

Ungelivet i Gentofte Kommune



Ungeprofilundersøgelsen 2019-2025
Nøgletal og tendenser



**Gentofte
Kommune**

Indhold

Introduktion.....	3
Læsevejledning.....	4
Datagrundlag.....	5
Nøgletal og tendenser.....	7
Mental sundhed.....	7
Fysisk sundhed.....	13
Søvn.....	17
Fællesskaber og fritid.....	20
Digital adfærd.....	27
Pengespil.....	31
Perfekthedskultur.....	35
Seksuel sundhed.....	41
Rusmidler	45
Forældre.....	51
Viden og værktøjer til forældre.....	56
Hjælp til unge.....	57

Introduktion

Gentofte Kommune har en vision om, at alle unge lever gode ungeliv, der skaber grundlag for gode voksenliv. I 2023 vedtog kommunalbestyrelsen strategien 'Sammen om unges trivsel', som indeholder tre principper for arbejdet med unges sundhed og trivsel:

- Beskyttende faktorer
- Data og viden
- Involvering, mobilisering og samskabelse

Strategien tager afsæt i Gentofte Kommunes ungepolitik [EN UNG POLITIK](#) og anbefalinger til ungelivet, udarbejdet af tidligere opgaveudvalg. Og vedtaget af kommunalbestyrelsen.

Læs hele strategien her: [Strategi for unges trivsel i Gentofte Kommune](#)

I denne rapport præsenteres udvalgte resultater fra Ungeprofilundersøgelsen 2019-2025 og stiller skarpt på nøgletal for unges sundhed og trivsel. Data fra Ungeprofilundersøgelsen avendes blandt andet til:

- At skabe større indsigt i, hvordan elever i Gentofte oplever deres sundhed og trivsel, og hvordan dette udvikler sig over tid.
- Planlægning, prioritering og evaluering af forebyggende og sundheds- og trivselsfremmende indsatser.
- At give skoler, forældre og lokalsamfund et indblik i elevernes hverdag, der kan understøtte elevernes sundhed og trivsel.

Med en tilbagevendende Ungeprofilundersøgelse får Gentofte Kommune mulighed for at følge udviklingen i unges sundhed og trivsel. Det er med til at målrette og styrke den forebyggende indsats og sikre, at beslutninger om Gentofte-unges sundhed og trivsel træffes på et solidt grundlag.

Hvad er Ungeprofilundersøgelsen?

Ungeprofilundersøgelsen er en spørgeskemaundersøgelse, der siden 2019 er blevet gennemført årligt på skoler (7.-10. klasse) og ungdomsuddannelser i Gentofte Kommune.

Læs mere om Ungeprofilundersøgelsen, herunder information om behandling af personoplysninger på

[Ungeprofilundersøgelsen - Gentofte Kommune](#)

Læsevejledning

I denne rapport præsenteres udvalgte resultater fra Ungeprofilundersøgelsen i Gentofte Kommune og viser derfor kun et udsnit af den samlede data fra undersøgelsen.

Resultaterne er inddelt i temaer. Hvert tema er bygget op ud fra følgende måde og principper:

1) Viden og anbefalinger

Indeholder viden og anbefalinger om temaet med afsæt i forskning, sundhedsmyndigheder eller ekspertudtalelser. Der beskrives både faktorer, som er beskyttende for unges sundhed og trivsel, men også faktorer som kan udfordre unges sundhed og trivsel.

2) Tendenser

Beskriver de tendenser i data, som vi har vurderet væsentlige at fremhæve og ud fra følgende principper:

- Tallene formidles, men fortolkes ikke med mulige forklaringer og årsagssammenhænge.
- Tolkning af udvikling over tid og forskelle mellem køn, årgange og uddannelsestyper laves ud fra følgende betragtning:

Der er ikke foretaget beregninger for, om der er statistisk signifikant forskelle. Men med udgangspunkt i populationens størrelse, svarprocenter og [repræsentativitetsundersøgelse fra VIVE](#) fra 2021 vurderes det, at der er et stærkt datagrundlag for at udlede tendenser. Tendenser beskrives kun, hvis der er minimum 2 procentpoint forskel over tid eller mellem køn, årgange og uddannelsestype. Der er særligt opmærksom på data med færre antal svar såsom betinget spørgsmål.¹

Der er forbehold for, at mindre forskelle i procentpoint mellem år, køn, klassetrin eller uddannelsestype kan være udtryk for tilfældig variation, og kan derfor ikke nødvendigvis tolkes som en reel forskel. Samtidig skal man have in mente, at selv statistisk signifikante forskelle ikke nødvendigvis er det samme, som den reelle forskel er stor. En meget stor population kan vise statistisk signifikante forskelle selv ved små procentpoint.

3) Nøgletal

Resultaterne præsenteres som 'nøgletal', der består af én eller flere svarkategorier, som er lagt sammen for et pågældende spørgsmål. Dette er valgt for at øge læsevenlighed og stille skarpt på specifikke indikatorer for unges sundhed og trivsel.

Nøgletallene præsenteres både som søjlediagrammer og som kurvediagrammer med data over tid. For at øge læsevenligheden i kurvediagrammer er procent-intervallet i y-aksen tilpasset i de enkelte grafer. Der præsenteres kun procenttal og ikke antal elever. Tallene er afrundet.

¹Nogle spørgsmål er betinget af det svar, som eleven tidligere har angivet. Fx hvis eleven har angivet, at han/hun ikke har spillet pengespil de sidste 12 måneder, så vil eleven ikke få alle spørgsmål omhandlende pengespil.

Datagrundlag

Ungeprofilundersøgelsen gennemføres for 7.- 9. klasser i november og for ungdomsuddannelser og 10. klasser i november-december. Der er besvarelser fra elever der er bosat i Gentofte Kommune og elever der er bosat i andre omkringliggende kommuner.

Antallet af besvarelser varierer fra spørgsmål til spørgsmål. Det skyldes, at de unge kan springe spørgsmål over, og at nogle spørgsmål er betinget af de svar, som tidligere er afgivet. Ikke alle grundskoler og ungdomsuddannelser har deltaget hvert år. Nedenfor fremgår oversigt over antal skoler, antal besvarelser og svarprocenter.

	Antal besvarelser	Svarprocent
2025		
18 grundskoler (7.-9. klasse)	2560	82%
9 ungdomsuddannelser/10. klasser	3541	82%
Total	<u>6101</u>	<u>82%</u>
2024		
18 grundskoler (7.-9. klasse)	2751	84%
9 ungdomsuddannelser/10. klasser	3501	83%
Total	<u>6252</u>	<u>84%</u>
2023		
18 grundskoler (7.-9. klasse)	2760	84%
9 ungdomsuddannelser/10. klasser	2986	74%
Total	<u>5746</u>	<u>78%</u>
2022		
18 grundskoler (7.-9. klasse)	2806	81%
9 ungdomsuddannelser/10. klasser	3121	78%
Total	<u>5927</u>	<u>80%</u>
2021		
15 grundskoler (7.-9. klasse)	2349	78%
7 ungdomsuddannelser/10. klasser	2959	76%
Total	<u>5308</u>	<u>77%</u>
2020		
13 grundskoler (7.-9. klasse)	1989	87%
6 ungdomsuddannelser/10. klasser	2776	72%
Total	<u>4765</u>	<u>77%</u>
2019		
12 grundskoler (7.-9. klasse)	1384	66%
7 ungdomsuddannelser/10. klasser	3165	78%
Total	<u>4549</u>	<u>74%</u>

Baggrundskarakteristik for deltagende unge i Ungeprofilundersøgelsen 2025

	7.-9. klasse	10. kl. og STX/HF
Køn		
Dreng	51%	46%
Pige	48%	53%
Nonbinær	1%	1%
Andet	0%	0%
Ønsker ikke at svare	1%	0%
Årgang		
7. klasse	32%	
8. klasse	34%	
9. klasse	34%	
10. klasse		2%
1. årgang		37%
2. årgang		32%
3. årgang		26%
Uddannelse ikke opdelt i årgange		2%
Alder		
12 år	4%	
13 år	30%	
14 år	34%	
15 år	29%	1%
16 år	2%	20%
17 år		31%
18 år		31%
19 år		13%
20 år eller ældre		4%
Uddannelsestype		
10. klasse		2%
STX		86%
HF		11%

Mental sundhed



Mental sundhed

Viden og anbefalinger

Sundhedsstyrelsen tager udgangspunkt i Verdenssundhedsorganisationen WHO's definition af mental sundhed som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.¹

Mental sundhed rummer to dimensioner:

- Oplevelsesdimensionen: At man oplever at have det godt, er overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet.
- Funktionsdimensionen: At man kan klare dagligdags gøremål som fx at købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer.

Hvad fremmer mental sundhed?

Der findes en række beskyttende faktorer og risikofaktorer, der påvirker den mentale sundhed. Det er både forhold hos det enkelte menneske (individuelt niveau), forhold i vores nærmeste netværk og fællesskaber (socialt niveau), og endelig strukturelle eller samfundsmæssige forhold (strukturelt niveau)¹.

Individuelle faktorer

- En positiv selvopfattelse,
- Gode evner til at håndtere stress og udfordringer
- Tro på egen formåen ("self-efficacy")
- En følelse af mening og sammenhæng i hverdagslivet
- En følelse af socialt tilhørsforhold og evne til at etablere relationer
- God fysisk sundhed
- God nattesøvn

Sociale faktorer

- Omsorgsfulde forældre og gode familiebånd
- Tilhørsforhold til omgivelserne
- Støttende sociale relationer
- Deltagelse i positive fællesskaber
- Social anseelse, fx i skoleklassen eller blandt venner
- Positive erfaringer med uddannelse og arbejdsliv

Strukturelle faktorer

- Trygge omgivelser, Gode boligforhold, Økonomisk sikkerhed
- Adgang til uddannelse
- Et støttende og trygt uddannelses- og arbejdsmiljø
- Mulighed for beskæftigelse
- Adgang til sociale støttefunktioner



Tendenser

- **Størstedelen af elever er i generel trivsel** og har det godt derhjemme, i skolen, med venner og i fritiden.
- Men **en væsentlig andel** (16% i 7.-9. kl. og 27% i 10. kl./ungdomsuddannelser) kan være i risiko eller stor **risiko for depression eller langvarig stress**.
- Der er en **markant større andel piger** (24% i 7.-9. kl. og 34% i 10. kl./ungdomsuddannelser) end drenge, der kan være i risiko eller stor **risiko for depression eller langvarig stress**.

