

De fleste trives. Hvad med resten?

**Status på børns sundhed og trivsel – og
vejen videre**

Annegrete Juul
Direktør, Center for Sundt Liv og Trivsel

Sunde Børn konference
24-09-2026



Paradokset – øjensynligt går det godt

88 %

af eleverne i 4.-9. klasse har høj trivsel i skolen
Skoleåret 2025/2026

93 %

var andelen for ti år siden
Skoleåret 2015/2016

Niveauet er (stadig) højt. Retningen udfordret.

De beskyttende faktorer under pres



"Rugbrødet i madpakken"



Madmiljøer børn indgår i til daglig



"Cyklen til skole"



Bevægelse bygget ind i hverdagen



"Sporten efter skole"

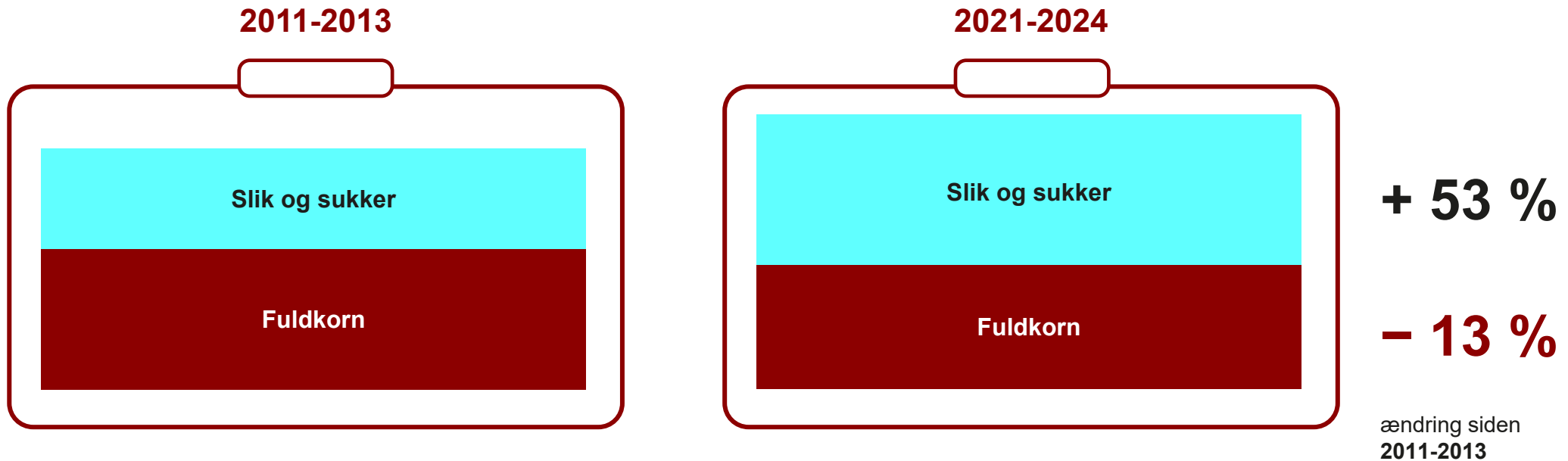


Fællesskabet, der venter efter skoletid



Madmiljøer under forandring

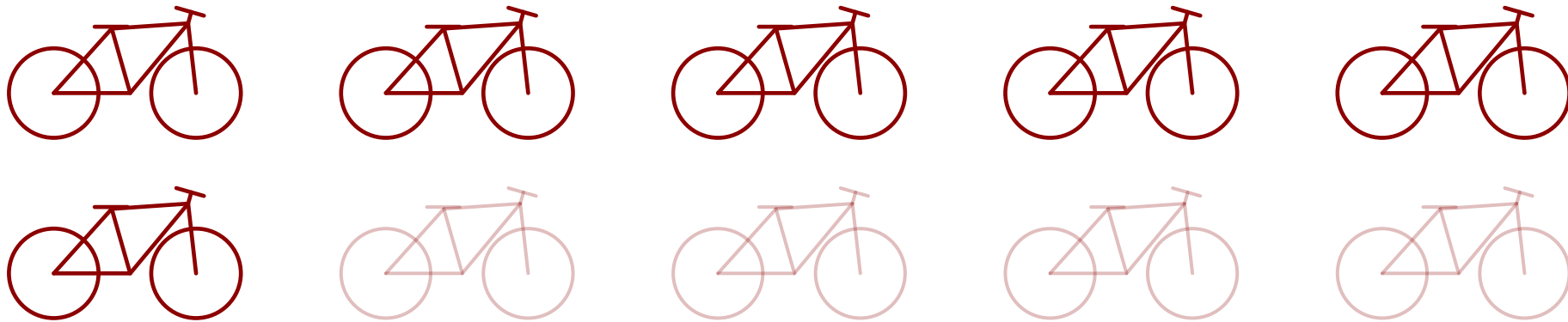
Nedslag i kostens indhold hos 11-17-årige.



