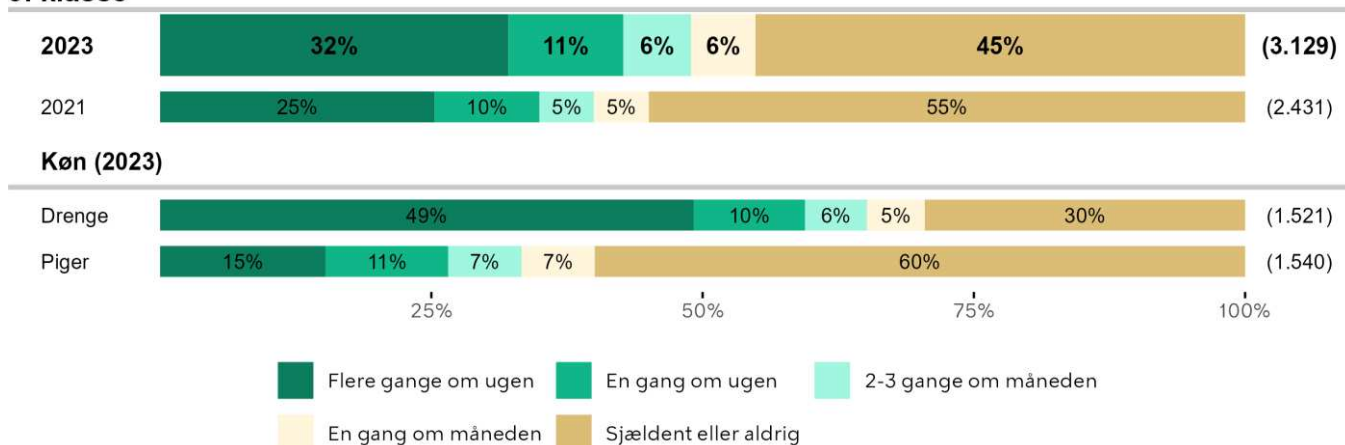


9. klasse



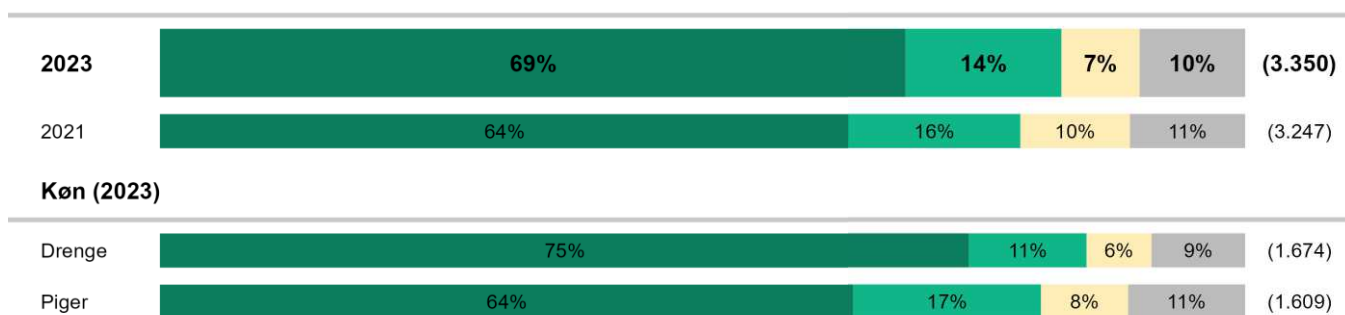
3.20. Hvor tit dyrker du fitness eller styrketræning i et fitnesscenter i din fritid?

9. klasse

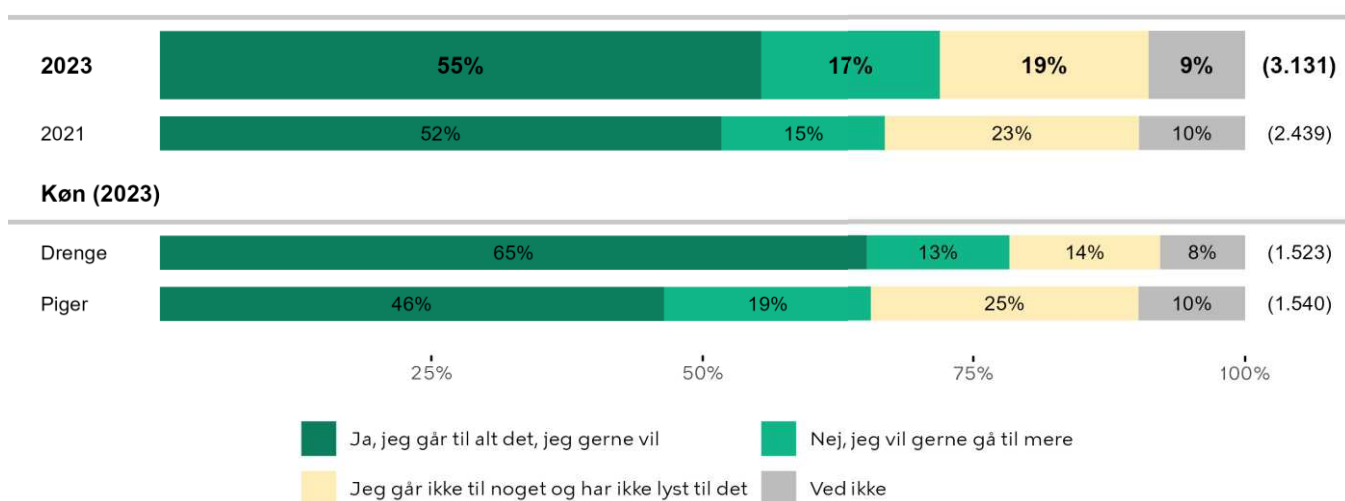


3.21. Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?

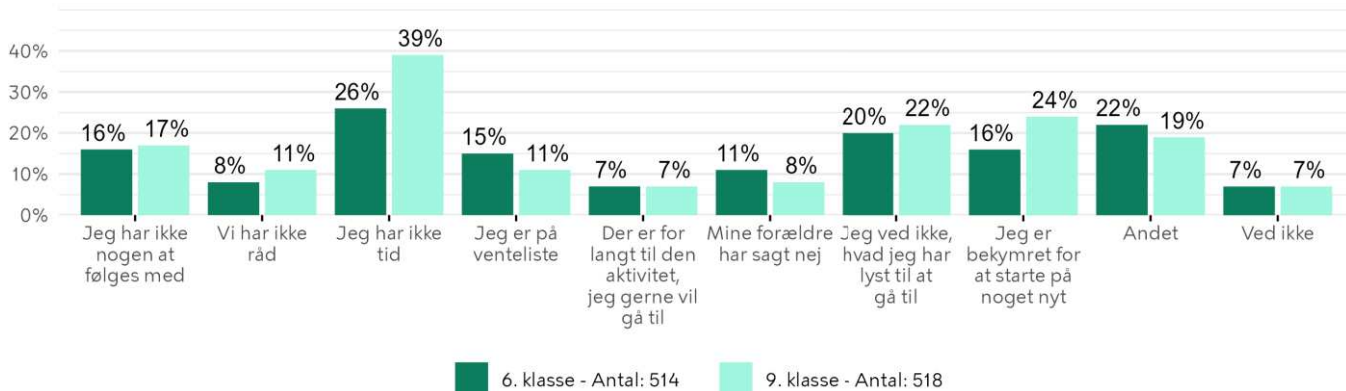
6. klasse



9. klasse



3.22. Hvorfor går du ikke til de fritidsaktiviteter, du gerne vil? 2023

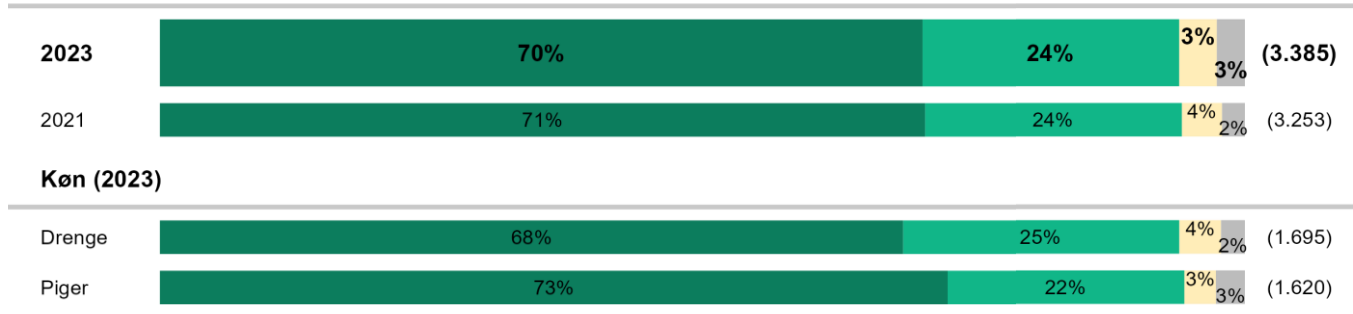


	6. klasse		9. klasse		6. klasse		9. klasse	
	2023	2021	2023	2021	Dreng	Piger	Dreng	Piger
Jeg har ikke nogen at følges med	16%	12%	17%	15%	12%	18%	18%	16%
Vi har ikke råd	8%	5%	11%	12%	6%	9%	8%	12%
Jeg har ikke tid	26%	22%	39%	41%	32%	22%	32%	43%
Jeg er på venteliste	15%	16%	11%	7%	14%	15%	12%	10%
Der er for langt til den aktivitet, jeg gerne vil gå til	7%	5%	7%	8%	4%	8%	6%	7%
Mine forældre har sagt nej	11%	10%	8%	8%	12%	11%	8%	7%
Jeg ved ikke, hvad jeg har lyst til at gå til	20%	22%	22%	23%	18%	22%	14%	27%
Jeg er bekymret for at starte på noget nyt	16%	13%	24%	24%	10%	19%	20%	25%
Andet	22%	23%	19%	17%	20%	22%	22%	15%
Ved ikke	7%	7%	7%	9%	8%	7%	8%	6%

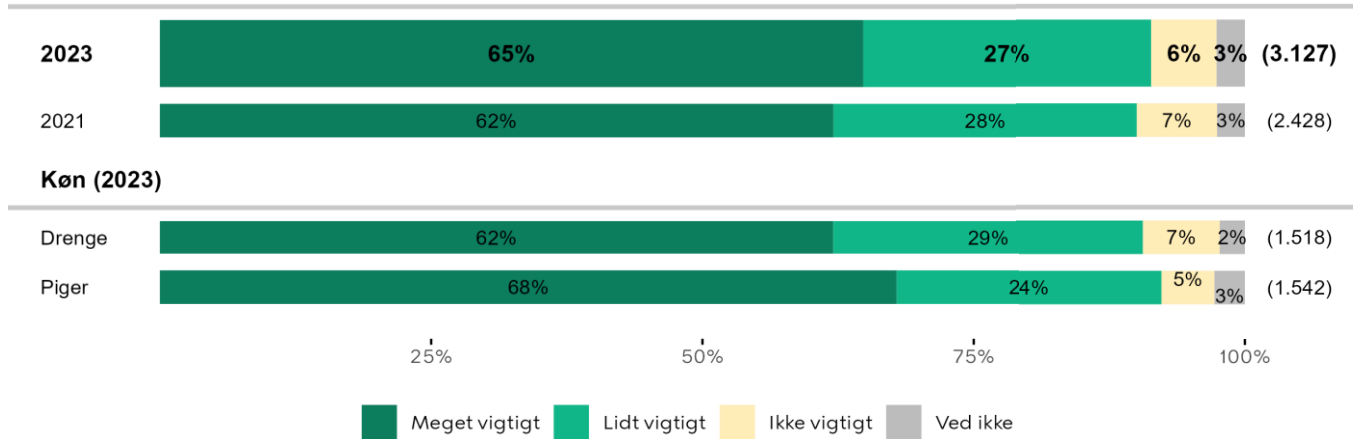
Mulighed for at angive flere svar.
Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret nej til, at de går til de fritidsaktiviteter, de ønsker.