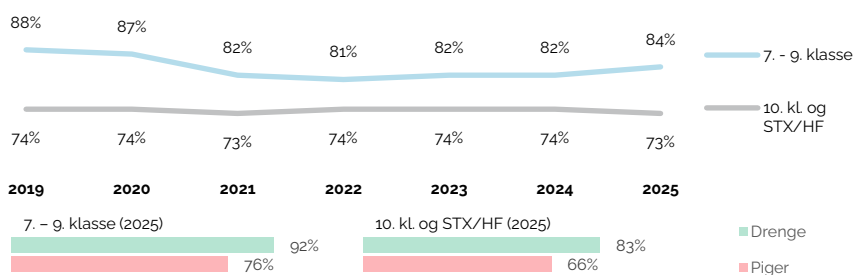
Trivselsindeks

WHO-5 indeks – indikator for unges trivsel

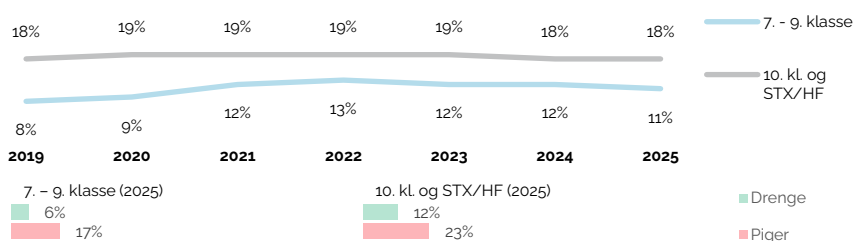
WHO-5 indekset anvendes som overordnet indikator for Gentofte Kommunes arbejde med [Strategi for unges trivsel](#).

WHO-5 består af fem spørgsmål om, hvordan personen har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser, og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende¹.

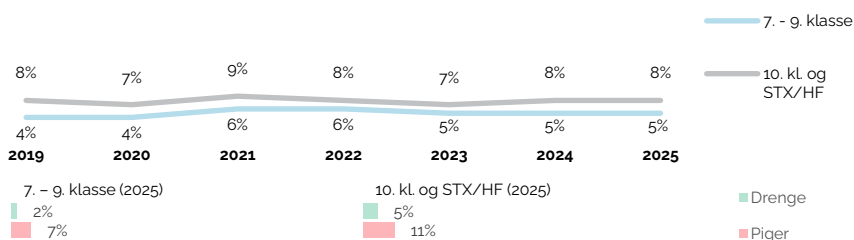
Ingen umiddelbar risiko for depression eller langvarig stress



Kan være i risiko for depression eller langvarig stress



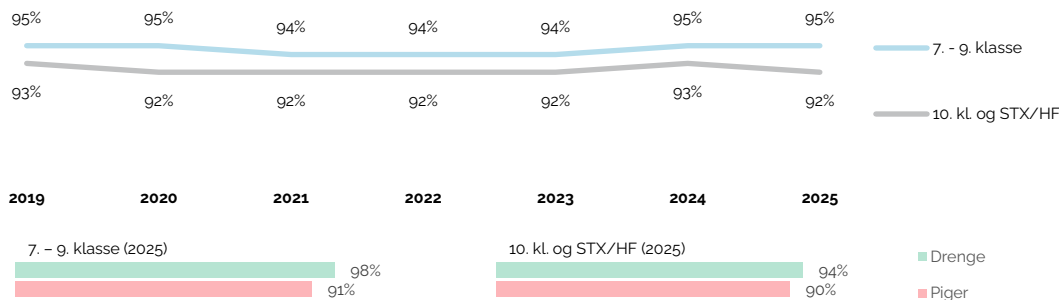
Kan være i stor risiko for depression eller langvarig stress



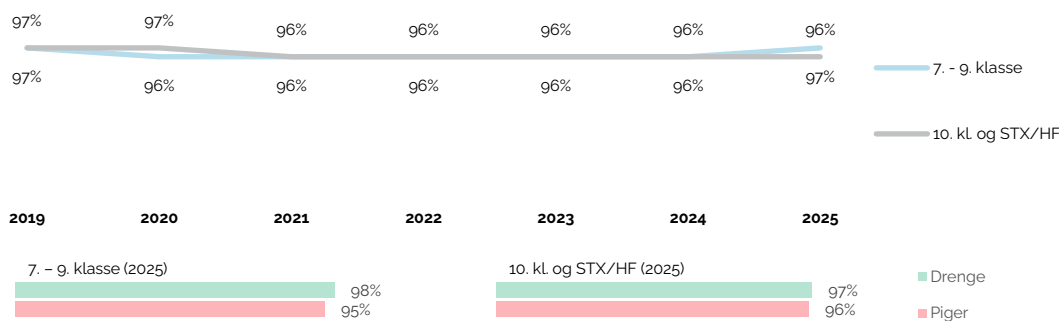
¹[Sundhedsstyrelsens guide til WHO-5](#)

Mental sundhed

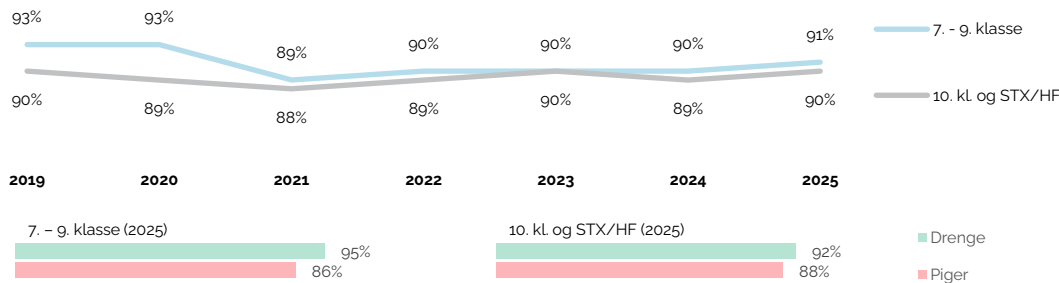
Har det godt eller rigtig godt derhjemme