Kilde: Danskernes Kostvaner 2021-2024, DTU Fødevareinstituttet. Kostens indhold hos 11-17-årige, median i gram pr. 10 MJ, sammenlignet med 2011-2013.



Fire ud af ti cykler stort set aldrig til skole



74 % bor højst tre kilometer fra skolen. Så afstand er ikke forklaringen.

Og færre lærer det. I udskoling er andelen, der kan cykle sikkert alene, faldet fra **93 %** i 2014 til **81 %** i 2026.



Sporten efter skole skifter karakter

Går ikke til sport eller motion
i en forening

21 % → **27 %**

7-19-årige, 2017 og 2021

Har styrketrænet regelmæssigt
inden for det seneste år

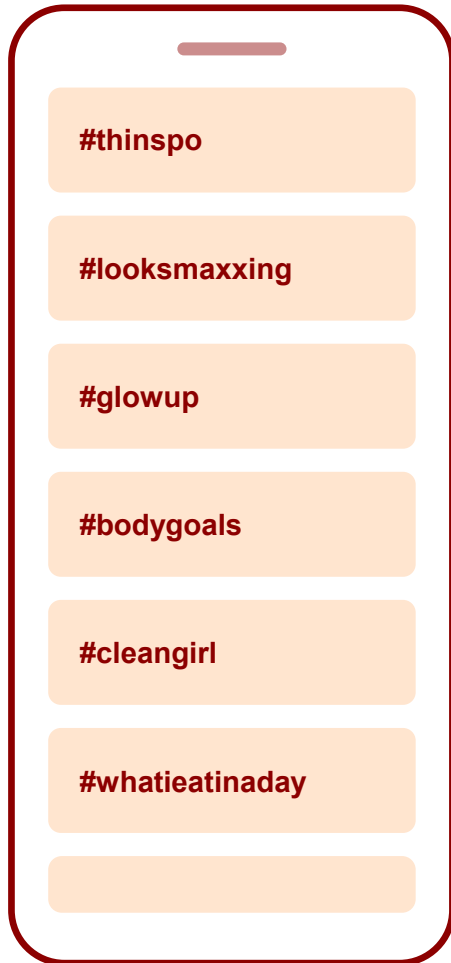
24 % → **52 %**

Drenge 13-15 år, 2007 og 2024

Bevægelsen forsvinder ikke nødvendigvis. Men gør fællesskabet?

78 % af drengene i 9. klasse træner for at få større muskler.

Digital påvirkning er en (ny) risikofaktor



Børns Vilkår oprettede profiler som **13-årige** på TikTok og Instagram. Fra første scroll blev de mødt af indhold om krop, træning og udseende, **uden at have søgt det.**