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

6. klasse

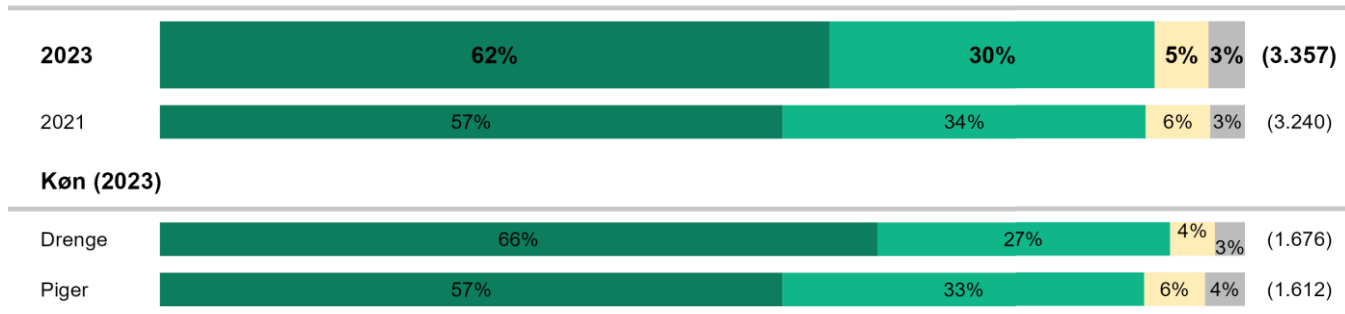


9. klasse

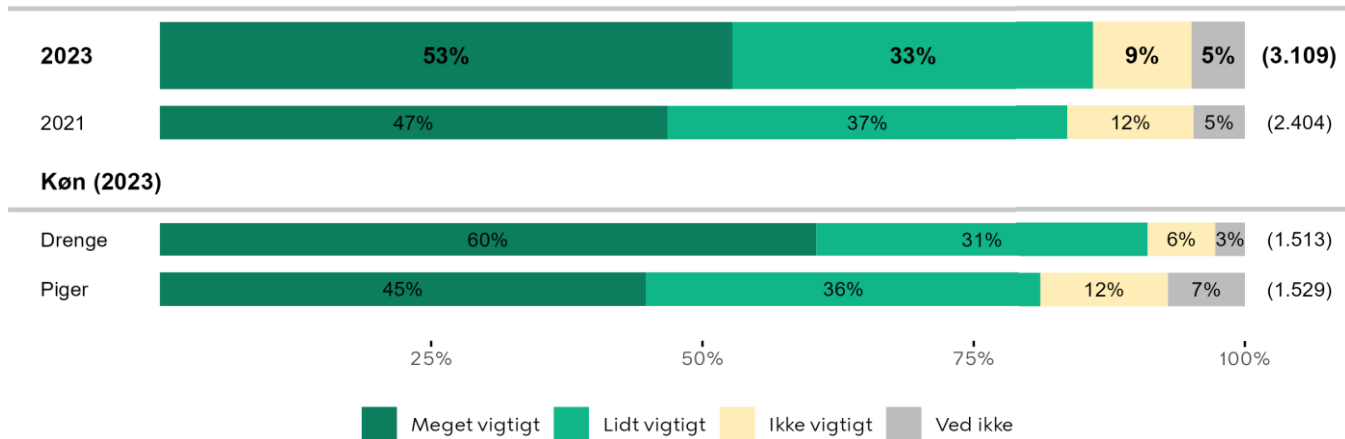


3.24. Hvor vigtigt er det at blive bedre/dygtigere til aktiviteten, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse

