



KL

Trivselskommissionens anbefalinger

Hvordan kan vi oversætte dem lokalt?

Januar 2026



Om Trivselskommissionen

- Nedsat af regeringen i august 2023. Kommissionen lancerede sin afrapportering den 25. februar 2025.
- Skulle belyse trivselsudfordringerne og komme med anbefalinger til, hvordan mistrivsel og sårbarhed kan forebygges og afhjælpes, samt hvordan robusthed og myndiggørelse kan styrkes.
- Målgruppen er den brede, almene gruppe af børn og unge mellem 0-25 år.
- Kommissionen bestod af 11 medlemmer med bred viden om børn og unges trivsel. Højskoleforstander Rasmus Meyer var formand.

Seks samfundstendenser er med til at skabe udfordringer for børn og unge i dag



KL



Individualisering og rådvildhed



Et digitaliseret børne- og ungeliv



En tilværelse i højt tempo



Nye idealer



Et forandret forældreskab



Patologisering og en ny optagethed af trivsel

Se noter for uddybning

Kort om de seks samfundstendenser ifølge Trivselskommissionen

Individualisering og rådvildhed

Individualisering er ikke en ny udvikling, men en udvikling, der har taget fart gennem hele det 20. århundrede. De mange muligheder og den vundne frihed repræsenterer et positivt fremskridt, men det udfordrer også trivslen, fordi de mange valg kan slå over i en følelsesmæssig belastning. Børn og unge oplever i dag at kunne vælge deres eget livsperspektiv og livsbane, men må samtidig selv – på en anden måde end generationerne før dem – stå inde for valgene og oplever således at have ansvar for valgenes konsekvenser.

Et digitaliseret børne- og ungeliv

Kommissionen mener, at udbredelsen af skærme og digitale tjenester er en af de væsentligste kvalitative forandringer af børne- og ungelivet, der er sket inden for de seneste 10-15 år. Langt størstedelen af de sociale medier, gamingplatforme m.v. er datadrevne annonceplatforme, hvilket betyder, at barndommen og ungdommen på en og samme tid er blevet digitaliseret og kommercialiseret/markedsført på en ny måde. Omvendt ved vi også, at de nye digitale muligheder har muliggjort nye fællesskaber for nogle børn og unge, der ellers har følt sig uden for på forskellig vis. De positive aspekter til trods, er det kommissionens konklusion, at den kommercialiserede digitalisering af børn og unges livs har accelereret en række trivselsudfordringer.

En tilværelse i højt tempo

Tempoforøgelser i børn og unges liv kommer til udtryk som en dobbeltbevægelse: Dels beskrives det, hvordan teknologiens tempo og krav om onlinetilstedeværelse skaber et nyt følelsesmæssigt pres, dels beskriver mange børn og unge, hvordan de oplever, at et politisk initieret ønske om fremdrift og tempo sætter sig igennem som en følelsesmæssig belastning. Denne dobbeltbevægelse – digital højhastighed og oplevelsen af politiske ønsker om tempo – har tilsyneladende sat sig i børn og unge som en oplevelse af en ny forpustethed.

Nye idealer

Kombinationen af individualiseringen og en kultur, der på en og samme tid har friset og isoleret den enkelte, og en kommercialiseret digitalisering af børn og unges liv har skabt en ny virkelighed, hvor børn og unge – i særdeleshed ældre piger og unge kvinder – måler sig selv op imod (uopnåelige) idealer på en ny og anderledes måde end tidligere. Det er kommissionens analyse, at denne bevægelse har skabt en fornemmelse af utilstrækkelighed hos nogle børn og unge og derfor har betydning for tidens trivselsudfordringer.