Har det godt eller rigtig godt med vennerne/i fritiden

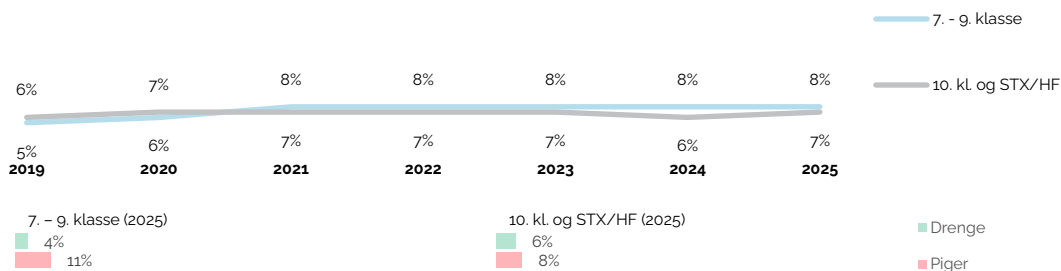


Har det godt eller rigtig godt i skolen

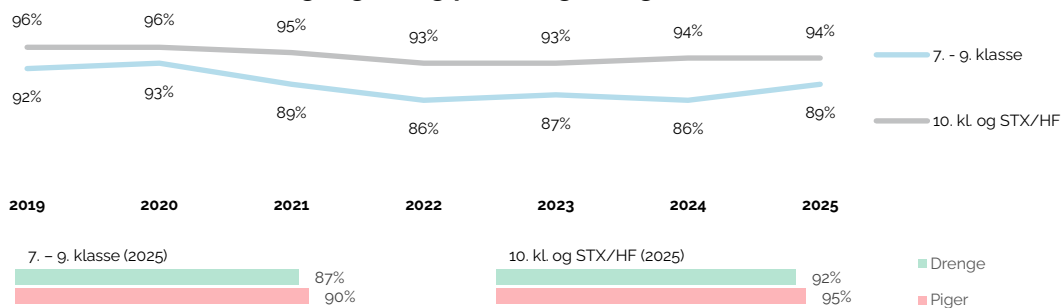


Mental sundhed

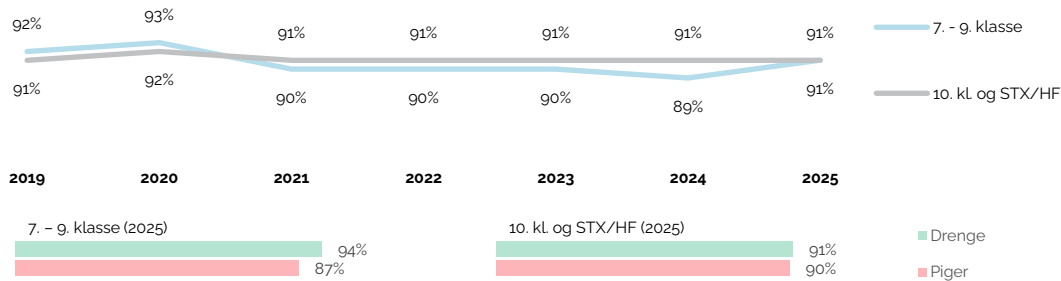
Føler mig ofte eller meget ofte ensom



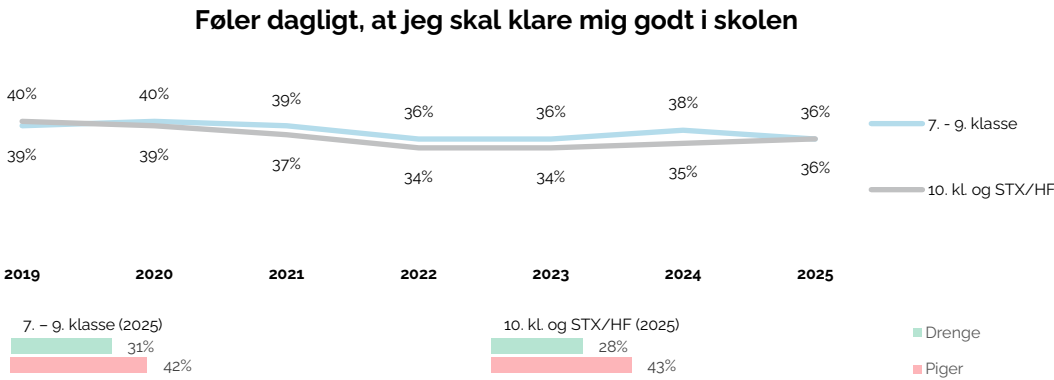
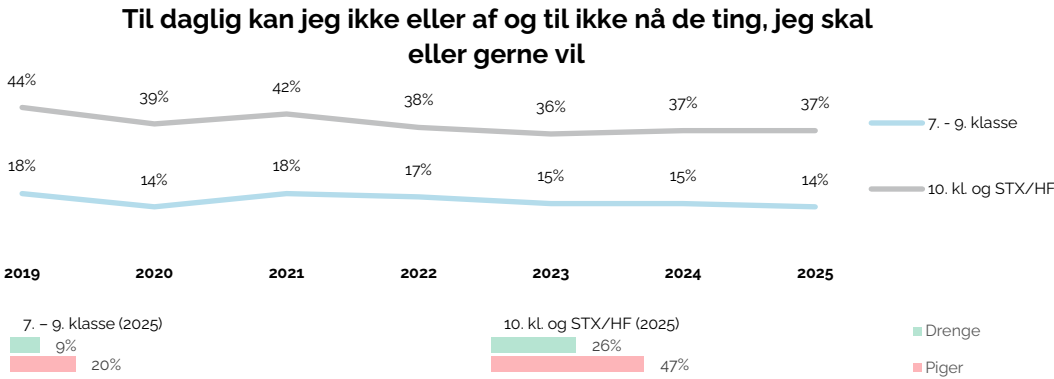
Har for det meste eller altid venner eller veninder at tale med, hvis noget går mig på eller gør mig ked af det



Har for det meste eller altid voksne at tale med, hvis der er noget der går mig på eller gør mig ked af det



Mental sundhed



Fysisk sundhed



Fysisk sundhed

Viden og anbefalinger

God fysisk sundhed er beskyttende faktorer, der fremmer mental sundhed.¹

Fysisk aktivitet

For børn og unge har fysisk aktivitet positiv betydning for mental sundhed og trivsel, kondition, knogle- og muskelstyrke, sund vægtudvikling og kognitiv udvikling og læring. Derudover forebygger fysisk aktivitet forstadier til type 2-diabetes, udvikling af overvægt samt forhøjet blodtryk og -kolesterol.²

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for børn og unge (5-17 år):²

- Skal være fysisk aktive mindst 60 minutter hver dag
- Skal styrke musklerne mindst tre gange om ugen
- Begræns den tid, børn og unge sidder stille.

Mad- og måltidsvaner

Forskning viser, at rammer for mad og måltider i skolen har stor betydning for elevernes fysiske, sociale og mentale sundhed samt læringsforudsætninger.³

Fødevarestyrelsen beskriver i 'Anbefalinger til rammer om det gode måltid i skolen', at måltiderne i skolen er vigtige, da det fremmer elevernes sundhed, giver energi og bedre koncentration samt giver plads til uformel social samvær, som kan styrke fællesskab og trivsel på skolen.⁴

Fysiske smerter kan være tegn på mistrivsel

Mistrivsel hos børn og unge kan komme til udtryk på mange forskellige måder. Det er almindeligt, at børn og unge i psykisk mistrivsel klager over fysiske symptomer som kvalme, ondt i maven eller hovedpine.⁵



Tendenser

- Der er sket et **fald fra 2019 til 2025** i andelen af elever, **der spiser frokost hver dag**, når de er i skole. Faldet er størst for elever i 10. kl. og STX/HF.
- Der er sket en **stigning i andelen** af elever, der har **smerter hver uge eller oftere**. Det gælder **især for 7.-9. klasser**. Der er en **markant større andel af piger**, der har smerter hver uge eller oftere sammenlignet med drenge.

¹Forebyggelsespakke - Mental sundhed - Sundhedsstyrelsen

²Anbefalinger om fysisk aktivitet og stillesiddende tid for børn og unge (5-17 år) | Sundhedsstyrelsen

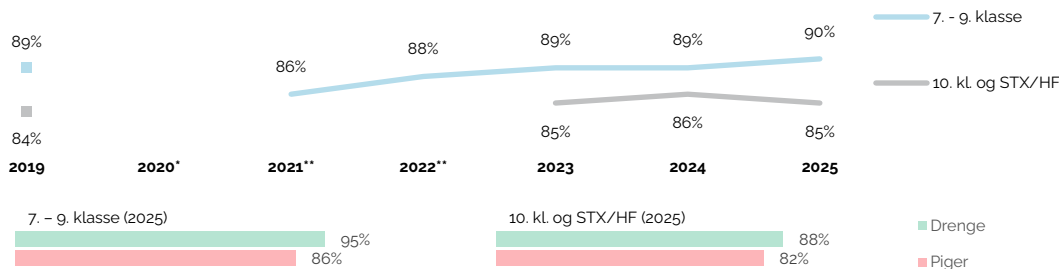
³Rammer for mad og måltider i skolen. En systematisk forskningskortlægning.

⁴Rammer om det gode måltid i skoler - Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

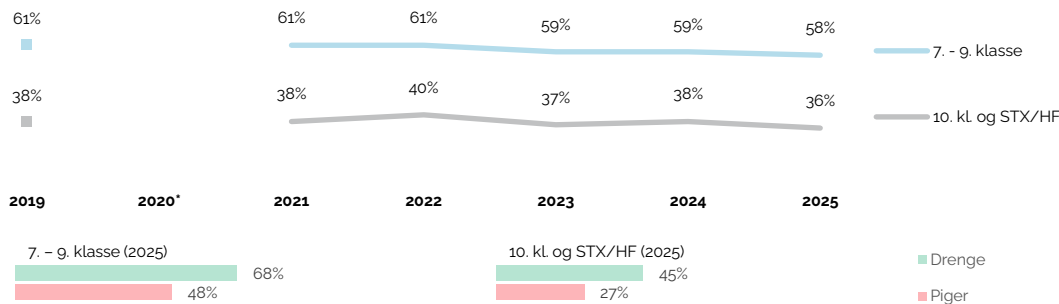
⁵Psykisk mistrivsel og tidlige tegn på psykisk lidelse hos børn og unge - Sundhedsstyrelsen

Fysisk sundhed

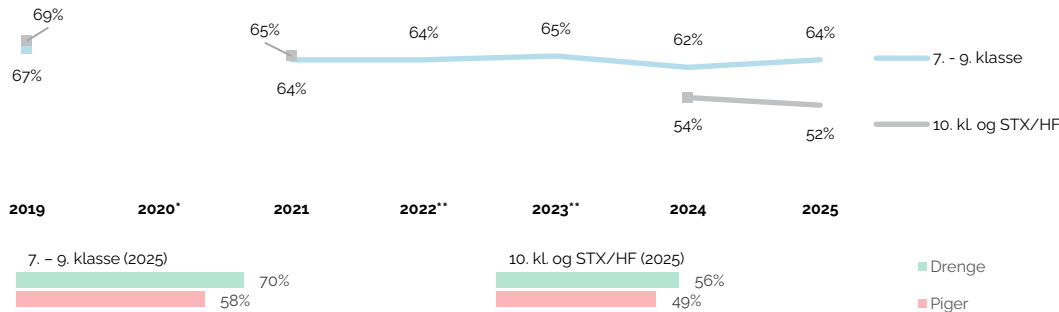
Er helt eller delvist enig i, at jeg føler mig sund og rask



Bevæger mig, så jeg bliver forpustet hver dag eller næsten hver dag



Spiser frokost hver dag, når jeg er i skole

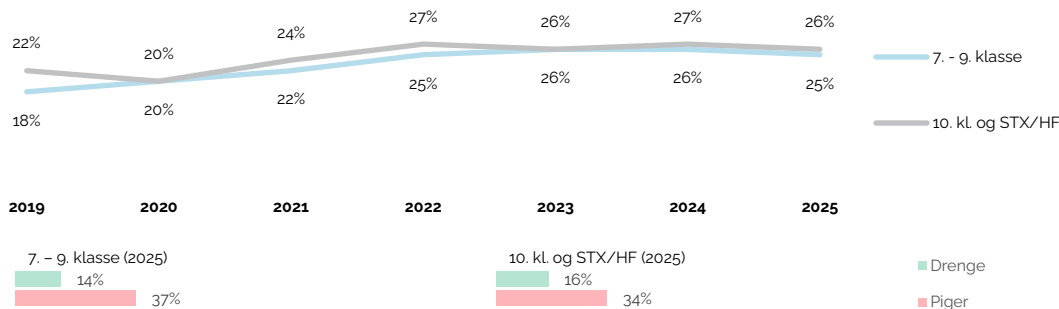


*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

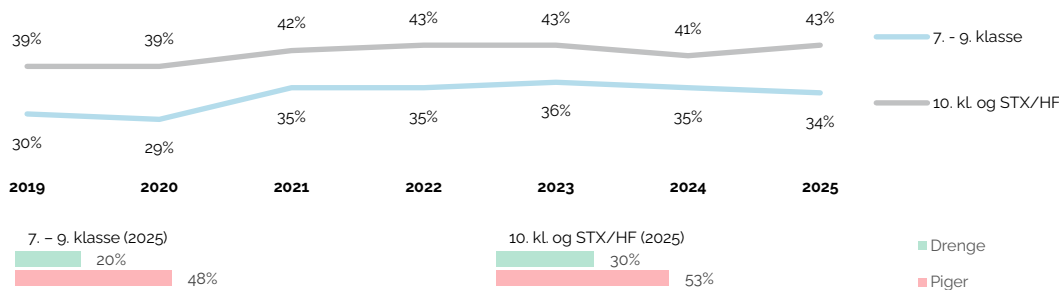
**Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet for 10. kl. og STX/HF i dette år.