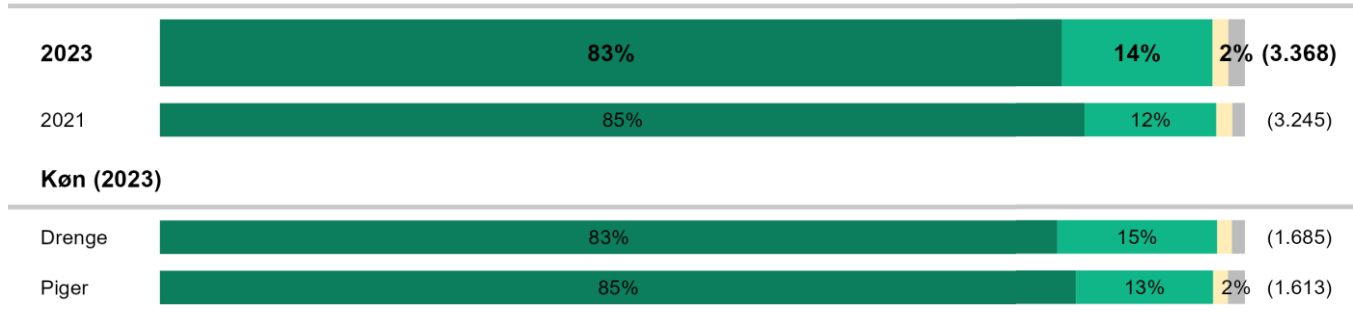


9. klasse

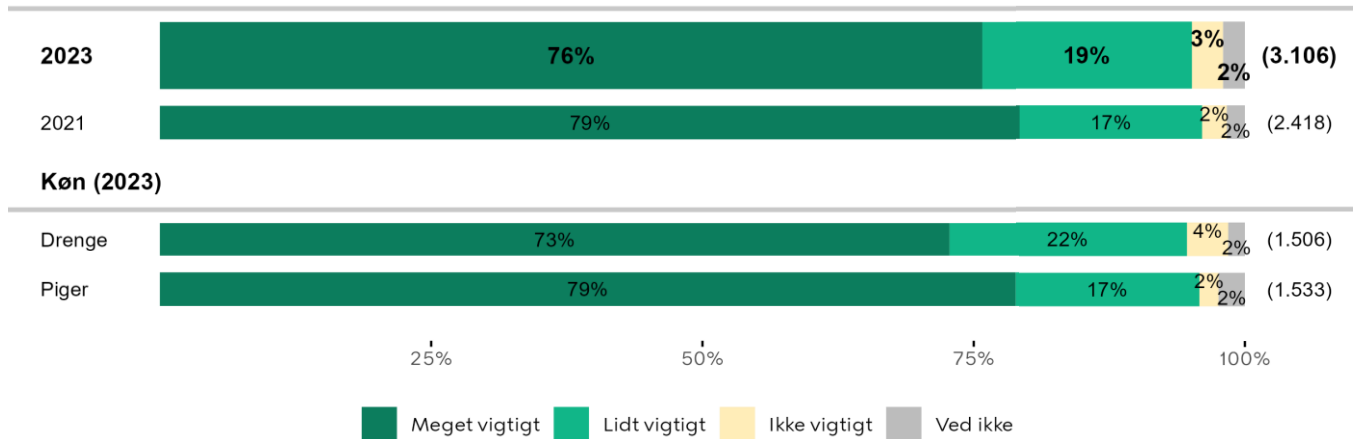


3.25. Hvor vigtigt er det at have det sjovt, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse

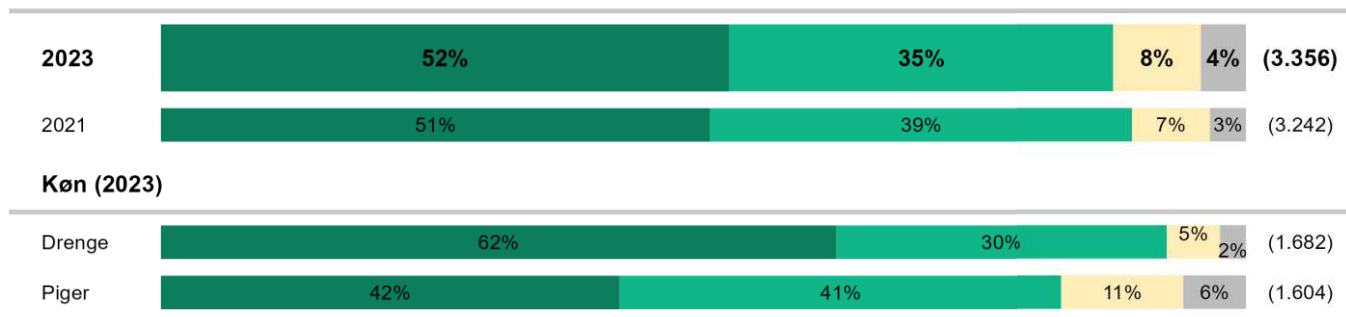


9. klasse

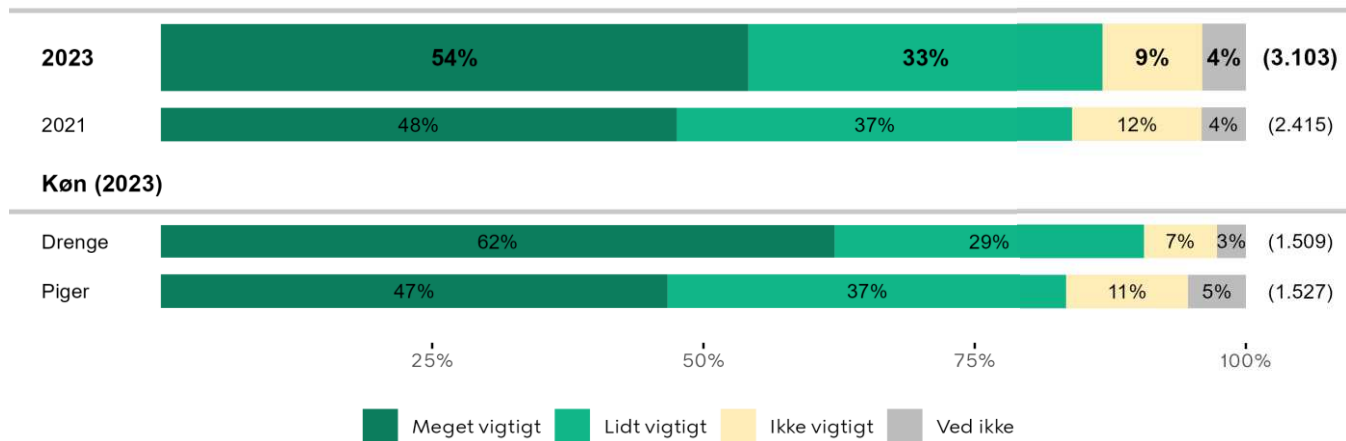


3.26. Hvor vigtigt er det at holde mig i form, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse

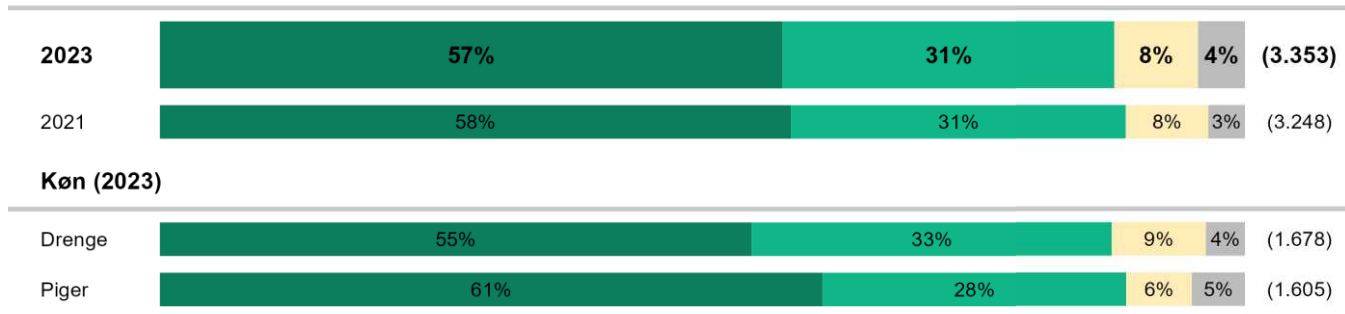


9. klasse

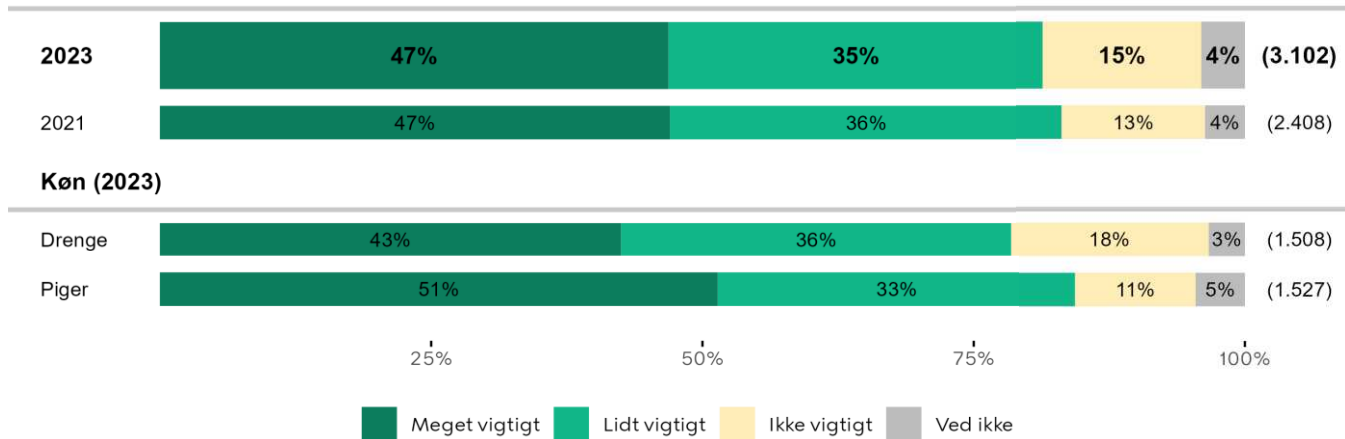


3.27. Hvor vigtigt er det at jeg kan komme ind i et fællesskab, når jeg går til noget i min fritid?

6. klasse

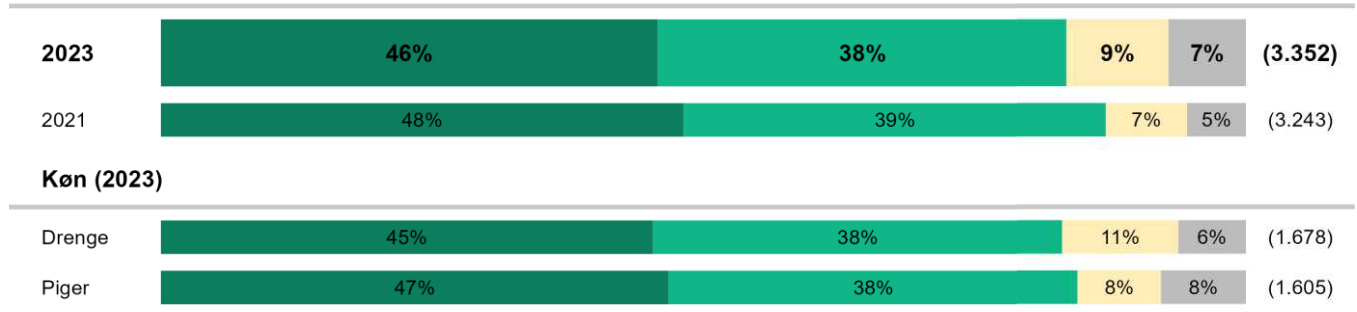


9. klasse

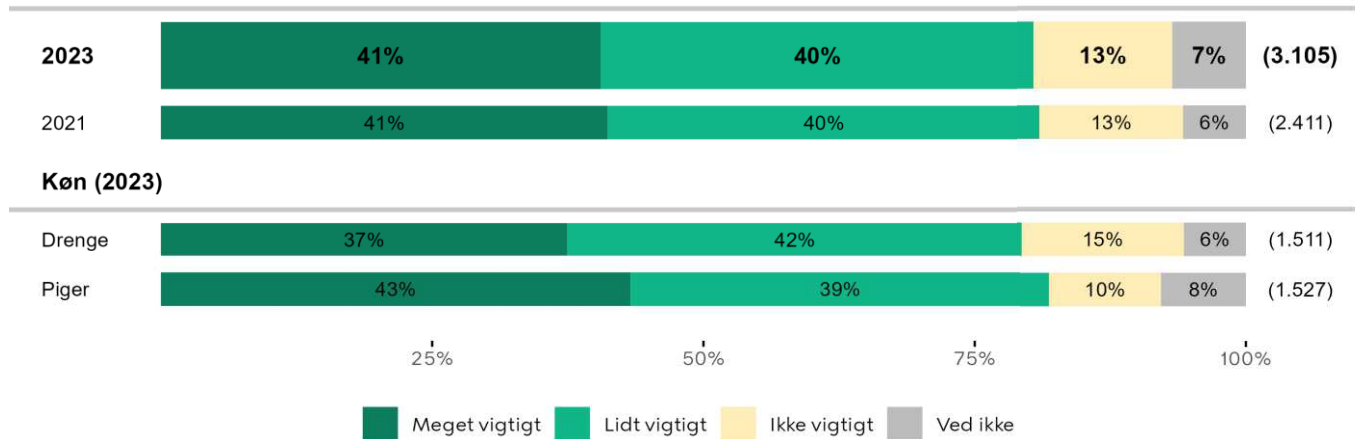


3.28. Hvor vigtigt er det at tidspunkt og sted passer mig godt, når jeg går til noget i min fritid?

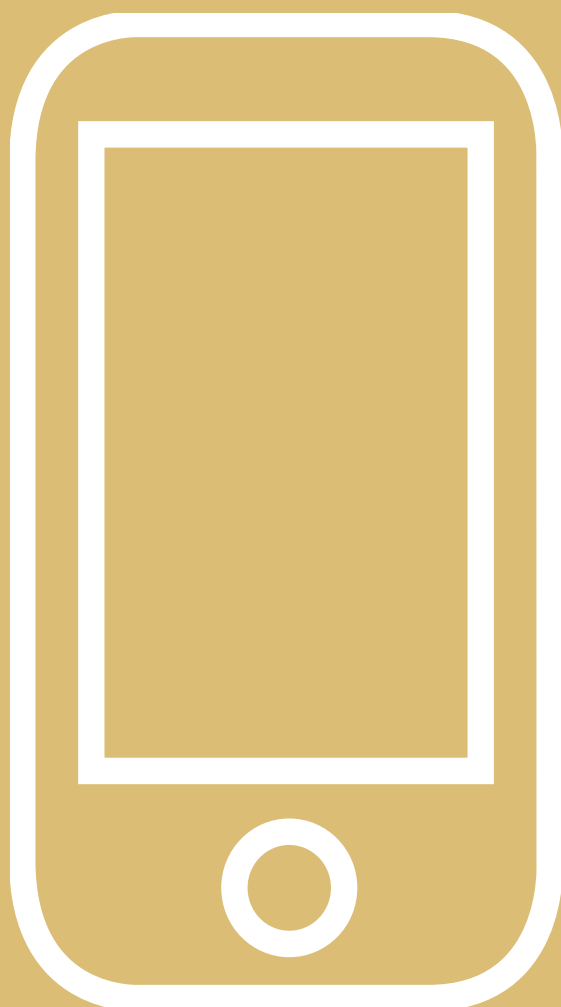
6. klasse



9. klasse



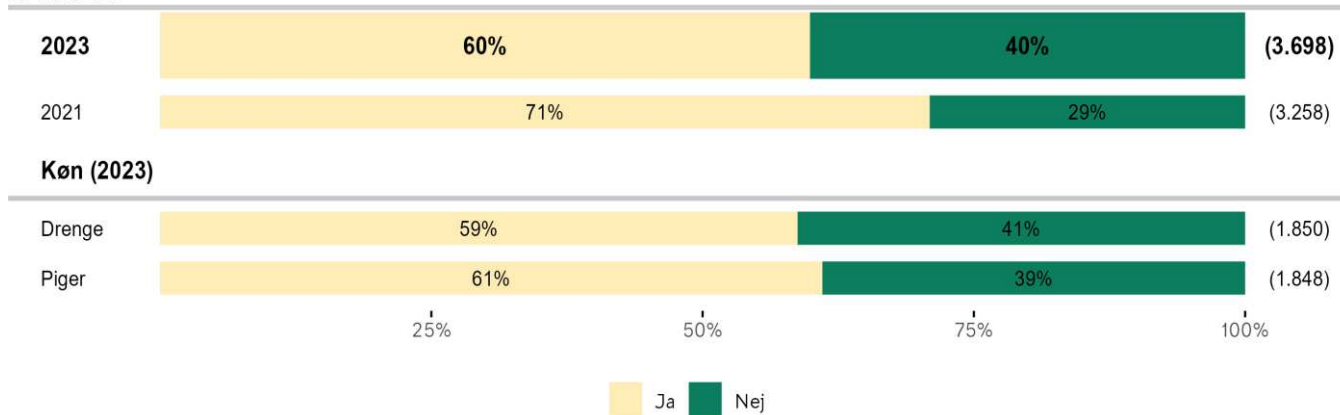
Digital adfærd



Mobilbrug blandt børn i 3. klasse

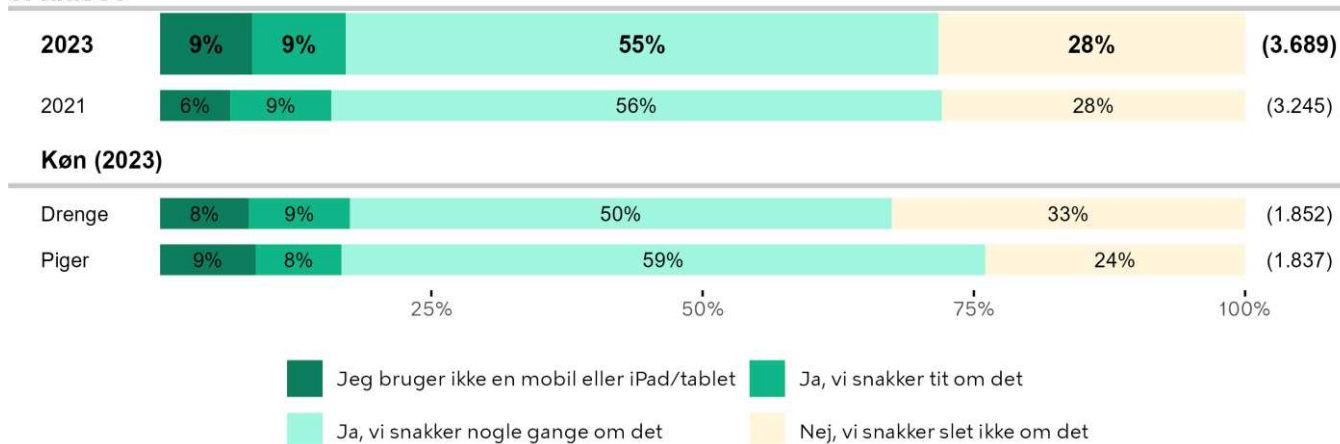
4.1. Har du din egen mobil?

3. klasse



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

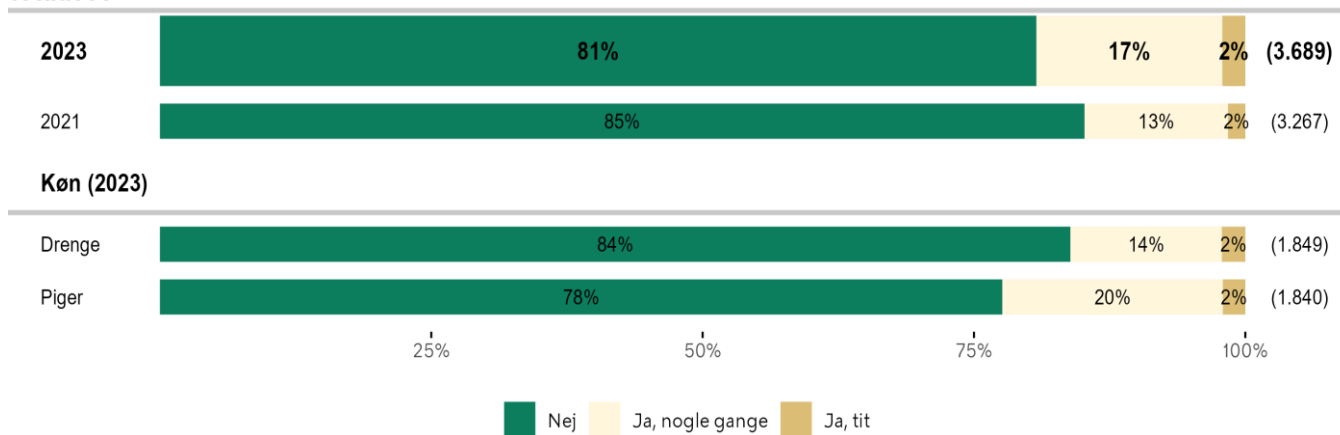
3. klasse



Digital adfærd og mobning

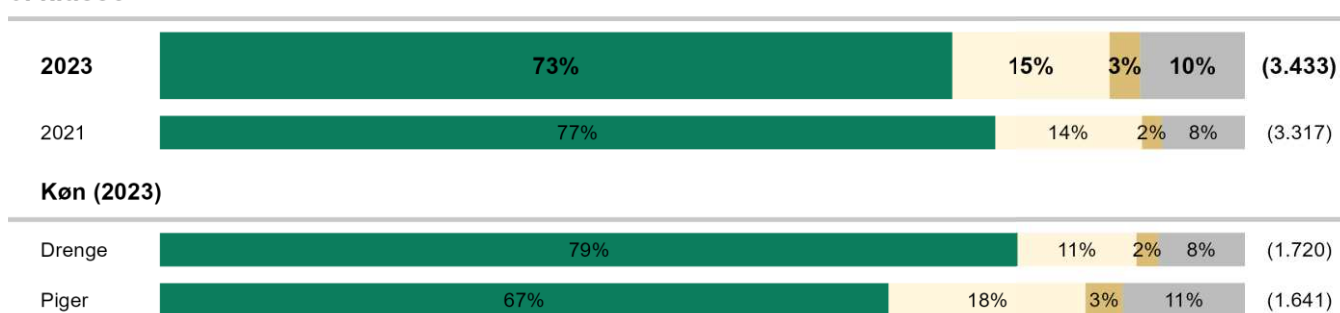
4.3. Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det?