Et forandret forældreskab

Familien er den vigtigste arena i de fleste børn og unges liv, og forældreskabet i dag er generelt mere kompetent og informeret end nogensinde før. Mange forældre læser, lytter og opsøger aktivt viden om børneopdragelse og god forældrepraksis på en kvalitativ ny måde. Med denne viden følger i nogle tilfælde en øget usikkerhed, som forstærkes af muligheden for at spejle sig i andres forældreskaber, fx via sociale medier. Samtidig er børn og unge i dag, i højere grad end tidligere, centrum for familielivet, og opdragelsen er ofte kendetegnet ved en forhandlingsopdragelse, hvor forældre, uagtet børnenes alderstrin, prioriterer dialog og inddragelse højt, ligesom selvudfoldelse ofte vægtes højere end fx selvregulering.

Patologisering og en ny optagethed af trivsel

Det er kommissionens analyse, at der med den stigende optagethed af trivsel er fulgt en bevægelse mod det, kommissionen benævner patologisering. Ved patologisering forstås kommissionen en kulturel og strukturel dobbeltbevægelse, hvor almenmenneskelige forhold kulturelt oversættes til noget sygeligt, og en strukturel bevægelse, hvor diagnoser bliver adgangsgivende til nogle former for hjælp og støtte i det offentlige system. Patologisering kommer således på en og samme tid til udtryk som en ny kulturel (sproglig) bevægelse og en strukturel bevægelse. Begge har betydning for tidens trivselsudfordringer.

Trivselskommissionens forståelse af trivsel

Man trives, når man overordnet set er glad for sit liv.
Man trives, når man kan udvikle sig, udfolde sine evner
samt indgå i og bidrage til fællesskaber. Man kan
trives, selvom man oplever perioder med modgang og
udfordringer. Det afgørende er, at man kan håndtere
sådanne perioder.



Hvad karakteriserer børn og unge i dag – helt overordnet?

De fleste børn og unge trives. Selvom billedet er overvejende positivt, er der dog trivselsudfordringer. Der er et – for stort – mindretal af børn og unge, som oplever trivselsudfordringer. Samtidig er denne gruppe af børn og unge vokset over de seneste 10-15 år.

Den stigende mistrivsel ses primært blandt de ældste børn og unge (op til 25 år), ligesom den i særlig grad kommer til udtryk blandt piger og unge kvinder.

Samtidig er der en betydelig social ulighed, idet børn og unge med lav socioøkonomisk baggrund i højere grad oplever at være i mistrivsel end andre børn og unge.

Den udvikling, vi oplever i Danmark, er en del af et vestligt mønster. De strømninger, der former og farver børn og unges liv, er en del af internationale tendenser, der blandt andet knytter an til kultur, teknologi, frisættelse, sekularisering, meningsstab og et nyt børnesyn.

Trivselskommissionen, 2025



Beskyttelses- og risikofaktorer, som er særligt vigtige for børn og unges trivsel og mistrivsel i dag

6

KL

1. Selvværd
2. Tro på egne evner
3. Socioøkonomisk baggrund
4. Evner til at håndtere belastninger og udfordringer
5. Tilknytning til forældre eller andre primære omsorgspersoner
6. Venskaber og fællesskaber
7. Relationer til voksne, fx i dagtilbud, skole, uddannelse og fritid
8. Søvn
9. Fysisk aktivitet
10. Oplevelse af mening
11. Mobning og diskrimination
12. Vedvarende og alvorlige stressbelastninger

Anbefalinger

8 temaer

35 anbefalinger



KL

1. Nyt sprog for trivsel
2. Et balanceret digitalt liv
3. Karakterdannelse og myndiggørelse
4. En tidssvarende pædagogisk praksis
5. Fællesskaber i fritiden
6. Krop og bevægelse
7. Tidlig og rettidig indsats
8. Forældreskab anno 2025

Udvalgte anbefalinger, som er
særligt relevante for kommunerne

Nyt sprog for trivsel

10

KL

Anbefaling 1: En ny måde at tale om trivsel på

- Alle skal gøre sig umage med at nuancere sproget om trivsel og mistrivsel
- Trivselsforståelse til debat
- Tydelig definition af trivsel, når trivsel anvendes i fx lovgivning