Smerter

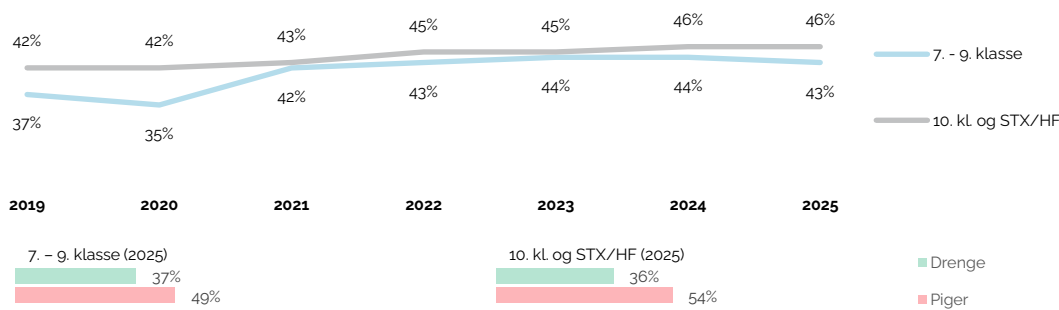
Har mavepine næsten hver uge eller oftere



Har hovedpine næsten hver uge eller oftere



Har andre smerter, fx i nakken eller ryggen, næsten hver uge eller oftere



Søvn



Søvn

Viden og anbefalinger

Søvn er en beskyttende faktor, der fremmer mental sundhed.¹ Søvn kan ofte blive nedprioriteret i et travlt ungeliv, hvor skole, lektier, fritidsarbejde, venner og sociale medier også fylder. Skal unge have de bedste forudsætninger for at udvikle sig fysisk, psykisk og socialt samt klare sig godt i uddannelsessystemet er søvnen særligt afgørende.

God og nok søvn styrker den enkeltes sociale evner fx empatien og evnen til at løse konflikter og kan medvirke til at understøtte gode relationer til venner og forældre. Samtidig kan unge, der får nok søvn bedre koncentrere sig og er mere deltagende i skolen. Det giver bedre læring og øget trivsel.

Manglende søvn og søvn af dårlig kvalitet kan medføre negative konsekvenser for både indlæringsevne, sociale kompetencer samt fysisk og mental sundhed.²

Gode søvnvaner handler både om at få nok søvn og nok søvn af høj kvalitet. Skærmbrug, bekymringer og et travlt ungeliv er de hyppigste årsager til dårlig søvn hos unge.

Under søvnen bearbejder hjernen følelser og problemer. Unge kan derfor opleve, at gårsdagens udfordringer virker mindre efter en god nats søvn. Derfor medvirker tilstrækkelig søvn også beskyttelse imod stress, angst og depression.

- Gode søvnvaner mindsker sandsynligheden for impuls- og risikoadfærd.
- Gode søvnvaner styrker de sociale kompetencer og konflikthåndtering.
- Gode søvnvaner fremmer et godt mentalt helbred.
- Gode søvnvaner forbedrer indlæring og koncentration.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om søvnlængde³

- 14-17 år: 8-10 timers søvn
- 18-64 år: 7-9 timers søvn



Tendenser

- Andelen af elever der har fået **8 timers søvn** eller mere **faldt fra 2019 til 2021**, men er steget igen frem til 2025 fra henholdsvis 68 % - 77 % for 7.-9. klasse og fra 32 % - 43 % for elever i 10. kl. og STX/HF.
- Andelen af elever, som sover **dårligt eller uroligt** om natten er **stigende** siden 2019 både for 7.- 9. klasse samt elever i 10. kl. og STX/HF.
- Andelen af elever i 7. - 9. klasse, som i den seneste uge har **brugt deres mobil** i 3 dage eller mere **inden sengetid** er steget fra 2019 til 2021 hvorefter den har været **faldende frem til 2025**. For elever i 10. kl. og STX/HF har andelen derimod være relativt stabil siden 2019.

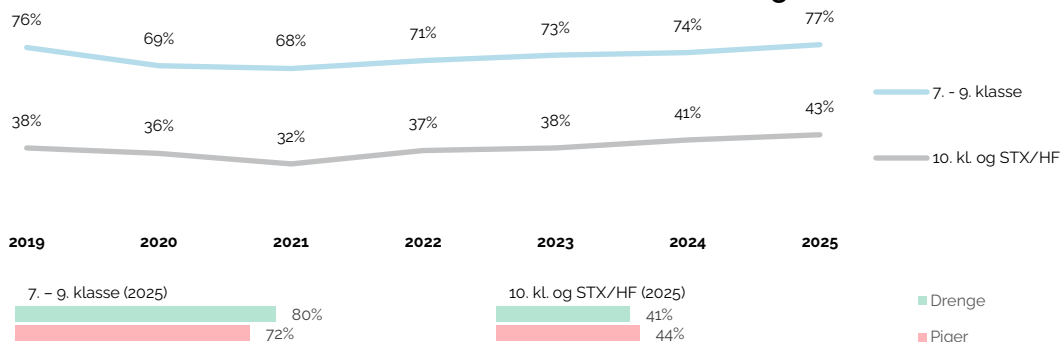
¹Forebyggelsespakke - Mental sundhed - Sundhedsstyrelsen

²Hvordan påvirker lyset fra skærmen din hjerne? | Sundhedsstyrelsen

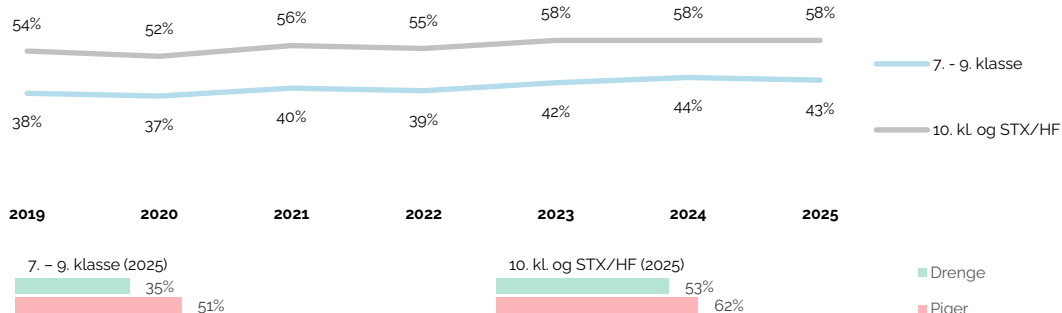
³Anbefalinger for søvnlængde | Sundhedsstyrelsen

Søvn

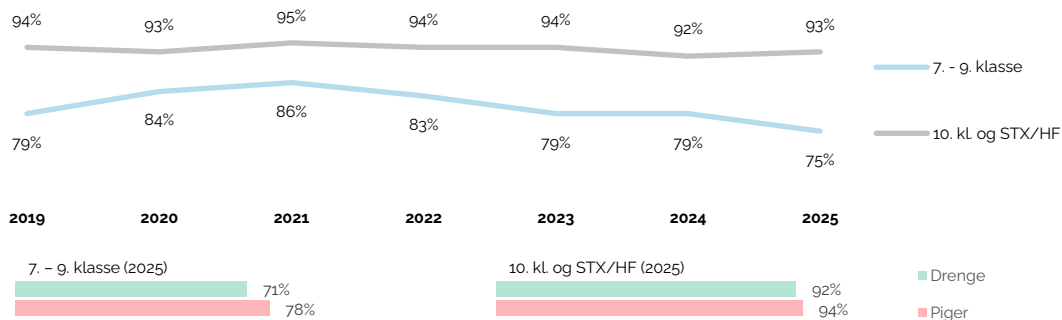
Får minimum 8 timers søvn inden en skoledag*



Sover dårligt eller uroligt om natten én gang om ugen eller oftere



Har brugt mobiltelefon, tablet eller computer tre dage eller mere den sidste uge lige inden jeg lagde mig til at sove



*Nøgletallet er beregnet ud fra elevernes svar på følgende to spørgsmål "Hvornår plejer du at falde i søvn, hvis du skal i skole næste dag?" og "Hvornår plejer du at vågne om morgenen, når du skal i skole?"

Fællesskaber og fritid



Fællesskaber og fritid

Viden og anbefalinger

Deltagelse i gode og meningsfulde fællesskaber spiller en afgørende rolle for unges trivsel, og mindsker risikoen for ensomhed og social isolation.¹ Deltagelse i fællesskaber er imidlertid ikke en garanti for trivsel, da unge kan være positioneret på kanten af fællesskabet eller indgå i fællesskaber, hvor kulturen og normer påvirker unges trivsel. Fx kan man være i et fællesskab, men stadig føle sig ensom.² eller opleve at man skal gøre ting man ikke har lyst til, for at være en del af fællesskabet.

Organiserede fællesskaber kan styrke unges trivsel, når de indeholder fem aktive ingredienser, som gør sig gældende på tværs af en lang række fritidsaktiviteter fra fodbold og dans til kunsthåndværk og musik.³ De består i, at man skal føle sig tæt knyttet til de andre i fællesskabet. Man skal have mulighed for at udvikle sine evner og selvtillid. Man skal have lyst til at deltage, og man skal føle, at fællesskabet er trygt og tillidsfuldt. De fem aktive ingredienser er:

Social forbundethed: Unge oplever venskaber, sammenhold og positive sociale relationer med hinanden og den involverede voksne.

Udvikling af kompetencer: Den unge oplever at blive bedre til de færdigheder, som aktiviteten kræver.

Udvikling af selvtillid: Unge udvikler en tro på egne evner og kan bidrage til aktiviteten med deres kompetencer.

Lystbetonet deltagelse: Unge deltager i fritidsfællesskabet af egen lyst og motivation, og ikke grundet andres forventninger.

Tryghed og tillid: Unge oplever fællesskabet som trygt og tillidsfuldt, og som et sted, hvor der er plads til at 'være sig selv'.