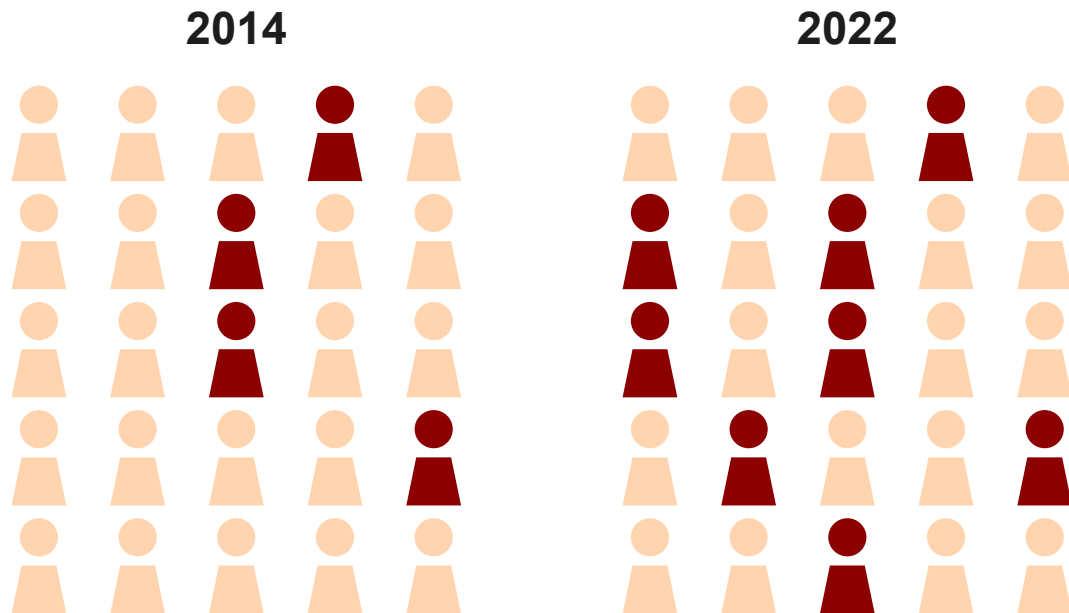
Næsten hvert fjerde barn

i 6. og 9. klasse ser **i meget stor udstrækning** indhold om krop og udseende på sociale medier. I den gruppe finder vi også lavest kropstilfredshed og flest tegn på mistrivsel.

74 % i den gruppe har mindst ét fysisk symptom på mistrivsel næsten hver uge. Blandt de mindst eksponerede er det **39 %**.

Uligheden går på tværs

Børn i **lav socio-økonomisk position** med **lavt mentalt velbefindende**, 13-15 år:



Samme billede ses på andre mål

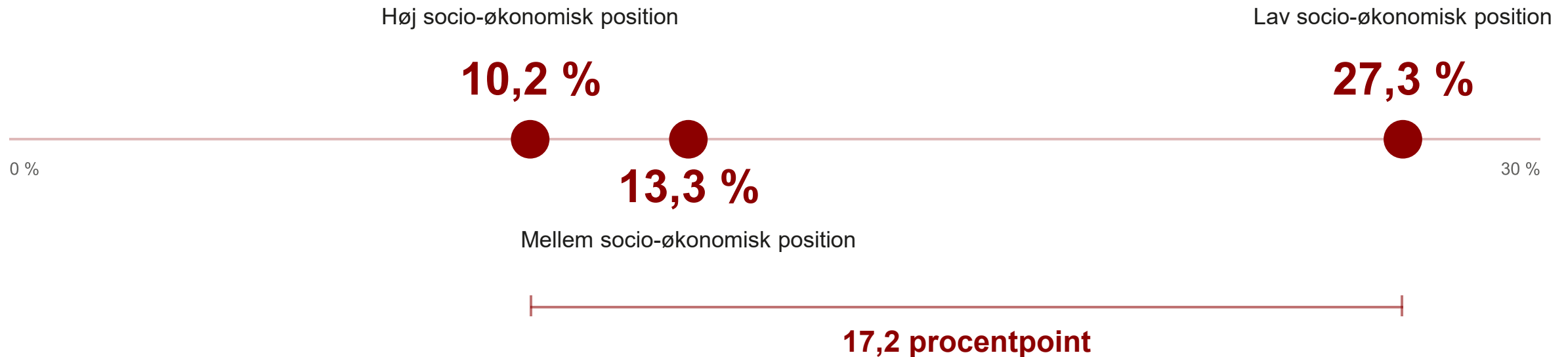
11-15-årige i 2022

	Høj socio-øk. position	Lav socio-øk. position
Lav livstilfredshed	12,8 %	19,3 %
Lavt selvværd	30,8 %	40,9 %
Ensomhed	7,5 %	13,6 %
Lav tro på egen formåen	15,0 %	22,6 %

Fra fire til otte børn – på otte år.

To grupper ligner hinanden. Den tredje gør ikke.

Børn med **overvægt og svær overvægt**, 15 år, fordelt på forældrenes **socio-økonomiske position**:



Den største forskel, undersøgelsen har målt.

Samme alder, samme land, samme år.