Anbefaling 3: Børn og unges behov i centrum for indsatser og støtte i skolen

Et balanceret digitalt liv

11

KL

Anbefaling 7: Voksne som digitale rollemodeller

- Voksne som digitale rollemodeller:
- Voksne skal gå foran som det gode eksempel
- Forældre aftaler om børns brug af digitale tjenester
- Aftaler om skærmbrug i hjemmet
- Fritids- og foreningslivet skal understøtte, at børns debut på sociale medier udskydes

Anbefaling 8: Smartphonefrie grundskoler og ungdomsuddannelser:

- Grundskoler skal gøres smartphonefrie – også i SFO og fritidshjem
- Ungdomsuddannelsesinstitutioner skal have en skærmpolitik
- Børn og unge skal klædes på til at anvende digitale teknologier

Anbefaling 9: Firewalls i alle grundskoler, på efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser

Anbefaling 10: Stop livestreaming af børn og unges idrætsaktiviteter

Se noter for uddybning

Regeringen (Socialdemokratiet, Venstre og Moderaterne) og Socialistisk Folkeparti, Liberal Alliance, Det Konservative Folkeparti, Dansk Folkeparti og Radikale Venstre indgik den 30. september 2025 en aftale om mobilfrie folkeskoler og fritidstilbud m.v. Aftalen indebærer, at der skal indføres lovkrav om, at skolebestyrelser, fritidshjemmenes forældrebestyrelser og ungdomsskolebestyrelser skal fastsætte en lokal politik, der skal gøre folkeskoler og fritidstilbud mobilfrie – med mulighed for velbegrundede undtagelser.

Aftalen indebærer desuden, at der indføres lovkrav om, at grundskoler, efterskoler, frie fagskoler, ungdomsuddannelser og FGU skal have et værktøj til indholdsfiltrering på skolens netværk, der blokerer adgang til hjemmesider, der ikke har undervisningsmæssig eller pædagogisk relevans. Det er op til lokal beslutning, hvordan det konkret sikres, at elever i skoletiden ikke tilgår indhold, der vurderes ikke at have undervisningsmæssig eller pædagogisk relevans. Det gælder både det konkrete valg af den tekniske løsning og fastlæggelse af hvilke konkrete hjemmesider, der skal blokeres.

Begge dele indføres fra skoleåret 2026/2027.

Karakterdannelse og myndiggørelse

12

KL

Anbefaling 14: Flere unge i fritidsjob

- Flere unge i fritidsjob
- Øget samarbejde mellem kommunale ungdomsskoler og det lokale erhvervsliv om flere unge i fritidsjob
- Et godt første møde med arbejdsmarkedet
- Undervisning på skoler og kommunale ungdomsskoler med henblik på, at unge får et fritidsjob
- Implementere initiativerne fra regeringsudspillet Flere unge skal have et fritidsjob

Anbefaling 15: Flere børn og unge med erfaring med frivillighed

- Brug de lokale valgfag til blandt andet at undervise i frivillighed
- Fokus på at bruge den obligatoriske erhvervspraktik i frivillige foreninger og organisationer
- Forsøg med frivillighedspraktik
- Lettere at kombinere ungdomsuddannelser og videregående uddannelser med frivilligt engagement

Anbefaling 16: Kunst og kultur for flere børn og unge

- Fremme børn og unges læseglæde via kommunale bibliotekstilbud
- Kommunal prioritering af kulturtilbud for børn og unge
- Opbakning til forsøg med kulturpas til unge

En tidssvarende pædagogisk praksis

**Anbefaling 17: En tidssvarende
pædagogisk praksis i dagtilbud,
grundskoler og på
ungdomsuddannelser**

**Anbefaling 18: En tidssvarende
pædagogisk praksis på videregående
uddannelser**

**Anbefaling 19: Et stærkere
almenområde, der understøtter bedre
trivsel for flere**

Styrket karakterdannelse er ifølge Trivselskommissionen en central forudsætning for trivsel hos alle børn og unge. Ved karakterdannelse forstås tro på egne evner, vedholdenhed, ansvarsfølelse, selvregulering og nysgerrighed samt evnen til at deltage i og tage ansvar for og forpligte sig i fællesskaber. Karakteristika, som forskning adresserer som vigtige for trivsel.