Tendenser

- Andelen af elever, der **føler sig som en del af fællesskabet i klassen** (7.-9. klasse) faldt fra 2019-2022, men er **steget igen frem til 2025**. Andelen, der er en **del af det sociale fællesskab på skolen** er **faldende fra 2019-2024** kun med en lille stigning til 2025 (10. kl. og STX/HF)
- Der er sket en **stigning i andelen af elever, der er blevet mobbet** nogle få gange eller mange gange i skolen inden for det sidste halve år – **stigning er størst for 7.-9. klasse**.
- Der sket en **stigning fra 2022 til 2024** i andelen i 7.-9. klasse, som **ugentligt går til sport i en forening eller klub**. Andelen har været relativt stabil siden 2019 for elever i 10. kl. og STX/HF.
- Der er sket en **stigning fra 2019 til 2024** i andelen af elever, der **ugentligt arbejder i et fritidsjob**.
- **Flere piger** end drenge **frafalder sport i en forening eller klub** i 10. kl. og STX/HF sammenlignet med 7.-9. kl.

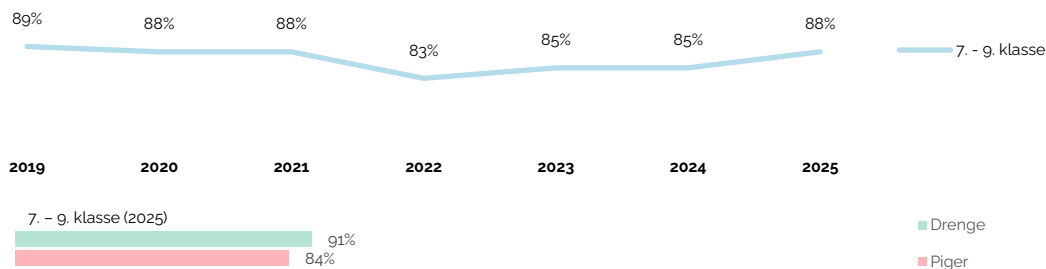
¹Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder. Vidensråd for Forebyggelse

²Fællesskaber i ungdomslivet – Når de gør godt og når de gør ondt. Bruselius-Jensen, Maria et al. Cefu. 2023

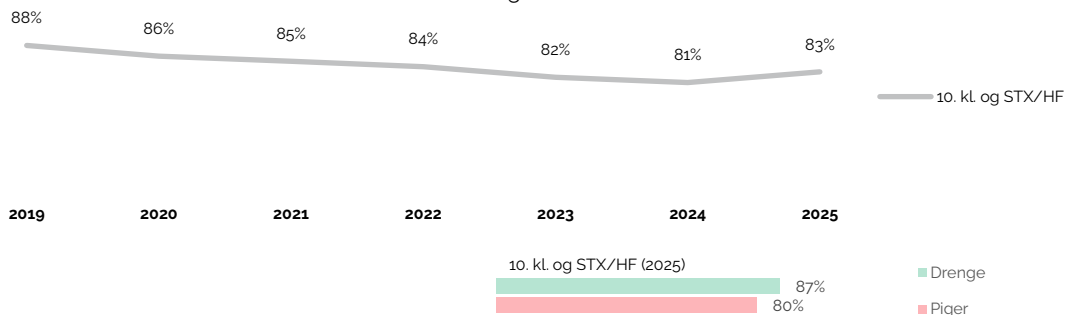
³Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge – Sundhedsstyrelsen

Fællesskaber i skolen

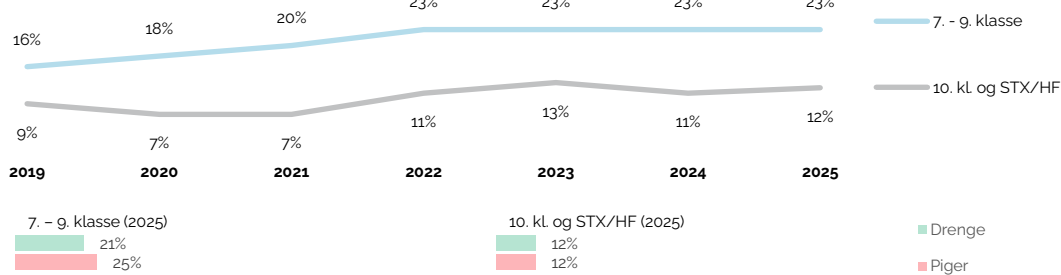
Jeg er for det meste eller altid med i fællesskabet i klassen (kun 7.-9. klasse)



Jeg er for det meste eller altid en del af det sociale fællesskab på min skole (kun 10. kl. og STX/HF)

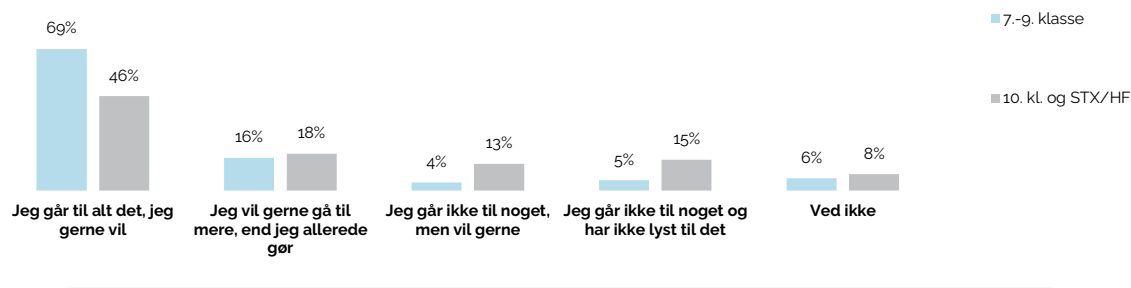


Er blevet mobbet nogle få gange eller mange gange i skolen det sidste halve år

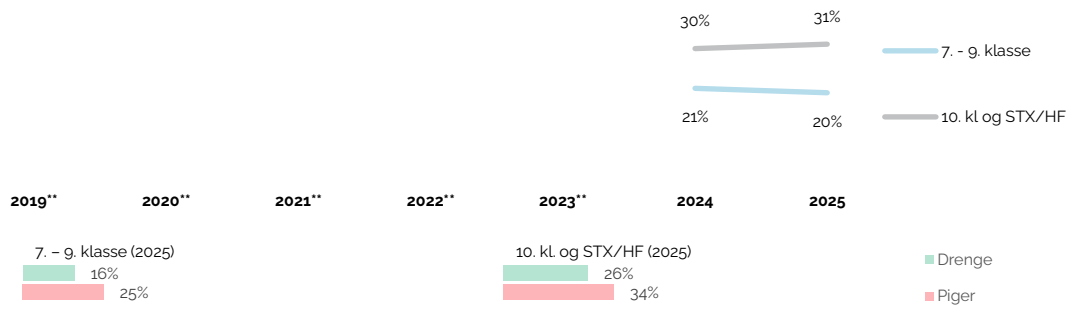


Fritid

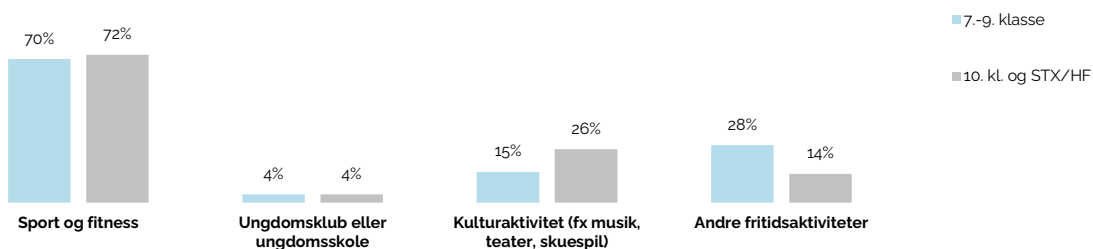
Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil? (2025 tal)



Vil gerne gå til noget eller mere end jeg allerede gør*



Hvad kunne du tænke dig at gå til? (blandt dem som vil gå til noget/mere)* (2025 tal)

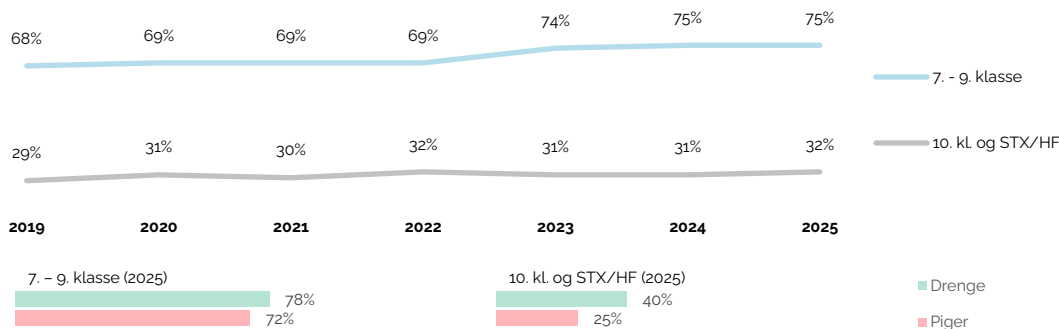


*Respondenter, som har svaret "Jeg vil gerne gå til mere, end jeg allerede gør" eller "Jeg går ikke til noget, men vil gerne" på spørgsmålet "Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?"