Svaret ligger ikke hos det enkelte barn

**Niveauet er højt.
Retningen er udfordret.**

Uligheden er stigende.

De fleste børn trives og er sunde. Men kurverne peger nedad.

Vi må ikke hvile på laurbærrene.

Det, der før skete af sig selv, er blevet et valg.

Tre ud af fire bor tæt på skolen. Fire ud af ti cykler alligevel ikke.

Center for Sundt Liv og Trivsel arbejder med de rammer, børn lever i.

Samarbejder med kommuner og civilsamfundsaktører driver vedvarende forandring.

Sådan arbejder vi med rammerne



**Partnerskab
for vand**

**Idræt og
bevægelse**

**TrivselsLab
(Faaborg-Midtfyn)**

Tre eksempler på, hvordan vi arbejder med de rammer, børn lever i.

Partnerskab for vand

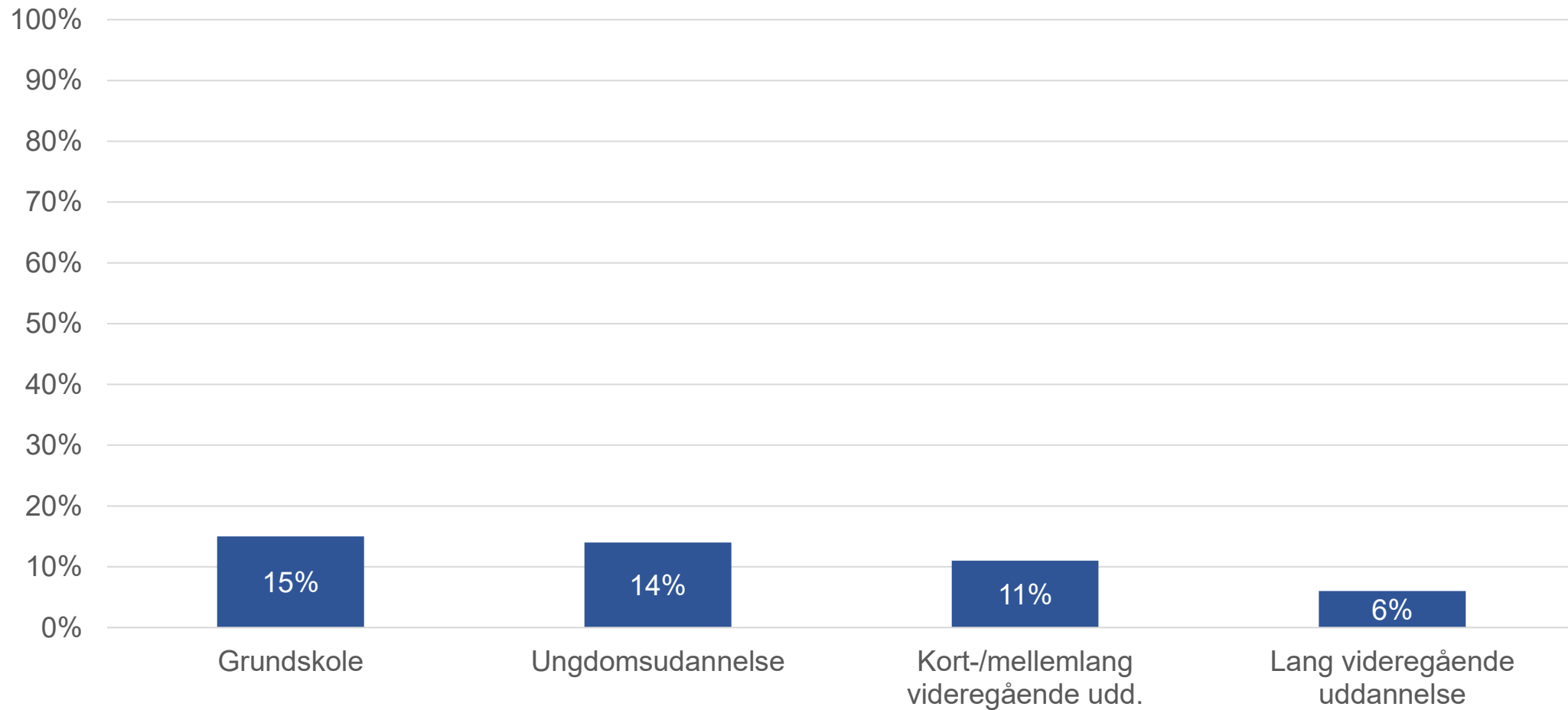
Gør vand til en vane

Bag **Partnerskab for vand** står:

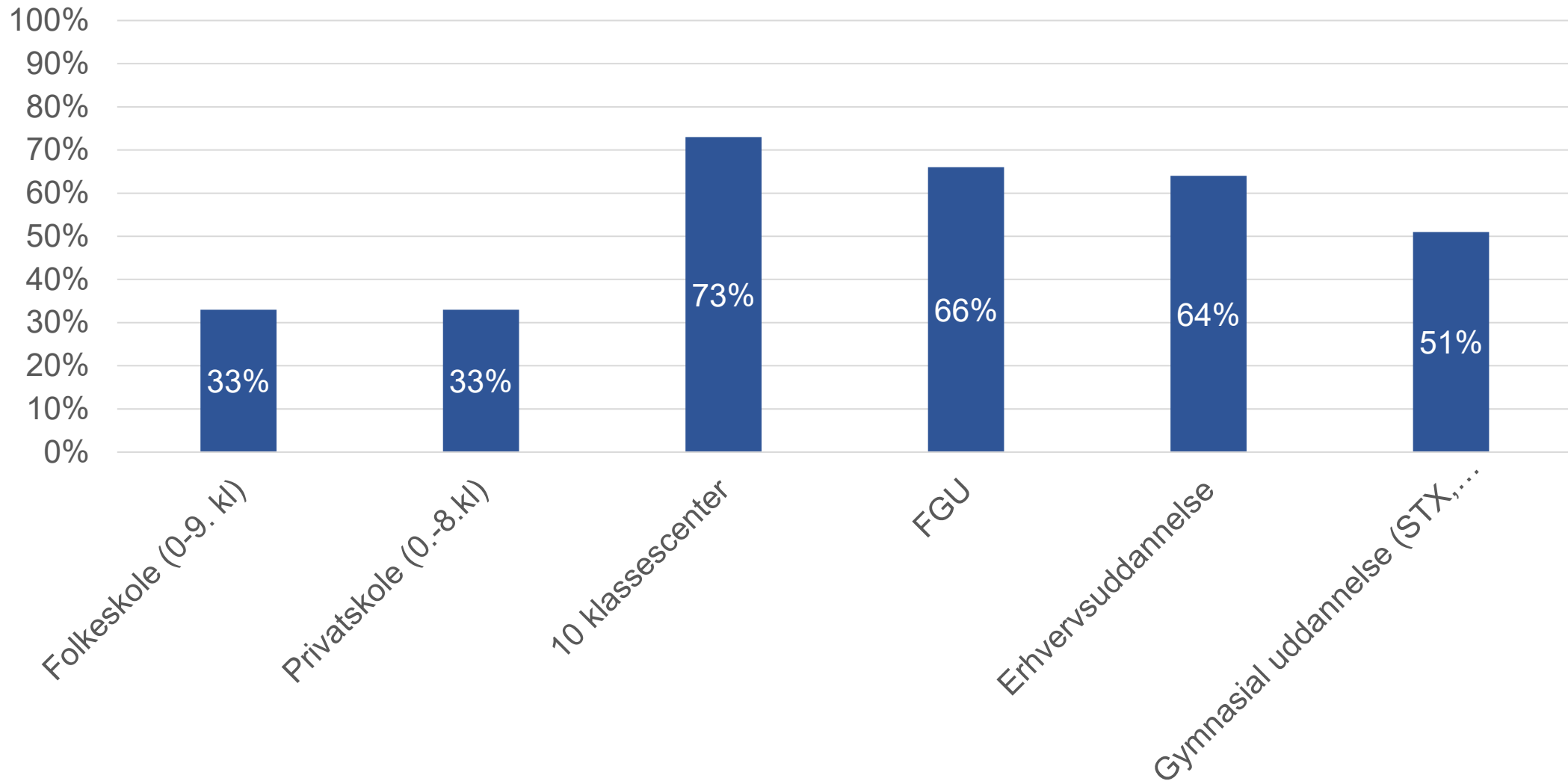
Madkulturen, Steno Diabetes Center Copenhagen, Danske Skoleelever, Erhvervsskolernes ElevOrganisation, FGU Danmark, DANVA, KL, Fødevarestyrelsen og Center for Sundt Liv og Trivsel