En tidssvarende pædagogisk praksis, der styrker karakterdannelsen, kan ifølge Trivselskommissionen fx bestå af følgende tilgange:

- Mød børn og unge med omsorg, empati og nysgerrighed.
- Vær autoriteter som voksne og hav en tydelig tilgang med klare rammer, fx i klasseledelsen i grundskolen og på ungdomsuddannelserne.
- Fokuser på mestringsstrategier, der styrker børn og unges evne til fx koncentration og selvregulering.
- Arbejd med relationer børn og unge imellem og mellem børn/unge og voksne.
- Giv plads til fordybelse og fortabelse i forskellige typer leg og læring.
- Sæt fokus på fysiske og analoge fællesskaber, så børn og unge lærer at indgå og navigere i fællesskaber.
- Integrer bevægelse og arbejde med realistiske kropsforståelser og sund kropsbevidsthed i den pædagogiske praksis og i undervisningen.
- Flyt i perioder aktiviteter og undervisningen ud i naturen, så børn og unges kroppe, sanser og nysgerrighed kommer i spil på anderledes måder.

Fællesskaber i fritiden

14

KL

Anbefaling 24: Alle børn og unge bør have en fritidsaktivitet sammen med andre

Anbefaling 25: Alle kommuner bør have en fritidspasordning

Anbefaling 26: Flere børn og unge i fritids- og foreningslivet

- Kommunal prioritering af samarbejdet med fritids- og foreningslivet
- En selvstændig formålsparagraf for SFO
- Nye modeller for fritids- og foreningslivets samarbejde med de fritidspædagogiske tilbud

Anbefaling 27: Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet

- Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet
- Mindre bureaukrati for foreninger og civilsamfund
- Opbakning til civilsamfundets sociale indsatser for børn og unge

Anbefaling 28: Trygge ungefællesskaber og en sund alkoholkultur

- Trygge ungefællesskaber på ungdomsuddannelserne
- Alkoholfri studiestart på ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser
- Alkoholpolitik på efterskoler, ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser
- Forældreaftaler om indtag af alkohol og brug af tobak og nikotinprodukter
- Justering af procentgrænsen for salg af alkohol

Krop og bevægelse

15

KL

Anbefaling 29: Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv

- Øget fokus på krop og bevægelse i dagtilbud
- Mere leg i hverdagen
- Bevægelse i folkeskolen bør prioriteres og følges
- Unges tilknytning til fritids- og foreningslivet bør styrkes

Anbefaling 30: Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser:

- Fortsat prioritering af undervisning i krop og identitet
- Trykke omklædningsfaciliteter i grundskolen og på ungdomsuddannelserne
- Smartphonefrie omklædningsfaciliteter i fritids- og foreningslivet

Tidlig og rettidig indsats

16

KL

Anbefaling 31: Fortsat fokus på systematisk opsporing af børn og unge i risiko for mistrivsel

- Fortsat fokus på systematisk at identificere børn og unge i mistrivsel og sætte tidligere ind i kommunerne
- Allerede igangværende indsatser om tidlig opsporing på sundhedsområdet fastholdes

Anbefaling 32: Pædagogiske og socialfaglige trivselsindsatser som en del af lettilgængelige behandlingstilbud

Anbefaling 33: Fremme lavtærskeltilbud

- Fortsat prioritering af økonomisk støtte til lavtærskeltilbud
- Øge kendskabet til lavtærskeltilbud
- Evaluering af lavtærskeltilbud

Se noter for uddybning

Om lavtærskeltilbud

Lavtærskeltilbud er organisationer og indsatser, der yder støtte og hjælp til blandt andet børn og unge, der har det svært. Lavtærskeltilbud tilbyder en række forskellige aktiviteter, herunder fx rådgivning, selvhjælpsløsninger, mentorprogrammer m.v. Nogle lavtærskeltilbud fungerer også som mødested for børn og unge og giver dem mulighed for at deltage i et fællesskab gennem en række forskellige sociale aktiviteter og/eller blot et sted at være. Størstedelen af lavtærskeltilbud til børn og unge finansieres af fonde og puljemidler, og nogle finansieres også til dels af kommuner.