3. klasse

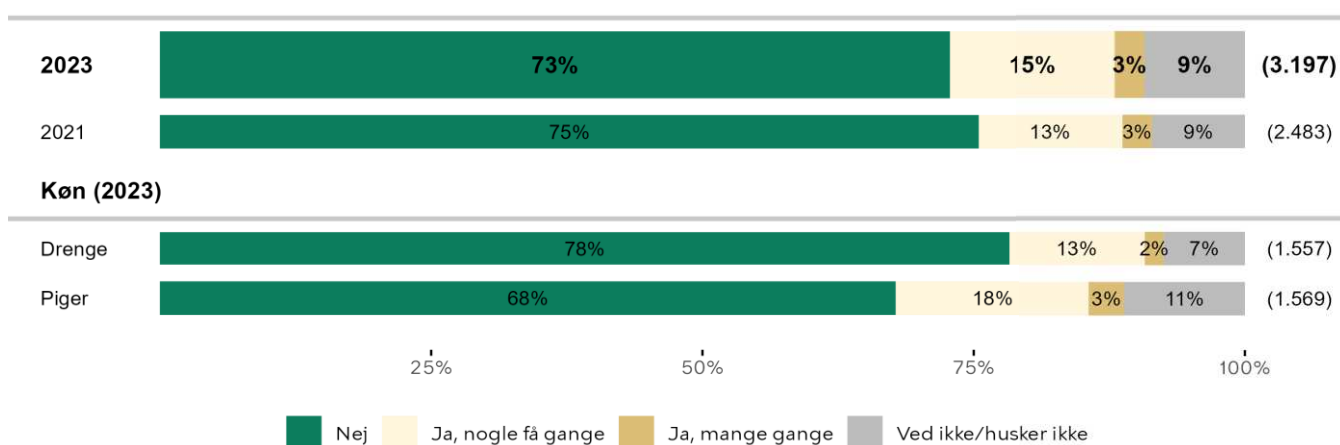


4.4. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?

6. klasse

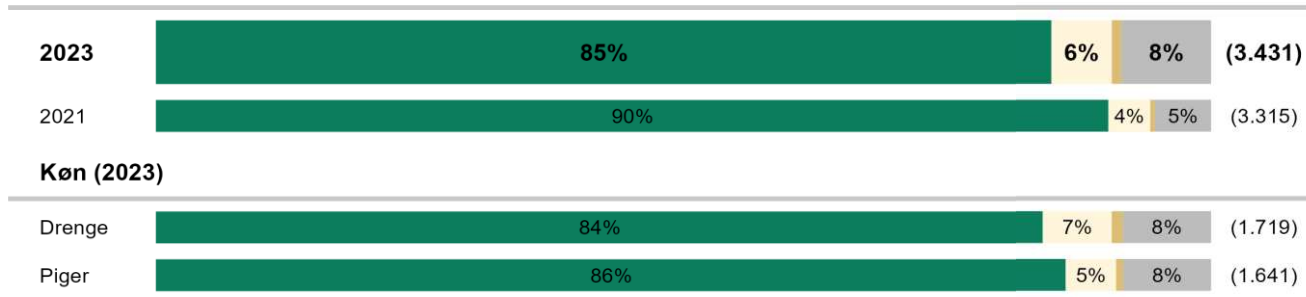


9. klasse

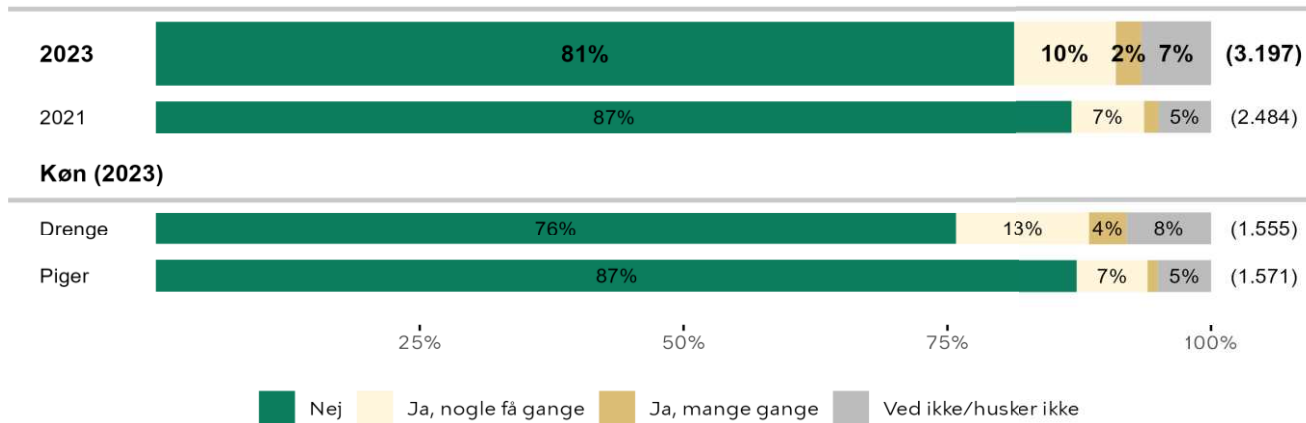


4.5. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du sendt beskeder, billeder eller videoer til andre, der havde til formål at gøre personen ked af det, bange eller vred?