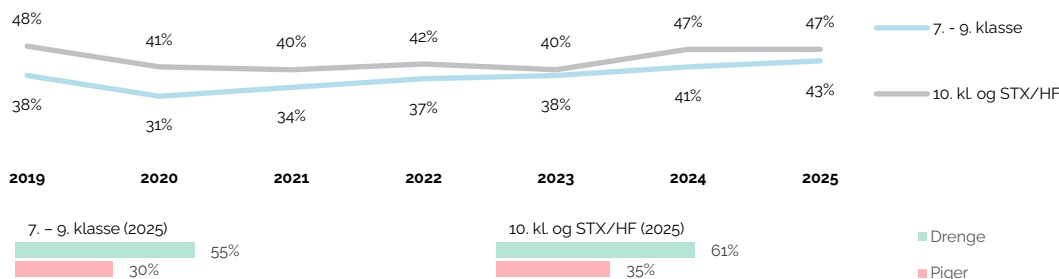
**Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Fritid

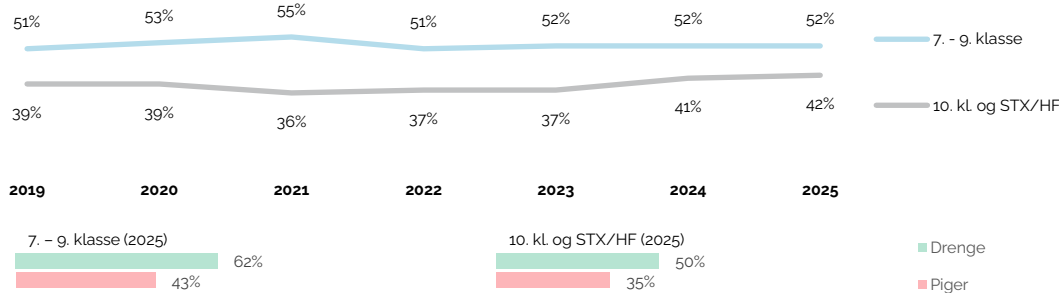
Går ugentligt til sport i en forening eller klub (fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning)



Dyrker ugentligt fitness/styrketræner i et fitnesscenter

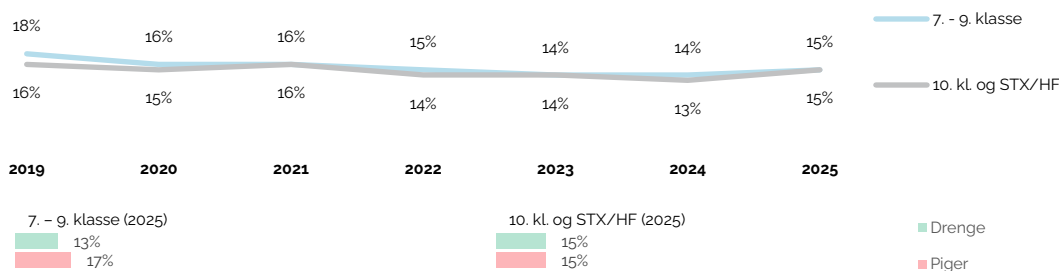


Dyrker ugentligt motion eller sport uden for en forening eller fitnesscenter

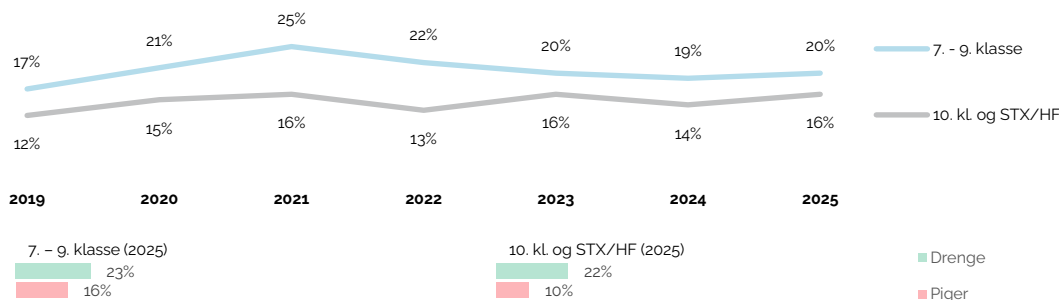


Fritid

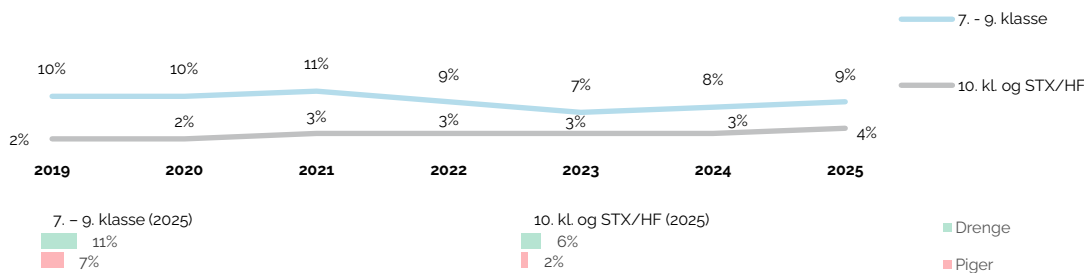
Går ugentligt til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet i forening, kulturhus eller bibliotek



Deltager ugentligt i aktiviteter/undervisning i ungdomsskolen

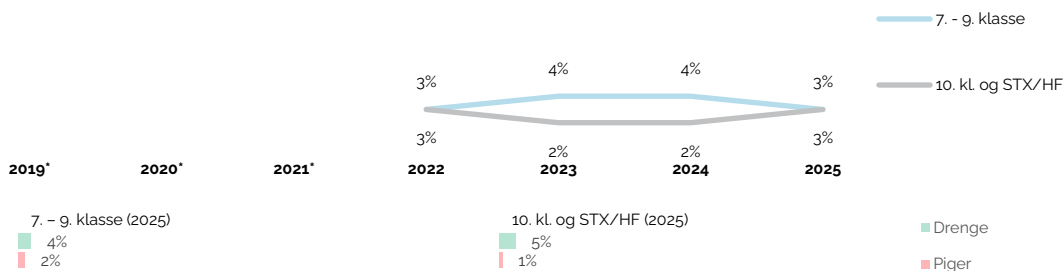


Går ugentligt i ungdomsklub

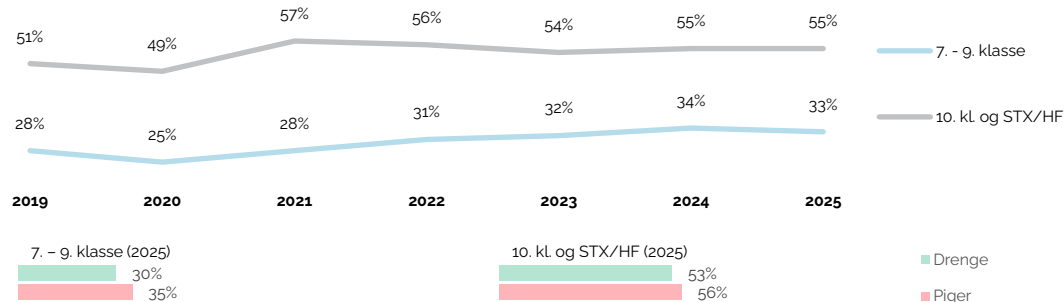


Fritid

Går ugentligt til e-sport i en forening eller klub



Arbejder ugentligt i et fritidsjob



*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Digital adfærd



Digital adfærd

Viden og anbefalinger

Brug af skærm og sociale medier er ikke entydig dårligt, men kan påvirke børn, unge og voksnes trivsel negativt fx hvis det tager tid væk fra andre aktiviteter og det indhold man eksponeres for. De positive sider ved brug af skærm og sociale medier kan være at det giver mulighed for at holde kontakt med venner og familie i en travl hverdag. At man kan holde sig opdateret på f.eks. nyheder, læse artikler og søge oplysninger. Gaming kan give en kærkommen pause fra hverdagens udfordringer, når man spiller sammen med sine venner.

Men bruger man meget tid på skærm fx på sociale medier, kan det bidrage til en følelse af stress, skabe bekymringer, give en oplevelse af ensomhed, lavt selvværd eller en oplevelse af at være udenfor et fællesskab. Hvis sociale medier og gaming påvirker ens trivsel negativt, er det en god ide at bruge tid på andre aktiviteter som fx motion, samvær med venner eller en hobby, der positivt påvirker humør og hverdag.

Sundhedsstyrelsens råd¹

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet anbefalinger til skærmbrug til både børn, unge og voksne¹

- Børn og unge i alderen 5-17 år bør ikke bruge mere end 1-2 timer på skærm i fritiden afhængigt af alder – mindre er bedre.
- Voksne bør ikke bruge mere end 3 timer om dagen i fritiden på at se på skærm – mindre tid er bedre

Sundhedsstyrelsens anbefalinger²

Anbefalinger til børn, unge og voksne:

- Brug ikke skærm op til sovetid
- Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset
- Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv
- Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel

Anbefalinger til forældre med hjemmeboende børn (uddrag):

- Interesser dig for dit barns digitale liv
- Lav aftaler om skærmbrug i familien, som gælder både barn og voksen



Tendenser

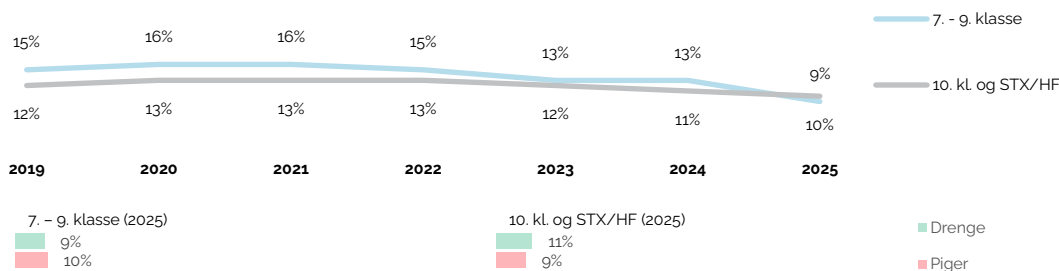
- **Andelen der spiller computer**, spillekonsol mm. er for alle unge **steget fra 2019-2020**, men **er faldet igen fra 2021 til 2025**. En **Langt større andel drenge spiller** sammenlignet med piger
- Der er sket en **markant stigning** i andelen af elever bredt set, der **bruger 3 timer eller mere dagligt** på at være **på sociale medier**. Næsten **dobbelt så mange piger** som drenge bruger 3 timer eller mere dagligt på at være på sociale medier.
- **Langt flere piger** end drenge, **har følelsen af at være udenfor**, når de kan **se på sociale medier, at deres venner er sammen**.