Andel, der ikke drikker vand hver dag fordelt på forældres højeste uddannelse (n=3002)



Andel, der er storforbrugere af søde drikke (>2 liter/uge); opdelt på skoletype (n=1096)



VISION

Et sundere børne- og ungeliv, hvor vand er det indbydende og nemme valg, og hvor søde drikke ikke spiller nogen markant rolle.

MÅLGRUPPER

- Primært: unge på 12-20 år, særligt i udsatte positioner.
- Sekundært: lærere, sundhedsplejersker, tandplejere, køkkenpersonale og forældre.
- Tertiært: kommuner, NGO'er og civilsamfund.

TRE INDSATSOMRÅDER

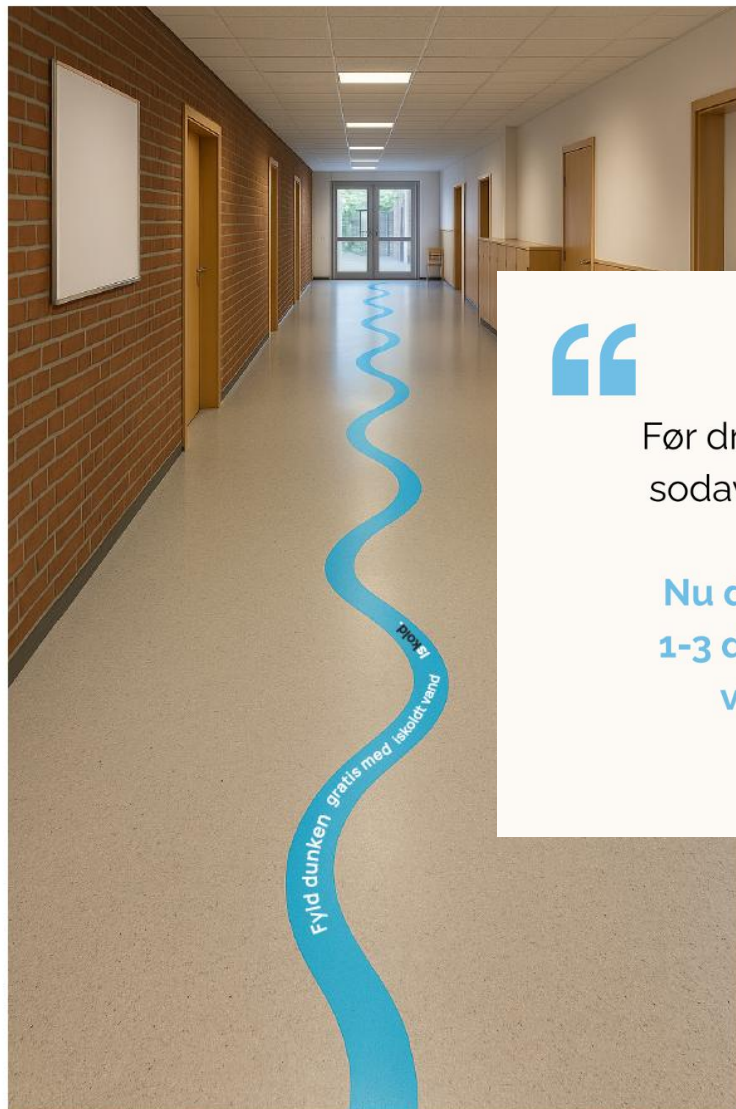
Kultur og policy: Sociale normer og identitet samt strukturelle rammer, fx politikker.

Kommuner: Indsatser i udskolingen, FGU, EUD, klubber og hos forældre.

Øget tilgængelighed: Koldt og frisk vand i de arenaer, hvor børn og unge færdes, og vandposter, der er nemme at bruge.



36 vandposter i 5 pilotkommuner



“

Altså før vi fik den [vandposten], drak jeg ikke rigtig noget, for jeg kan ikke lide vandet i vandhanerne på skolen. **Men nu drikker jeg vand hver dag.**

Elev, folkeskole

“

Før drak jeg sygt meget sodavand. Der drak jeg aldrig vand.
Nu drikker jeg sådan 1-3 drikkedunke med vand hver dag.