Forældreskab anno 2025

17

KL

**Anbefaling 34: Forældreskab anno
2025 til debat med afsæt i syv
opfordringer til forældreskabet**

**Anbefaling 35: Støtte til udsatte
forældregrupper og forældre til børn og
unge med særlige behov**

Se noter for uddybning

Kommissionens anbefaler, at der igangsættes en offentlig debat og samtale om forældreskabet, som tager afsæt i følgende syv opfordringer:

1. Stil alderssvarende og kærlige krav til dit barn, og vær tydelig om rammer og værdier.
2. Begræns overvågningen af dit barn – børn kan langt mere, end vi tror.
3. Hav tillid til, at dit barn, i takt med sin udvikling, selv vil kunne overkomme mange udfordringer og håndtere konflikter på dets vej.
4. Inddrag og lyt til dit barn ud fra dets alder og forudsætninger – husk dog, at inddragelsen ikke må ske på bekostning af kærlige krav og tydelighed.
5. Lær og vis dit barn, hvordan alle – voksne som børn og unge – skal have blik for og tage ansvar for andre mennesker og de fællesskaber, som vi indgår i.
6. Hav fokus på selvregulering, vedholdenhed, tro på egne evner og ansvarsfølelse i opdragelsen – og lær dit barn, at det vil opleve perioder med nedtrykthed, uden at det er hverken farligt eller sygeligt.
7. Husk, at du kender dit eget barn bedst, sænk skuldrene og vid, at der ikke findes en perfekt forælder, og at kærlighed, nærvær og omsorg er det vigtigste, du kan give dit barn for, at det trives.

Spørgsmål til drøftelse

Kommissionens anbefalinger



KL

- Hvordan ser billedet ud i forhold til trivsel blandt børn og unge i vores kommune, og kan vi genkende de mønstre, som Trivselskommissionen peger på?
- Hvordan kan anbefalingerne være afsæt for drøftelser hos os – både i kommunalbestyrelsen, i fagudvalgene og på institutionsniveau?
- Er der nogle af de otte temaer, der er særligt relevante at lyse på i vores kommune?
- Giver anbefalingerne anledning til at revurdere vores politikker og strategier på børne- og ungeområdet?

Spørgsmål til drøftelse

En tidssvarende pædagogik



- Hvad forstår vi ved *en tidssvarende pædagogik* i vores dagtilbud, skoler og fritidstilbud?
- Hvordan understøtter vi, at ledere og medarbejdere løbende reflekterer over den pædagogiske praksis og justerer praksis på den baggrund?

Spørgsmål til drøftelse

Tidlig indsats



- Hvordan understøtter vi, at alle børn og unge er del af stærke fællesskaber i dagtilbud, skole og fritidstilbud?
- Hvordan styrker vi samarbejdet mellem fagligheder omkring børn og unge?
- Hvordan kan vi fokusere mere på børn og unges behov og kontekst og mindre på diagnoser?

Spørgsmål til drøftelse

Børn og unges fritid



- Hvordan understøtter vi, at flere børn og unge er aktive og en del af trygge fællesskaber i fritiden?
- Hvordan understøtter vi, at flere børn og unge får erfaringer med frivillighed, fritidsjob og kulturliv?
- Hvordan styrker vi samarbejdet med civilsamfundet om børn og unges trivsel i både dagtilbud, skole og fritid?

Spørgsmål til drøftelse

Forældresamarbejde



- Hvordan samarbejder vi – særligt i forhold til familier i udsatte positioner – med forældre om deres børns læring, trivsel og deltagelse i fællesskaber?
- Hvordan kommunikerer vi til forældre om vores forventninger til dem, når de har børn i dagtilbud, skole og fritidstilbud?
- Hvordan understøtter vi via egne skærmpolitikker og i samarbejdet med forældre, at børn og unge har et balanceret digitalt liv?

Læs mere om Trivselskommissionen her:

www.uvm.dk/aktuelt/i-fokus/trivselskommissionen