6. klasse

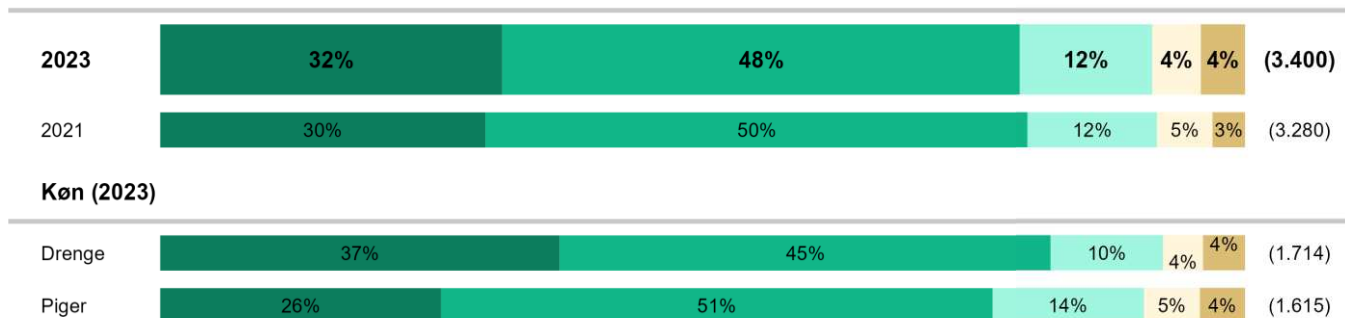


9. klasse

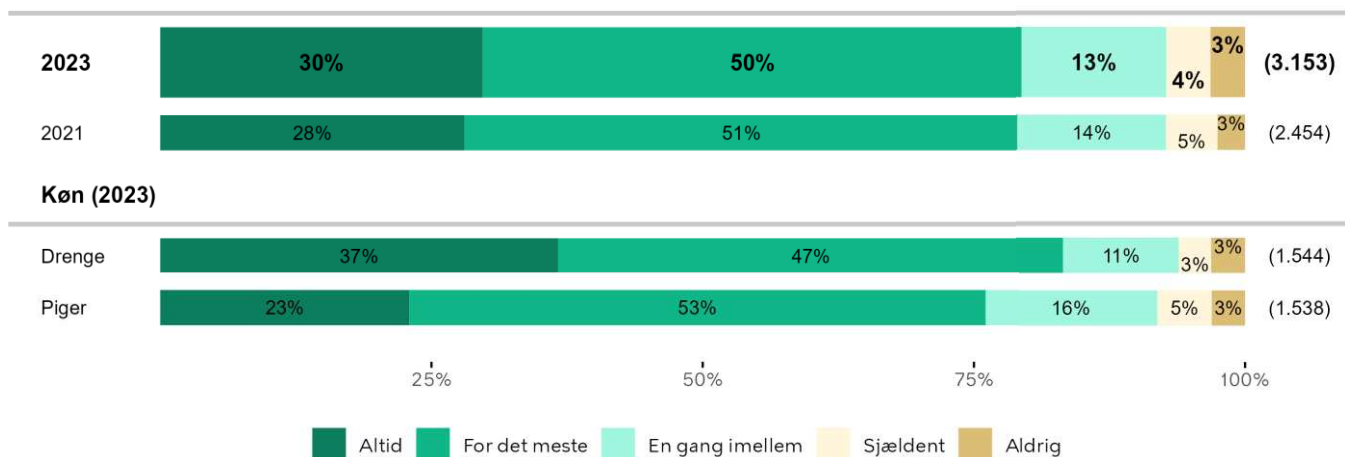


4.6. Er du med i de online fællesskaber, du gerne vil?

6. klasse

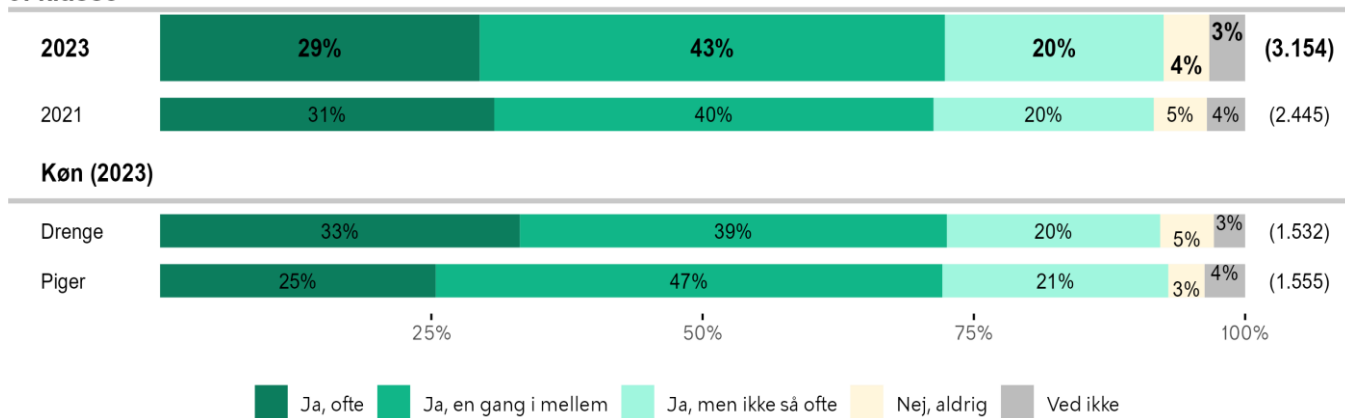


9. klasse



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

9. klasse



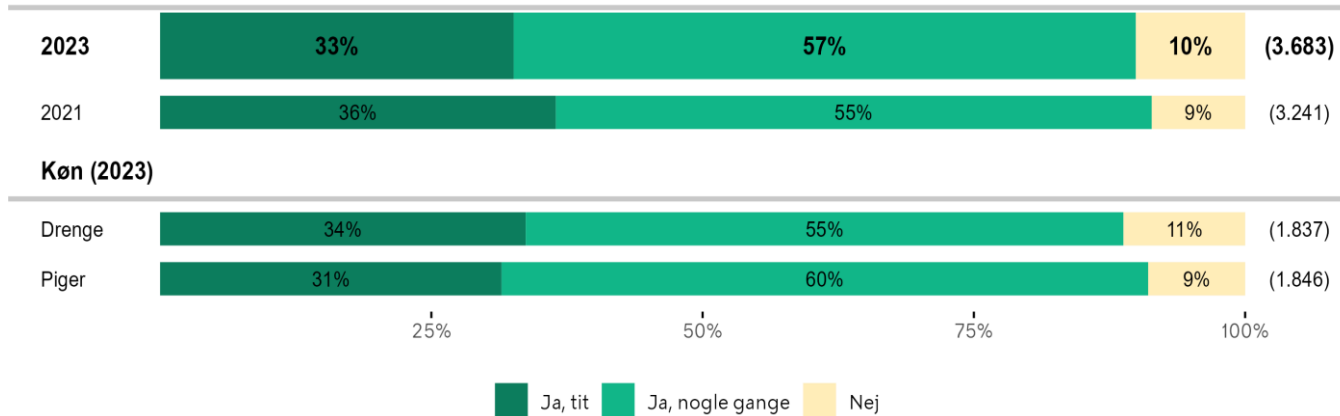
Sundhedsadfærd



Søvn og skærmbrug før sengetid

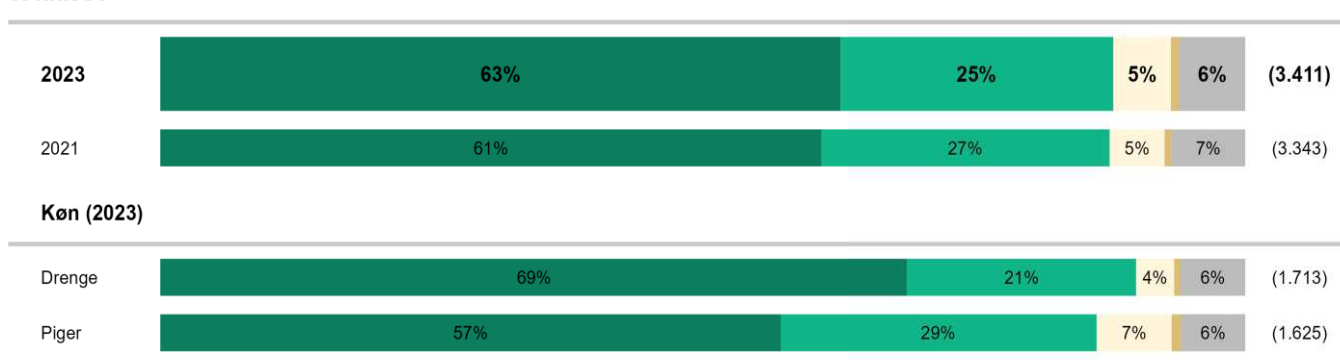
5.1. Er du frisk og udhvilet, når du kommer i skole?

3. klasse

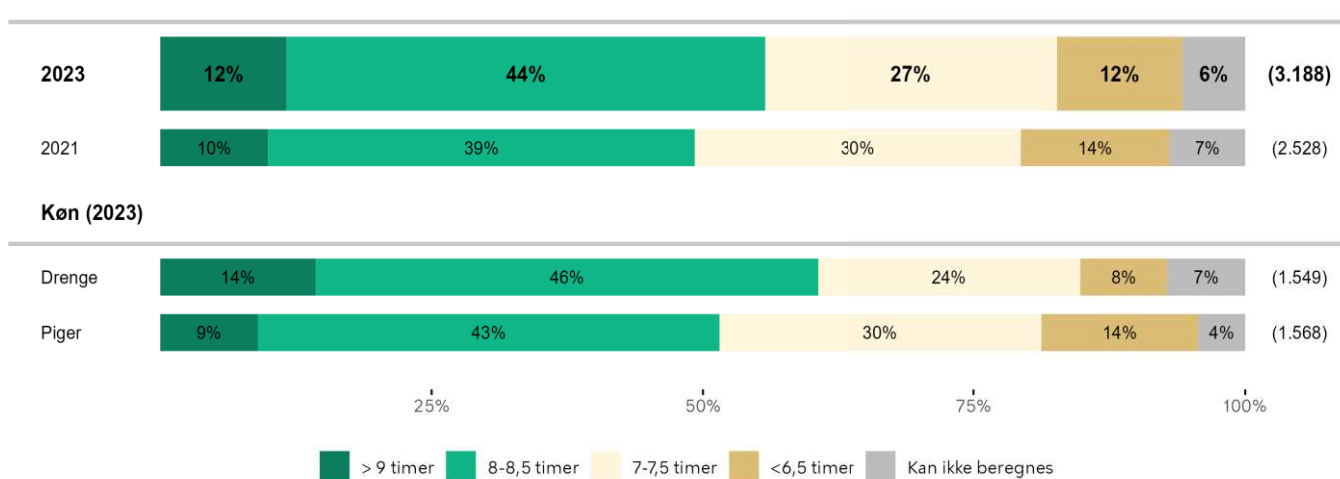


5.2. Antal timers søvn om natten op til en skoledag

6. klasse



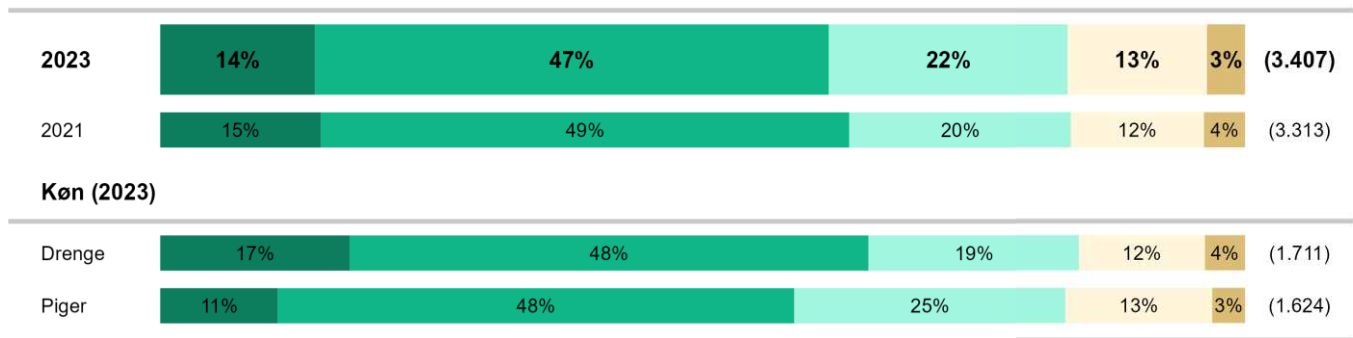
9. klasse



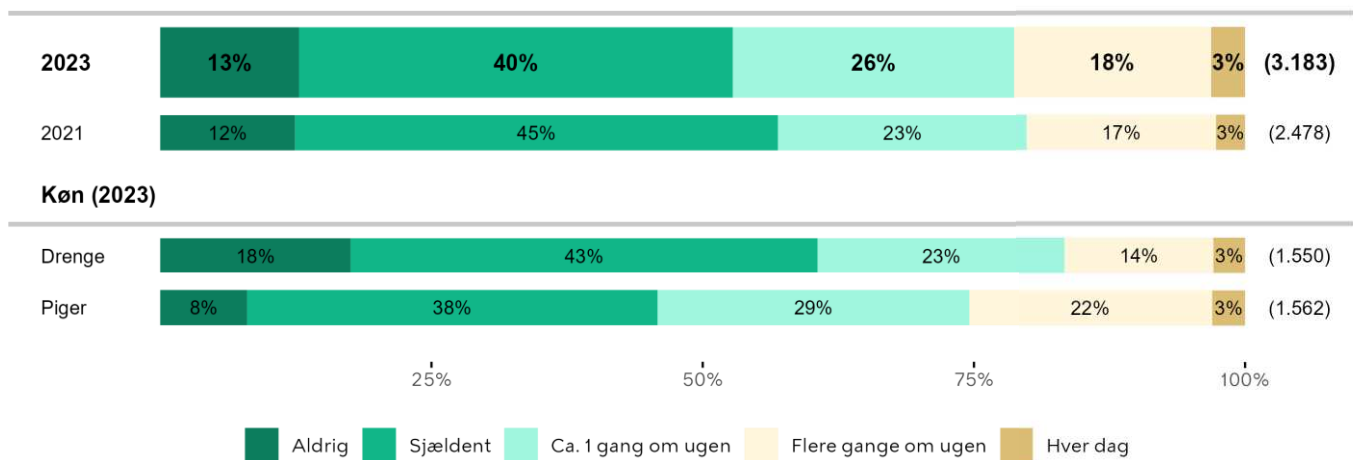
For 6. klasse anbefales minimum 9 timers søvn, og for 9. klasse minimum 8 timers søvn.

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

6. klasse

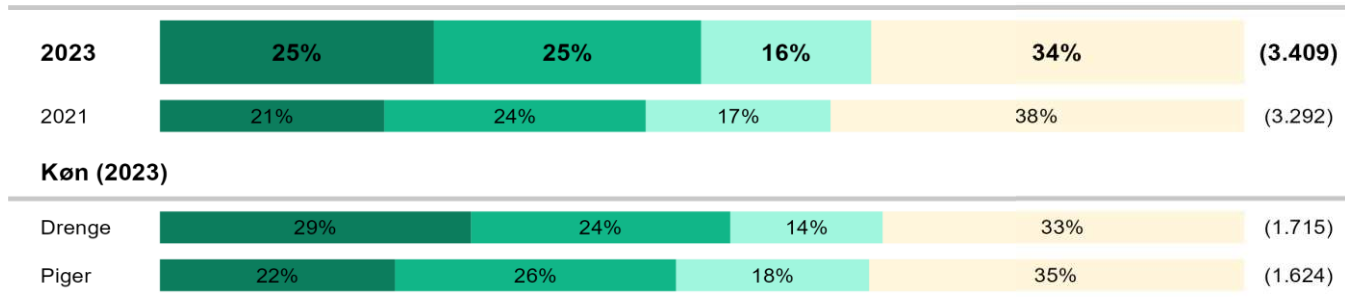


9. klasse

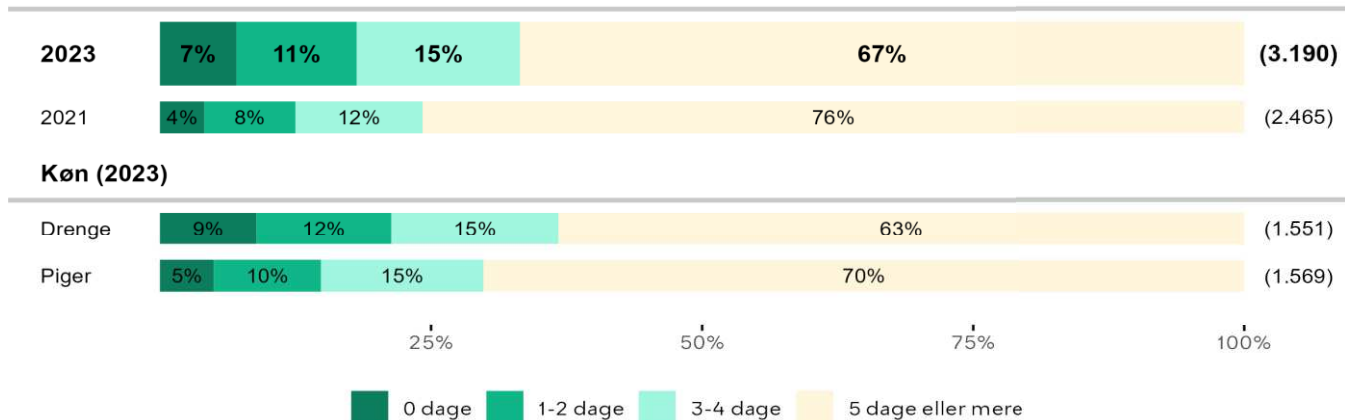


5.4. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du brugt din mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden du lagde dig til at sove?