Elev, erhvervsskole



Koldt vand



Hygiejne



Nem adgang

Tre ting, der gør vand lettere at vælge.

Partnerskab for idræt og bevægelse

Eleverne, skolelederne, forældrene, foreningslivet og forskningen om samme bord.



KERNEELEMENTER I UDVIKLING AF

- En lokal helskoletilgang til bevægelse

KURSUS FOR
TOVHOLERE



KURSUS FOR
HELE SKOLEN



LOKALE
NETVÆRK



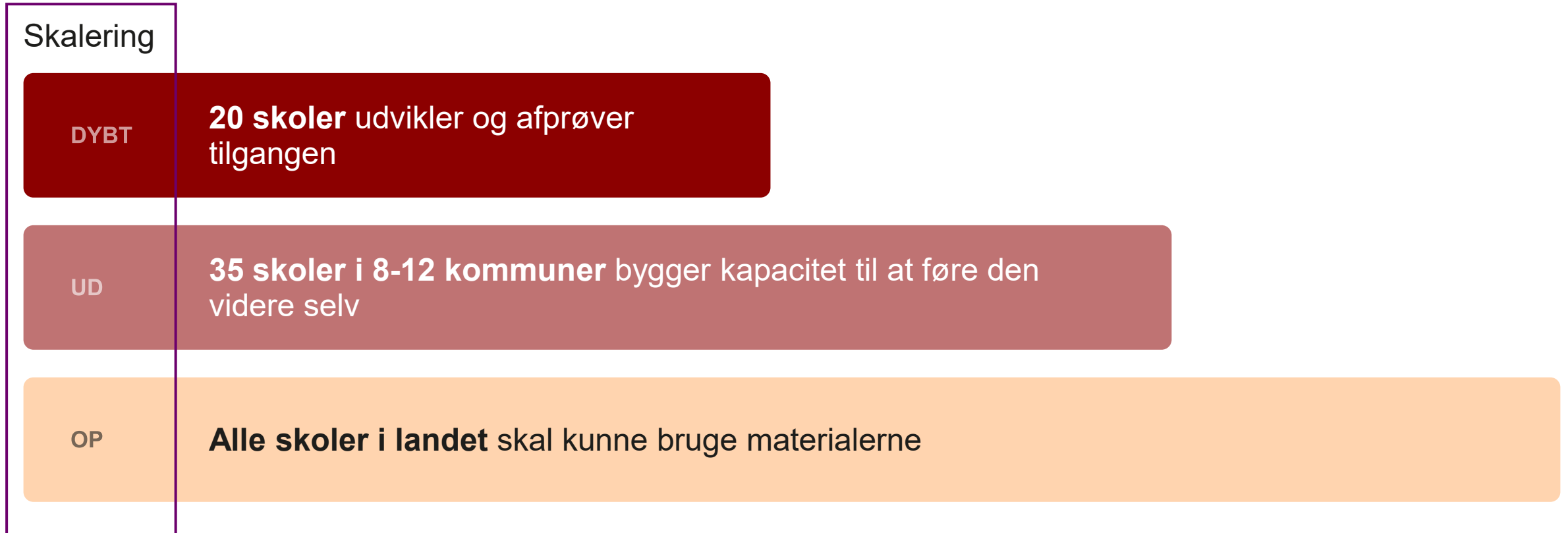
ELEV-
WORKSHOP



SKOLE WORKSHOPS
& MIKROHANDLINGER



Fra 20 skoler til hele landet



I gang nu på tre skoler i Nyborg, Slagelse og Ringsted for skoleåret 2026/2027

TrivselsLab

Et lokalt partnerskab for børn og unges sundhed og trivsel i Faaborg-Midtfyn Kommune.

Sammen med Faaborg-Midtfyn Kommune, Københavns Universitet og Aarhus Universitet



Tre indsatsområder

Hvor står TrivselsLab lige nu?