¹ Notat_Råd til at efterleve anbefalingerne vedr. skærmbrug

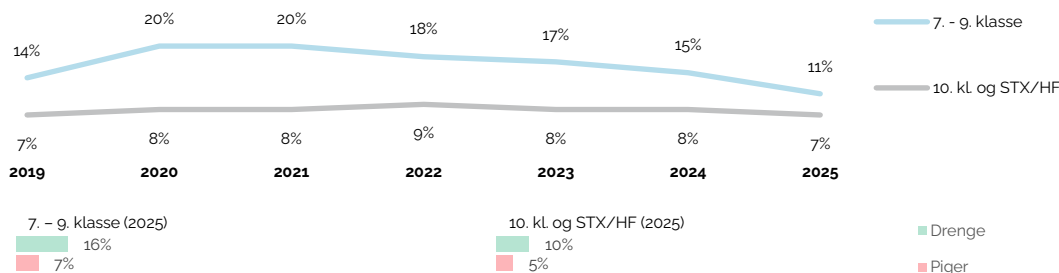
² Anbefalinger om brug af skærm | Sundhedsstyrelsen

Digital adfærd

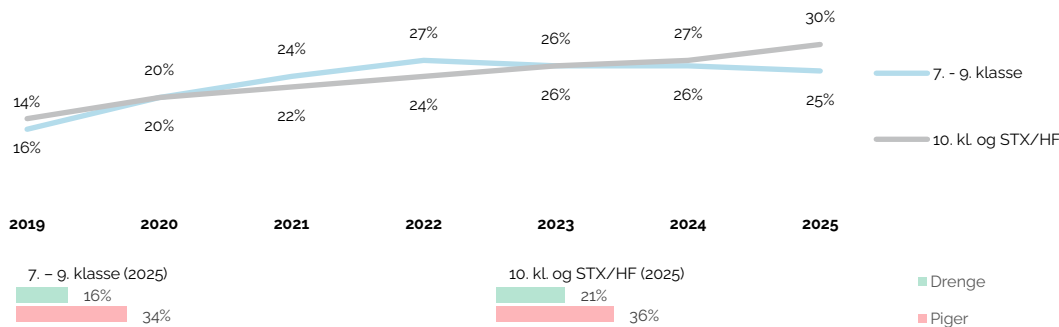
Bruger dagligt 3 timer eller mere på at se TV, film, serier og YouTube



Bruger dagligt 3 timer eller mere på at spille computer, spillekonsol, mobil eller tablet

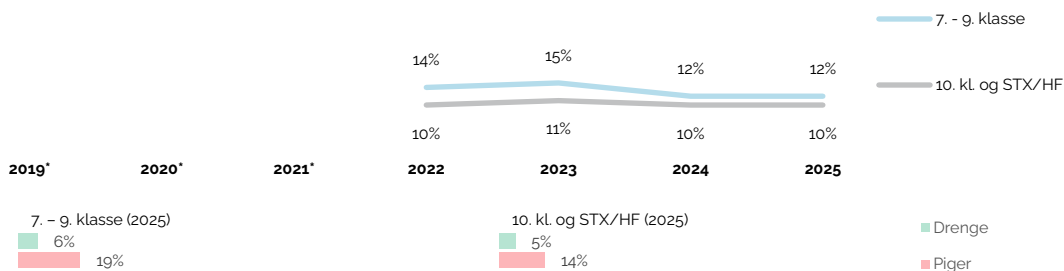


Bruger dagligt 3 timer eller mere på at være på sociale medier

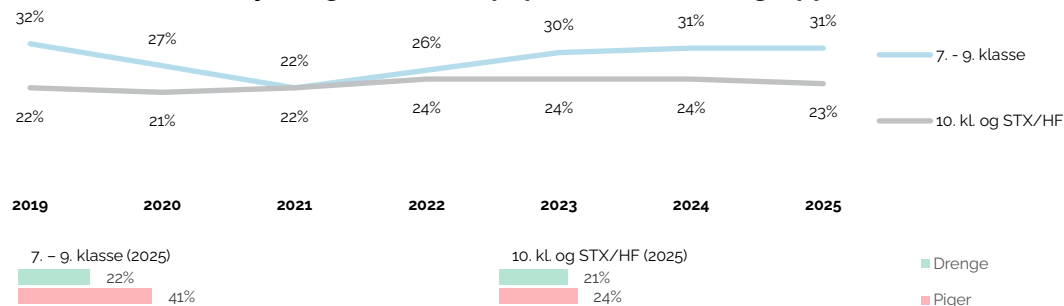


Digital adfærd

Har for det meste eller altid følelsen af at være udenfor, når jeg kan se på sociale medier, at mine venner er sammen



At have mange følgere og likes på sociale medier har betydning for at blive populær i min vennegruppe



*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Pengespil



Pengespil

Viden og anbefalinger

Det er ikke ualmindeligt at elever, særlig drenge, på mange af landets skoler og ungdomsuddannelser bruger tid på at spille om penge fx online gambling. Det er let at spille om penge, selvom man er under 18 år og egentlig ikke må. Nogle låner sine venners eller forældres spilkonto. Andre omgår reglerne ved at spille på udenlandske sider uden alderskrav ved hjælp af en vpn-forbindelse.

Pengespil er designet til at udløse signalstoffet dopamin i hjernen, som gør, at vi får lyst til at gentage en handling og er det, der kan skabe spilafhængighed¹. Særligt spil med et hurtigt resultat kan skabe afhængighed. Samtidig er pengespil blevet meget udbredt, da de nu kan spilles online overalt på en smartphone eller computer.

Der er en glidebane fra gaming til gambling, idet der er inkorporeret elementer af pengespil i computerspil fx lootboxes og skinbetting. Børn og unge er en udsat gruppe i forhold til dette, da det ofte er dem, der gamer². Gambling er særligt udbredt blandt drenge. Unge spiller i modsætning til ældre aldersgrupper primært for at hygge sig sammen med deres venner, og det er ofte en integreret del af deres fællesskaber.

Center for Ludomani anbefaler forældre³

- At håndhæve aldersgrænsen for spil på 18 år samt at tage stilling til pengespil.

Ungespilpanelet nedsat af Skatteministeriet anbefaler (uddrag)⁴:

- Bloker adgangen til gamblingsider i skolen
- Frivilligt værktøj, der kan blokere for spil
- Skærpet krav til aldersverifikation ved gambling
- ROFUS skal også være til unge
- Forbud mod reklamer for gambling
- Mere oplysning til forældre
- Undervisning i gode pengevaner

Spørgsmål vedr. pengespil blev introduceret til Ungeprofilundersøgelsen i 2024, og er kun med i undersøgelsen på ungdomsuddannelserne og 10. klasse.



Tendenser

- **57% af drengene har spillet pengespil** inden for det sidste år mod **6% af pigerne**.
- **24% af de drenge, som spiller** pengespil, spiller nogle gange, for det meste eller næsten altid for **mere end de har råd til at tabe**.
- **17% af alle drenge i 10. kl. og STX/HF** vurderes til at have moderate eller alvorlige **pengespilproblemer**. For pigerne er det 1%.

¹Gaming og gambling | Spillemyndigheden

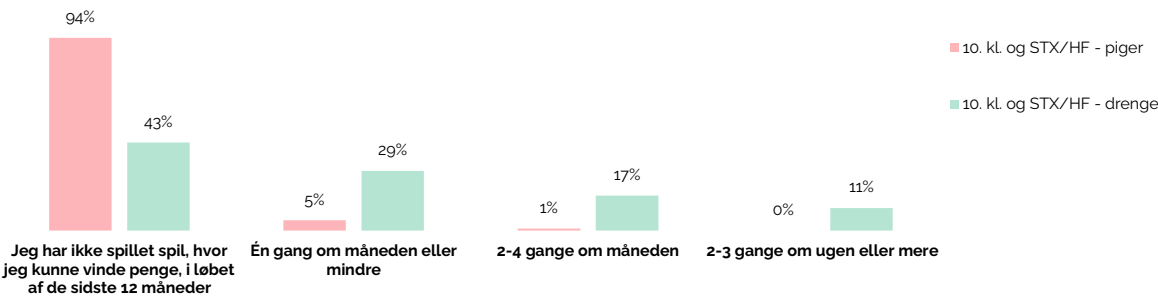
²Prævalensundersøgelse af pengespil og pengespilproblemer i Danmark 2021

³Råd og vejledning om pengespil hos børn og unge - Center for Ludomani

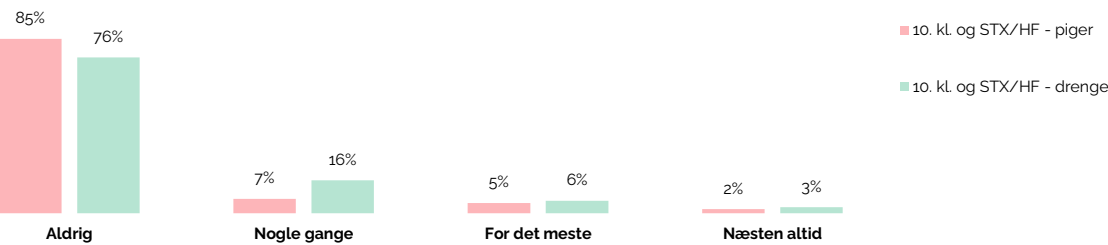
⁴Ungespilpanelets anbefalinger

Pengespil

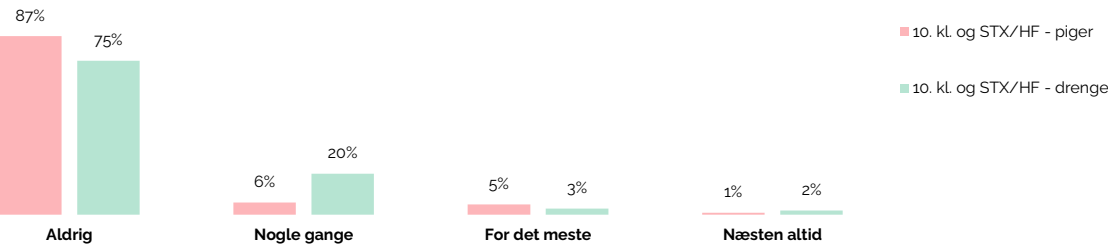
Tænk tilbage på de sidste 12 måneder. Hvor ofte har du spillet spil, hvor du kunne vinde penge? (2025 tal)



Hvor ofte har du spillet for mere, end du havde råd til at tabe? (blandt dem der spiller) (2025 tal)