6. klasse

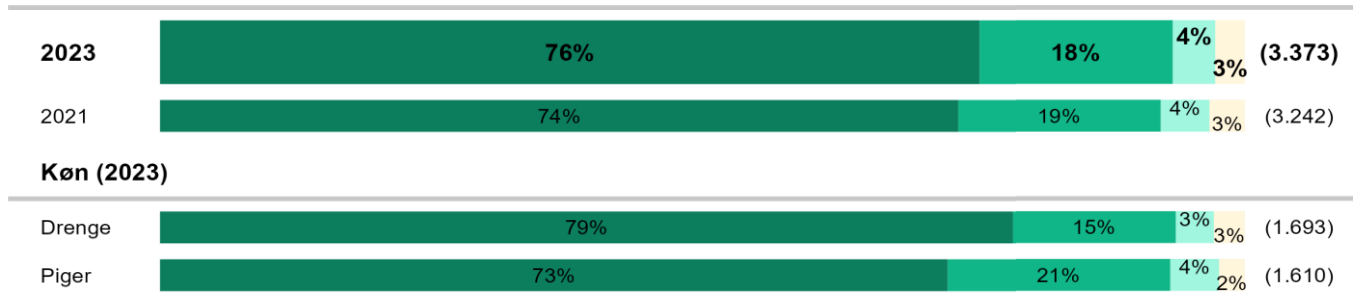


9. klasse

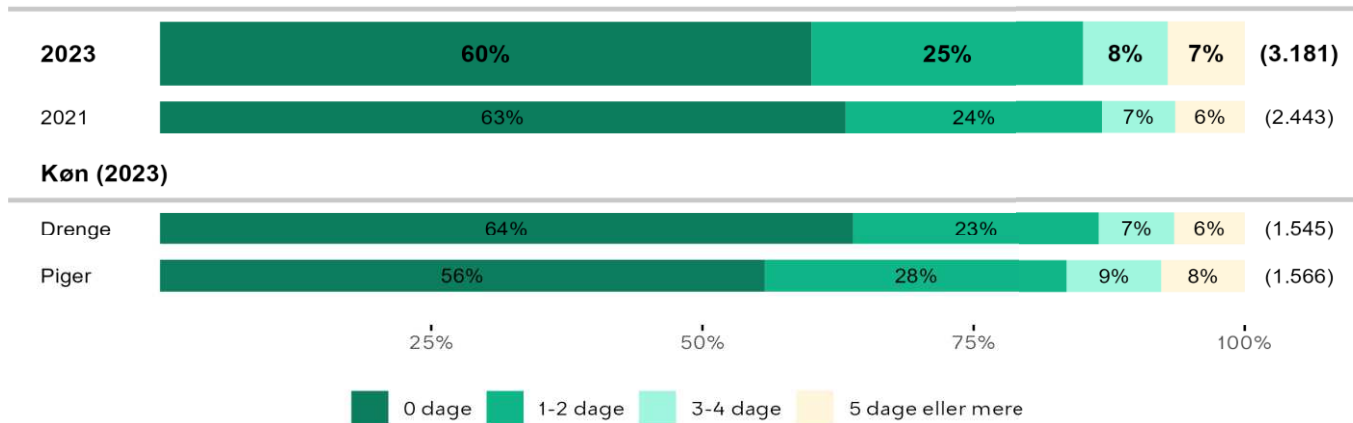


5.5. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?

6. klasse



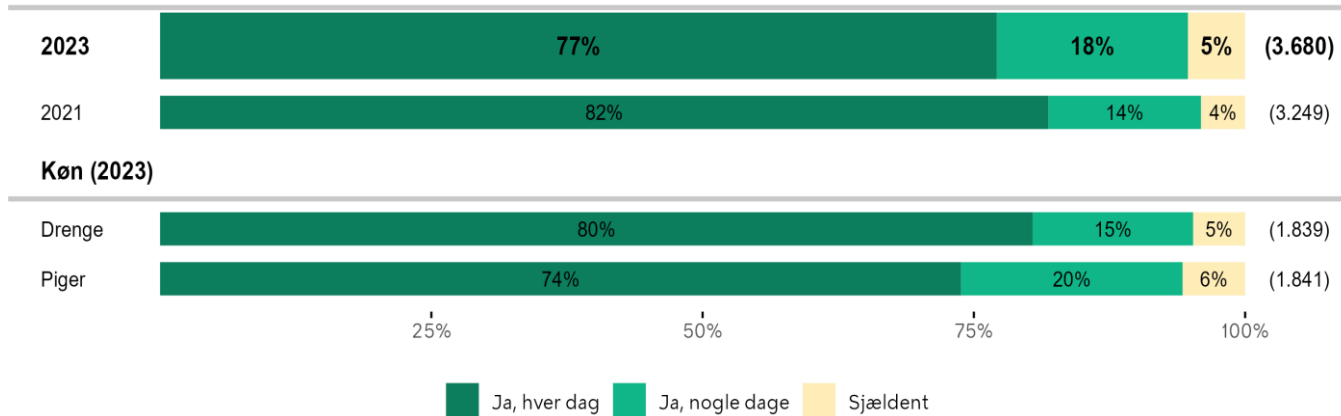
9. klasse



Spisevaner

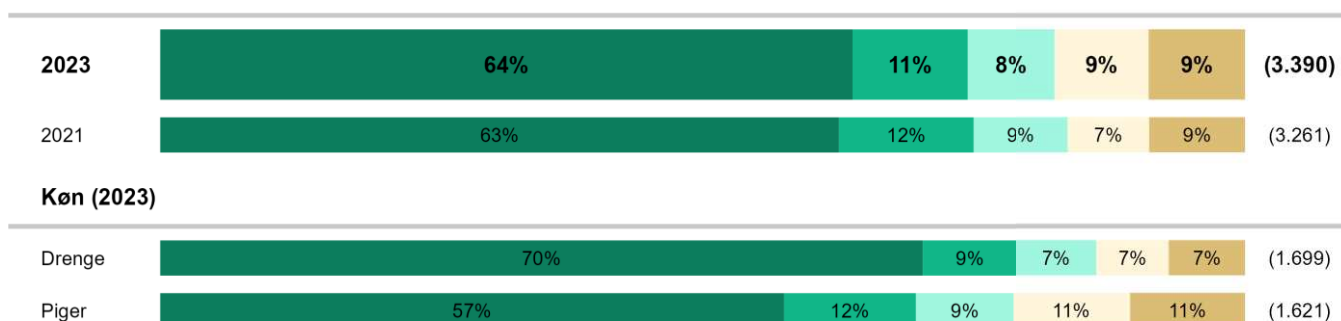
5.6. Spiser du morgenmad?

3. klasse

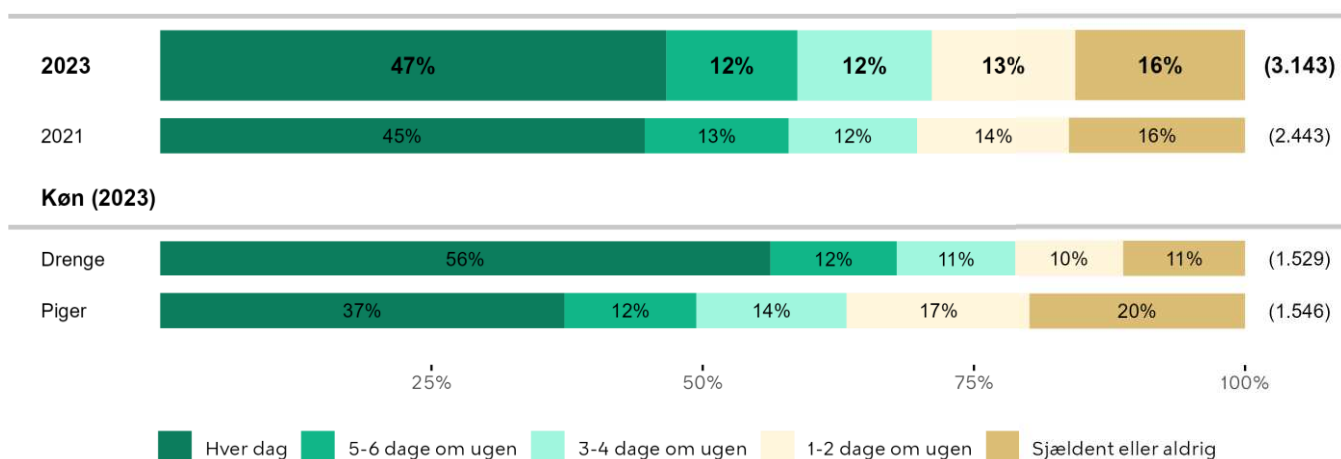


5.7. Hvor tit spiser du morgenmad?

6. klasse

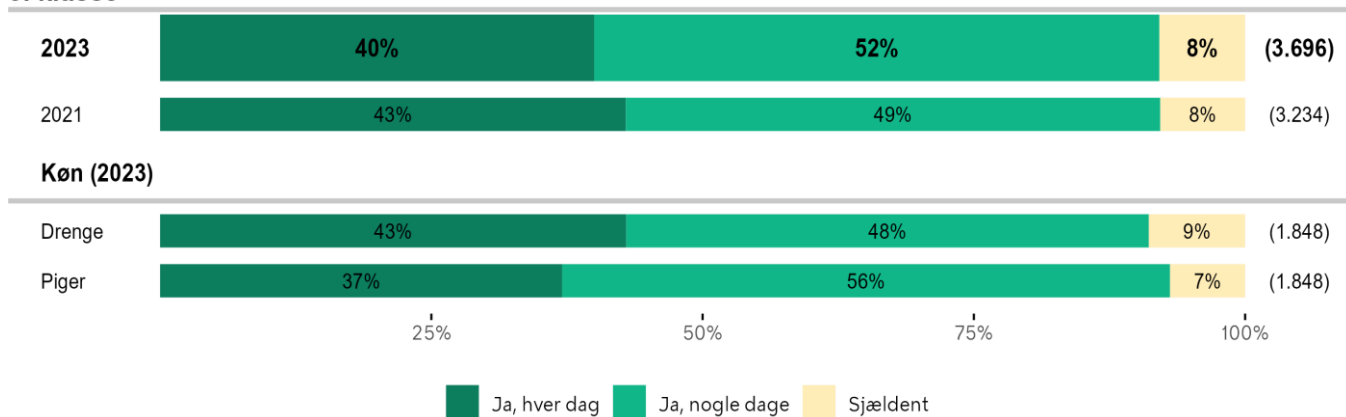


9. klasse



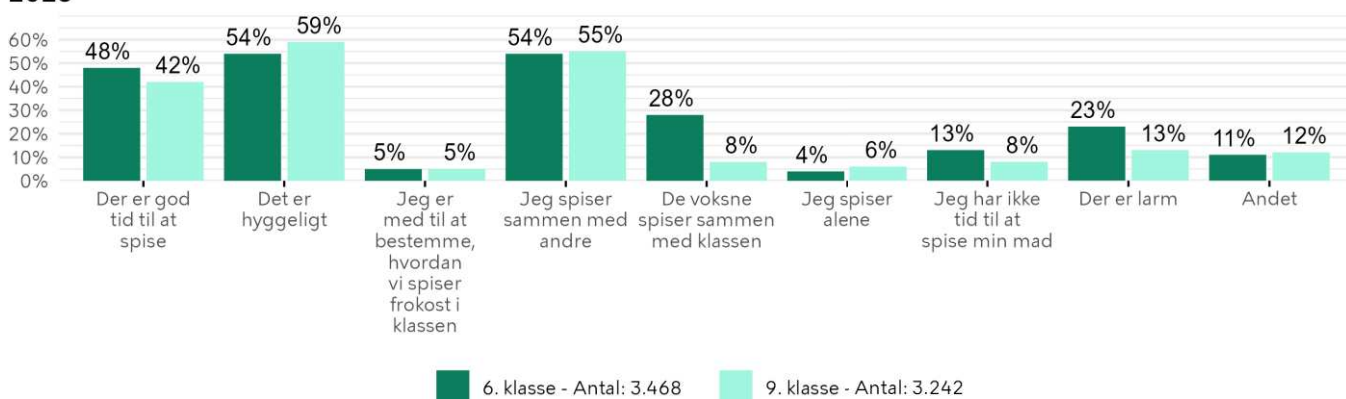
5.8. Har du tid nok til at spise din mad i skolen?