Søvn

Vi udvikler og afprøve indsatser:

- 1) I skolen – rammer og strukturer, der understøtter god søvn (fx senere mødetid)
- 2) Der skaber øget viden og handlekompetence hos fagprofessionelle og forældre (information, kurser, redskaber)

Skolefravær

Vi arbejder sammen med en politisk nedsat indsatsgruppe om at skabe en mere sammenhængende tilgang – bl.a. gennem nye arbejdsgange, bedre ansvarsfordeling og registreringspraksis.

Fællesskaber i fritiden

Vi arbejder sammen med forvaltningen Kultur og Fritid om bedre at forstå udfordringer og mulige (lokale) løsninger.

På tværs bruger vi data på nye måder til at følge indsatserne og justere undervejs.

Ambitioner for TrivselsLab

Kapacitetsopbygning i kommunen til at arbejde med komplekse sundheds- og trivselsproblematikker, via:

- Bedre brug af data
- Samskabelse til lokalt ejerskab
- Integration af et systemisk perspektiv



Forbedret sundhed og trivsel for børn og unge i kommunen, via:

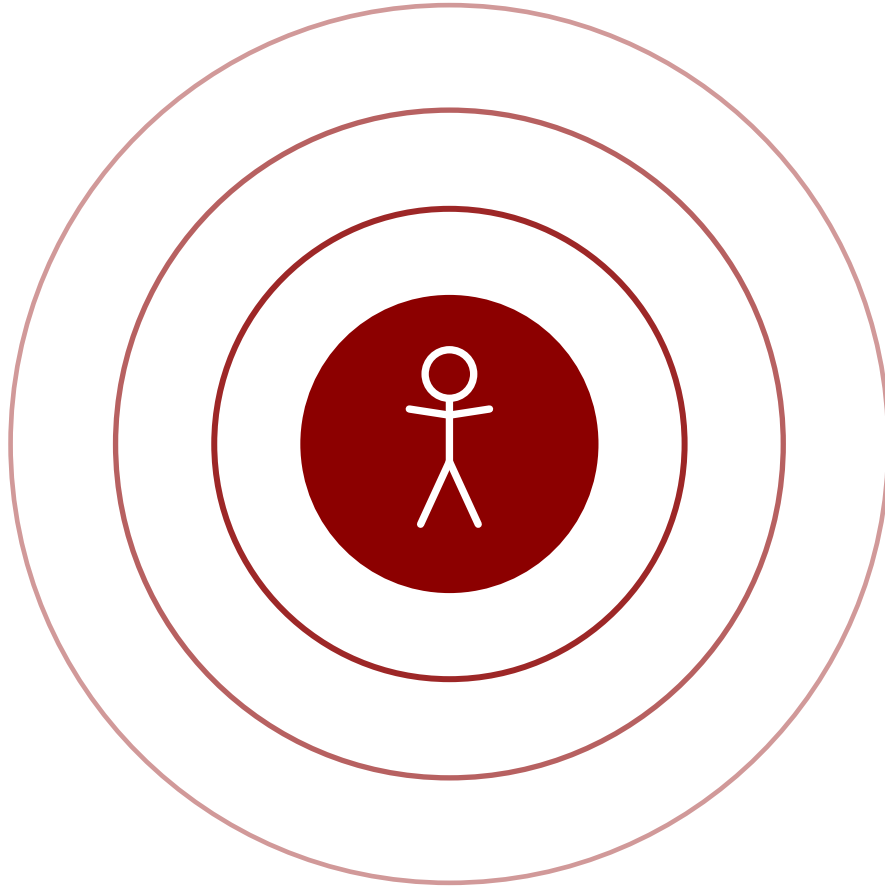
- Bedre forståelse af udfordringer og evt. justering af eksisterende indsatser
- Igangsættelse af nye indsatser "prøvehandling"



Resultater og metoder udbredes – "en værktøjskasse" til at adressere komplekse problemstillinger, som fx kan inspirere andre kommuner til bedre brug af data.



Det er ikke barnet, der skal ændre sig...



Barnet

- **Hverdagens strukturer er i fokus**
Vi laver om på det, barnet møder. Maden, bevægelsen, vandet og fællesskabet.
- **Kommunen og partnerne**
Vi arbejder sammen med dem, der sætter rammerne i børns hverdag.
- **Hele landet**
Vi afprøver lokalt og stiller det til rådighed nationalt.

...det er madpakken, skærmen, cyklen og fællesskabet

Tak for i dag!