3. klasse



5.9. Hvad beskriver bedst din frokostpause i skolen?

2023

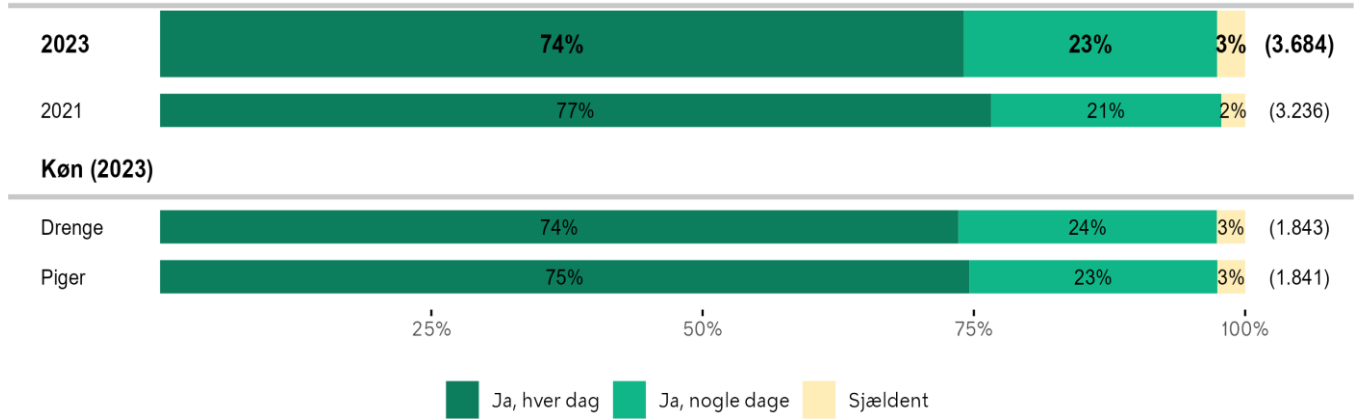


	6. klasse		9. klasse		6. klasse		9. klasse	
	2023	2021	2023	2021	Drenge	Piger	Drenge	Piger
Der er god tid til at spise	48%	47%	42%	44%	53%	44%	48%	37%
Det er hyggeligt	54%	57%	59%	58%	54%	55%	56%	61%
Jeg er med til at bestemme, hvordan vi spiser frokost i klassen	5%	6%	5%	5%	6%	5%	5%	4%
Jeg spiser sammen med andre	54%	52%	55%	52%	53%	56%	49%	61%
De voksne spiser sammen med klassen	28%	26%	8%	7%	26%	31%	8%	9%
Jeg spiser alene	4%	4%	6%	8%	5%	4%	7%	5%
Jeg har ikke tid til at spise min mad	13%	11%	8%	9%	12%	14%	9%	8%
Der er larm	23%	20%	13%	11%	19%	28%	10%	16%
Andet	11%	9%	12%	11%	10%	12%	13%	11%

Mulighed for at angive flere svar.

5.10. Spiser du aftensmad sammen med din familie?

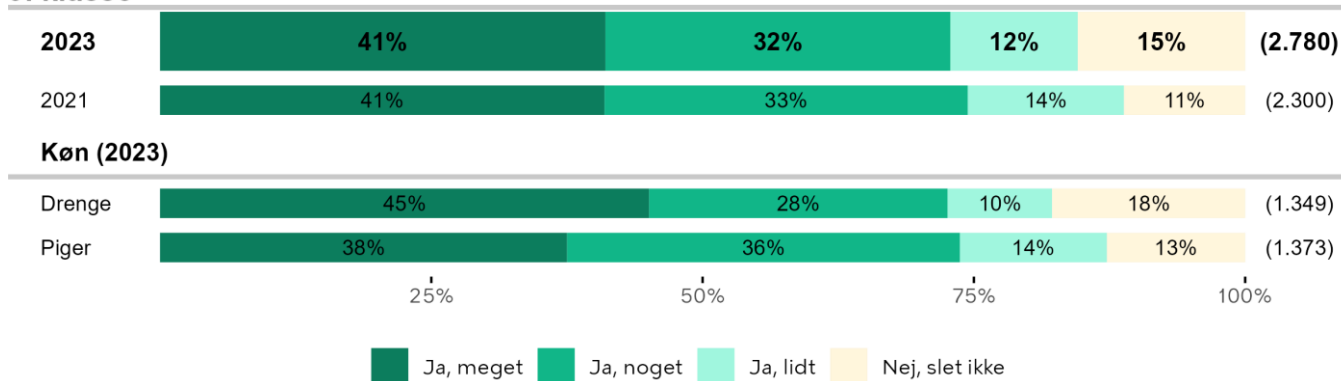
3. klasse



Seksuel sundhed

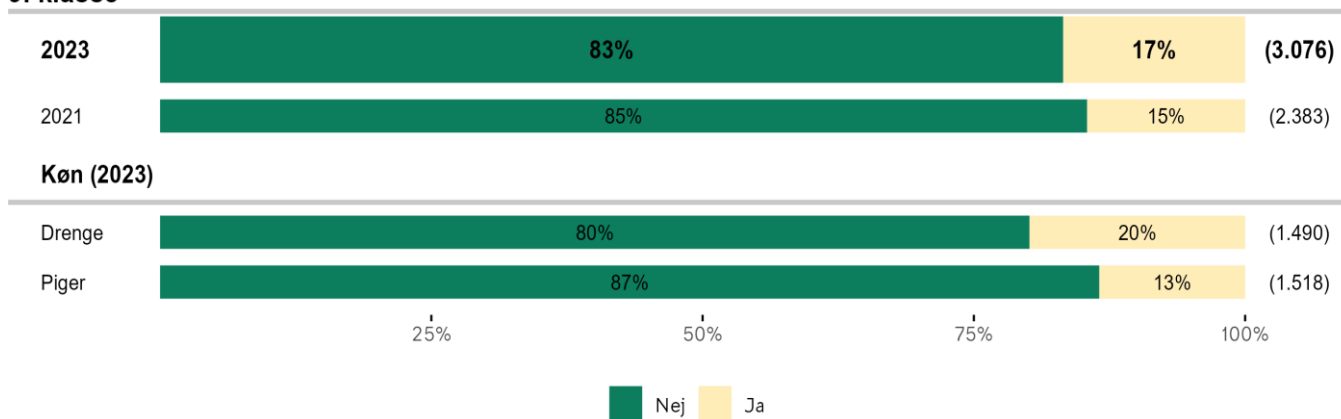
5.11. Føler du, at du har viden om, hvordan du beskytter dig mod kønssygdomme?

9. klasse

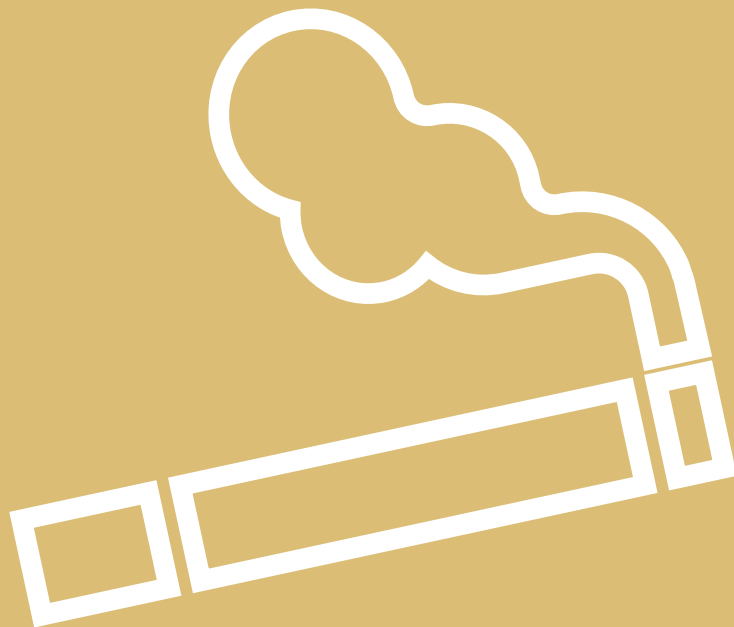


5.12. Har du nogensinde haft sex?

9. klasse



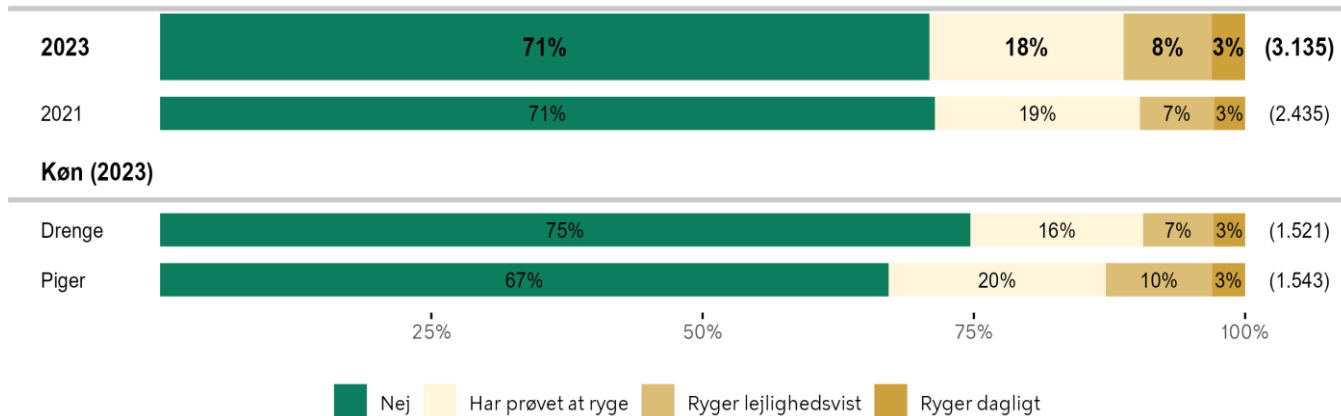
Nikotin, alkohol og andre rusmidler



Nikotin og tobak

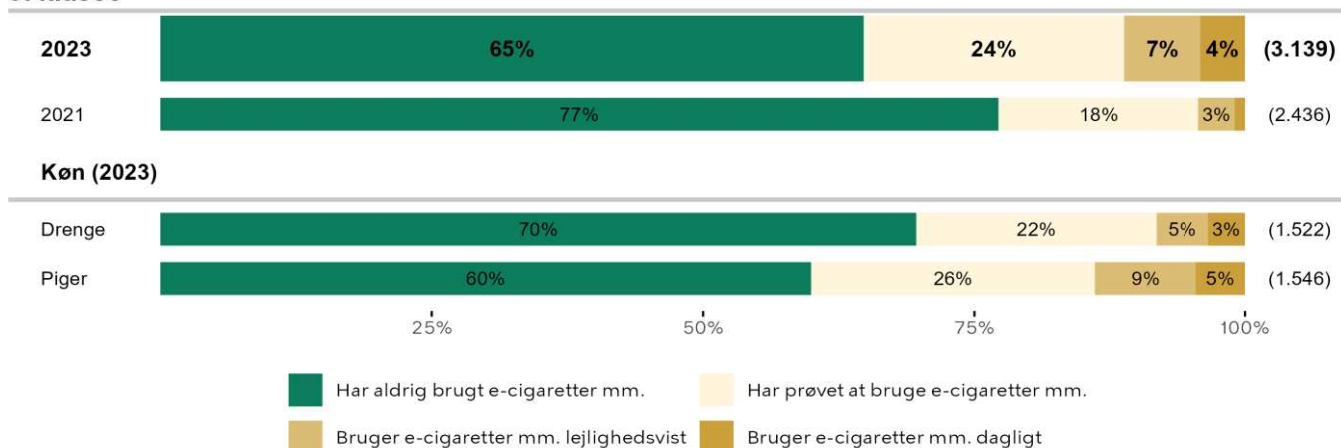
6.1. Ryger du cigaretter?

9. klasse



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

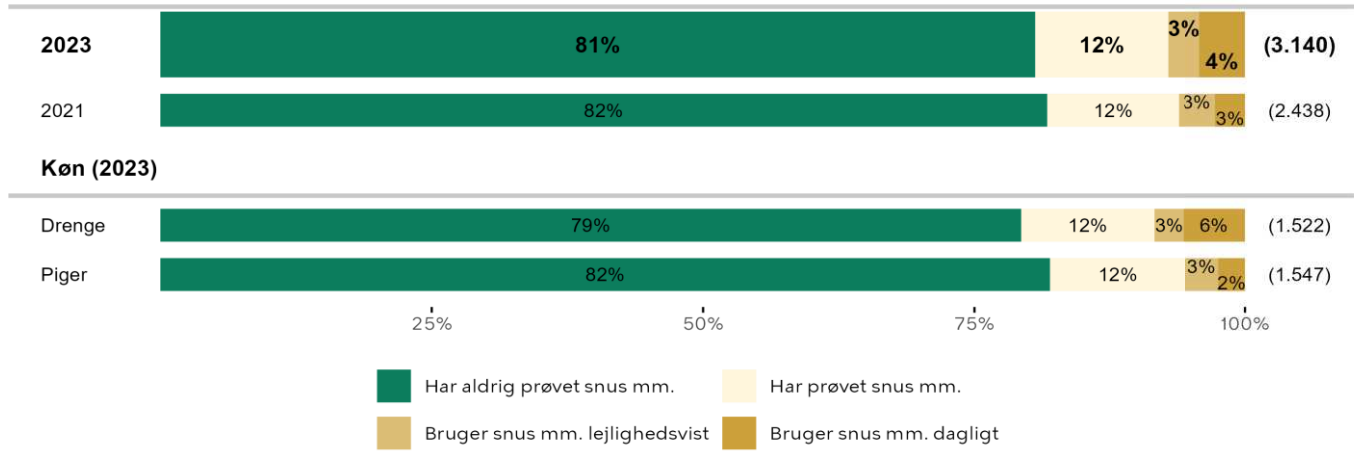
9. klasse



Ændring i spørgsmålsformulering fra 2021: "Bruger du e-cigaretter?"

6.3. Bruger du snus, tyggetobak eller nikotinposer?

9. klasse

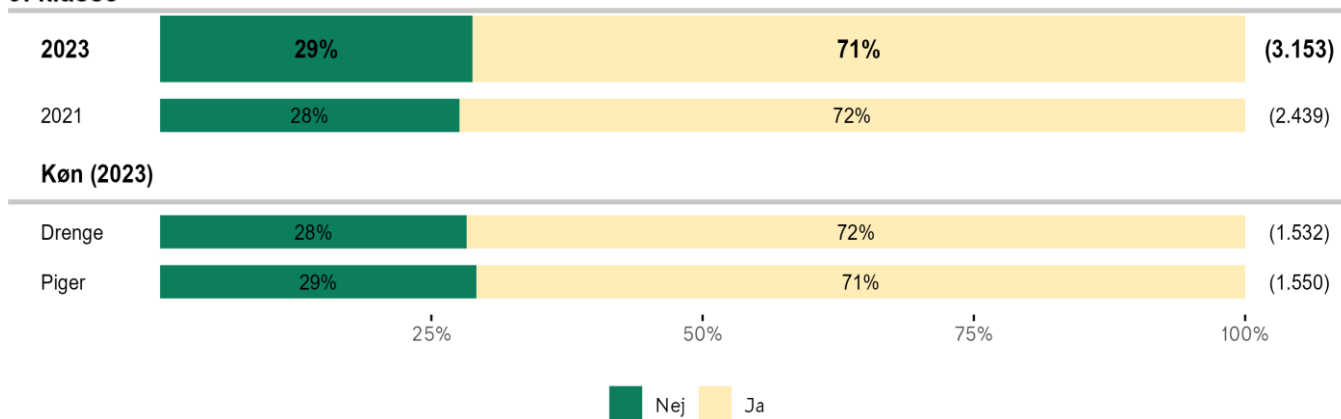


Ændring i spørgsmålsformulering fra 2021: "Bruger du snus eller tyggetobak?"

Alkohol

6.4. Har du prøvet at drikke alkohol?

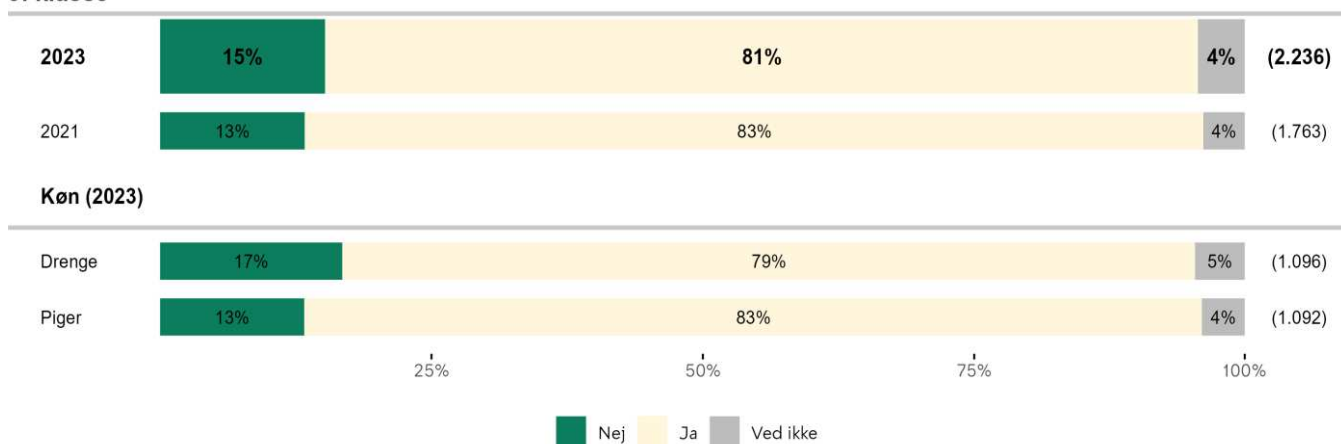
9. klasse



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

6.5. Har du nogensinde drukket en hel genstand?

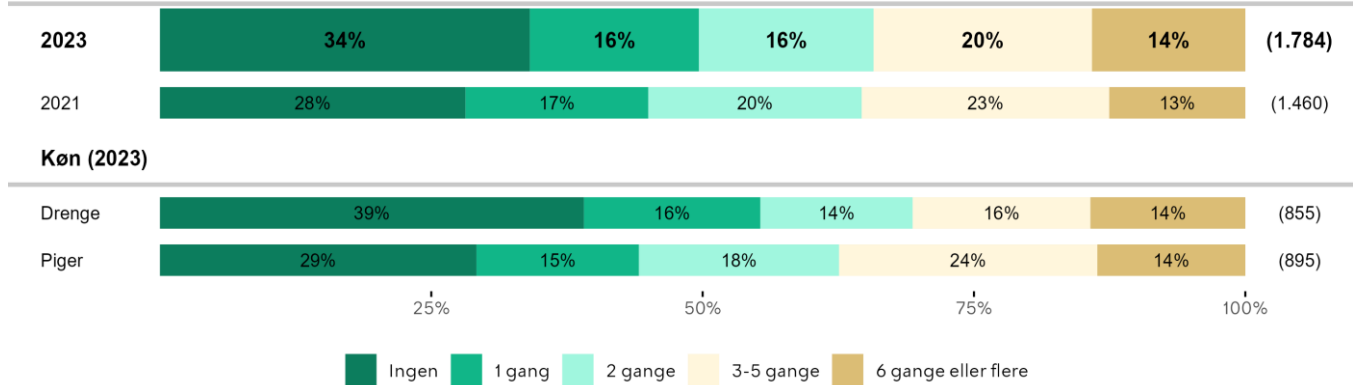
9. klasse



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



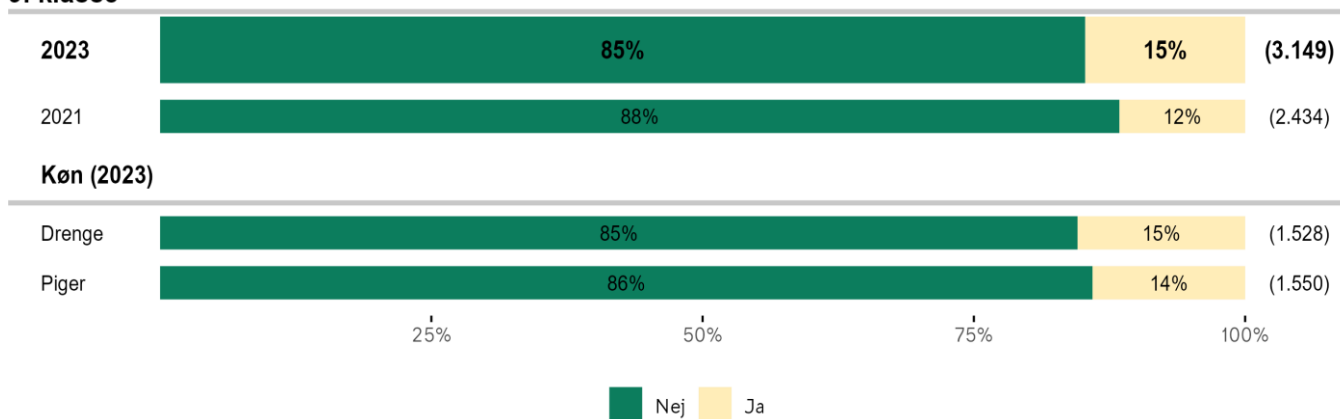
Betinget spørgsmål. Vises kun til børn, der har svaret ja til, at de har drukket en hel genstand.

Andre rusmidler

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

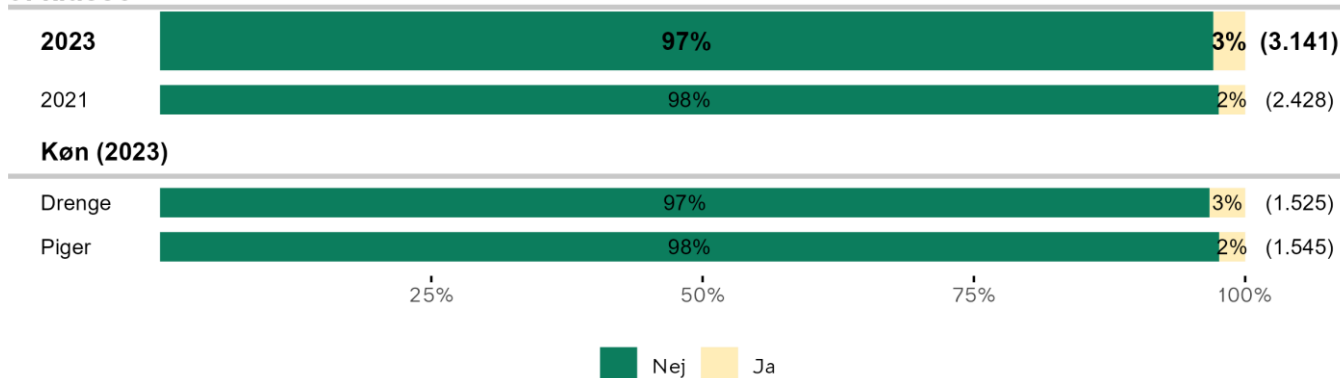
6.7. Har du nogensinde prøvet at ryge hash?

9. klasse



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

9. klasse



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. Pres og stress. Krop, køn og digital adfærd: Børns Vilkår og Trygfonden, 2020.
7. Pres og stress. Skolen og det trygge klassemiljø: Børns Vilkår og Trygfonden, 2020.
8. Anbefalinger om fysisk aktivitet og stillesiddende tid for børn og unge (5-17 år): Sundhedsstyrelsen, 2023.
9. Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge 2022: VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2022.
10. Görlich, A.; Katznelson, N.; Pless, M.; og Graversen, L.- Ny udsathed i ungdomslivet: Center for Ungdomsforskning, 2019.
11. Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år: Vidensråd for forebyggelse, 2020.
12. Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15-årige børn og unge - Et systematisk review: Statens Institut for Folkesundhed, 2020.
13. Kostens betydning for læring og adfærd: Det Biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet, 2009.
14. Rammer om det gode måltid: Fødevarestyrelsen, 2022.
15. Børn og unges seksualitet: Sundhedsstyrelsen, 2022.
16. Nikotinbrug blandt børn og unge. Konsekvenser og forebyggelse: Vidensråd for Forebyggelse, 2022.
17. Børn og unges forbrug af nikotin er stigende: Sundhedsstyrelsen, <https://www.sst.dk/da/nikotin/fakta-om-forbrug>.
18. Den Europæiske Rusmiddelundersøgelse (ESPAD) 2019 - Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2019.
19. Den Europæiske Rusmiddelundersøgelse (ESPAD) 2019. Rusmiddeladfærd blandt skoleelever i 9. klasse i Danmark og udviklingen siden 1995: Sundhedsstyrelsen, 2020.

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 2023