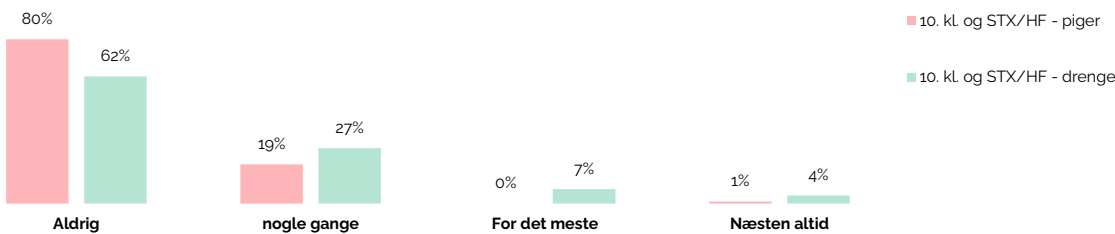


Tænk på pengespil. Hvor ofte har andre kritiseret dig for din spilleadfærd eller fortalt dig, at du har et spilleproblem, uanset om du selv syntes, det var rigtigt? (blandt dem der spiller) (2025 tal)

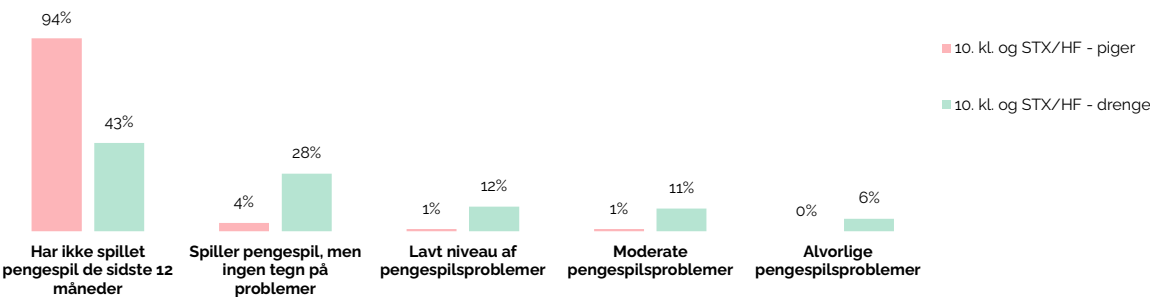


Pengespil

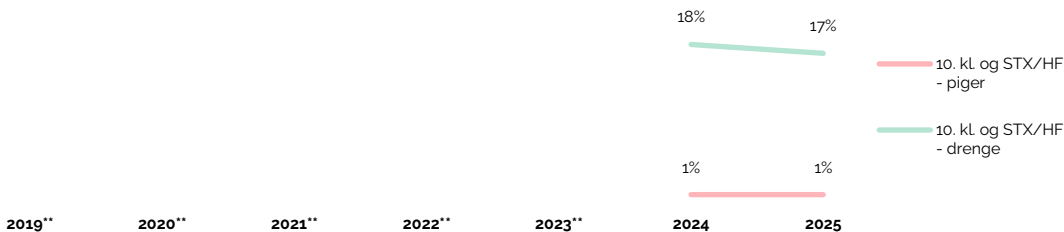
Hvor ofte har du haft dårlig samvittighed over den måde, du spiller på eller det, der sker, når du spiller? (blandt dem der spiller) (2025 tal)



Unge med pengespilsproblemer* (2025 tal)

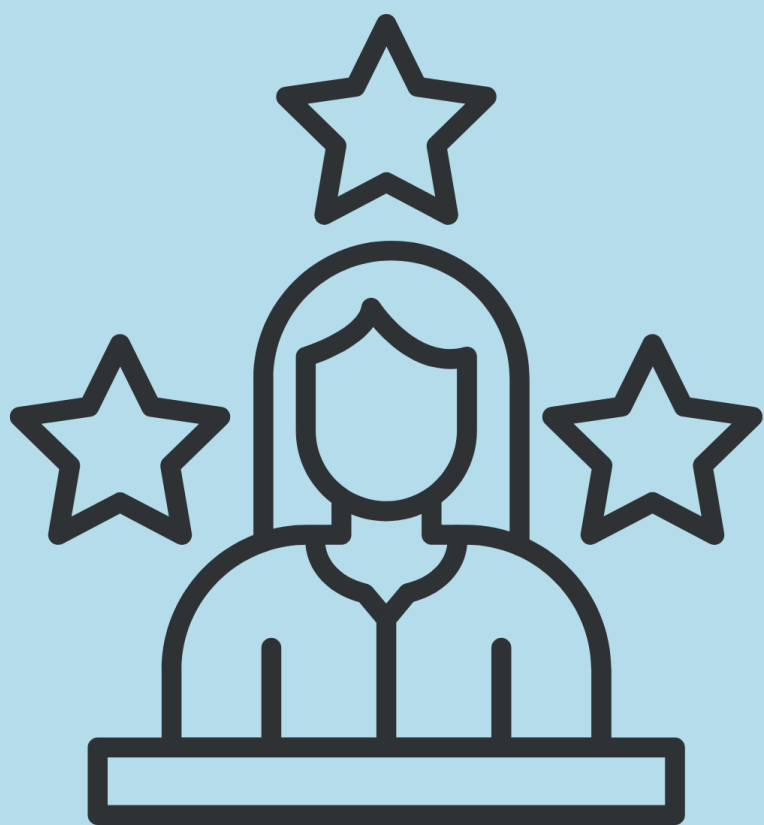


Unge med moderate eller alvorlige pengespilsproblemer



*Eleverne har svaret på tre spørgsmål i Ungeprofilundersøgelsen, der indgår i PGSI mini-screen (the short-form Problem Gambling Severity Index) der er et screeningsredskab, der kan bruges i spørgeskemaundersøgelser til at indikere omfang og graden af pengespilsproblemer ([Læs mere om PGSI Mini Screen](#))

Perfekthedskultur



Perfekthedskultur

Viden og anbefalinger

Det øgede fokus på kroppen som et projekt og et statusobjekt samt stigningen i brugen af sociale medier kan medvirke til at lægge et pres på især unge for at leve op til specifikke kropslige idealer.

Undersøgelser viser, at mange børn og unge er utilfredse med egen krop eller dele af deres egen krop. Dette kan have stor betydning for deres selvværd og for deres dagligdag og generelle trivsel. Samtidig kan et dårligt forhold til egen krop være et dårligt udgangspunkt for en sund seksuel udvikling og god seksuel trivsel, og det kan udgøre en begrænsning for det sociale liv. Utilfredsheden med egen krop er særligt udbredt hos unge piger, men kan gøre sig gældende i alle befolkningsgrupper.¹

Diskrimination og forskelsbehandling

Diskrimination er en risikofaktor for mistrivsel, og det at opleve forskelsbehandling kan have fysiske og psykiske konsekvenser for individet, blandt andet fordi det kan øge stresssymptomer samt en oplevelse af ikke at være accepteret som person. At blive diskrimineret relateret til hudfarve, nationalitet, religion, kønsidentitet, seksualitet, funktionsnedsættelse eller kultur i eksempelvis skolen kan desuden påvirke en række af de øvrige beskyttelses- og risikofaktorer negativt, fx barnet og den unges selvværd og tro på egne evner.²

Trivselskommissionens anbefaling nr. 30²

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



Tendenser

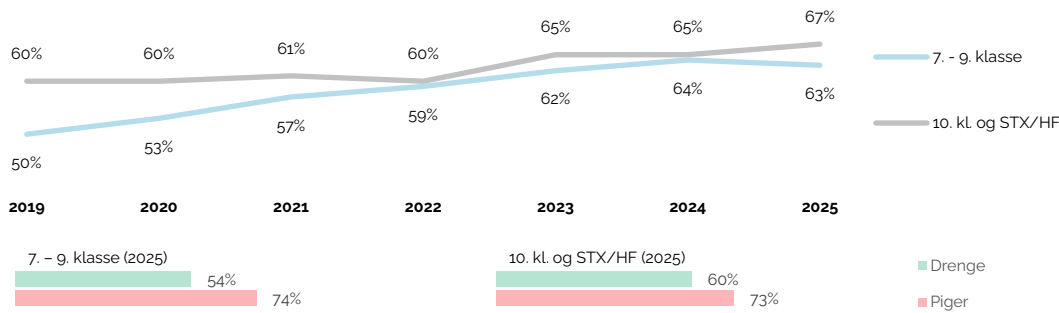
- En **stigende andel** elever **føler de skal se godt ud** hver dag eller næsten hver dag. Stigning er størst for 7.-9. klasse. Der er en markant **større andel piger end drenge**.
- Der er en markant **større andel piger end drenge** i alle klassetrin, som **ikke er tilfredse med deres udseende eller deres vægt**.
- **Køn, udseende** og **fødeland/hudfarve** er de **hyppigste årsager til forskelsbehandling** i alle klassetrin.
- En **større andel piger** oplever at **blive behandlet dårligere pga. køn eller udseende**, mens en **større andel drenge** oplever at blive **behandlet dårligere pga. fødeland/hudfarve**.

¹ [Selvbillede og kropsidealer - Sundhedsstyrelsen](#)

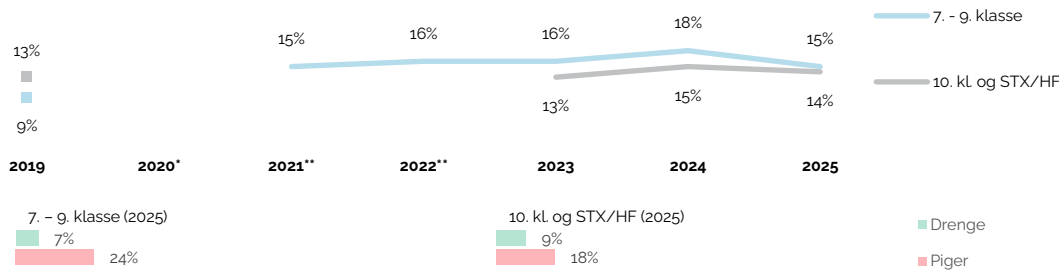
² [Trivselskommissionens afrapportering | Børne- og Undervisningsministeriet](#)

Perfekthedskultur

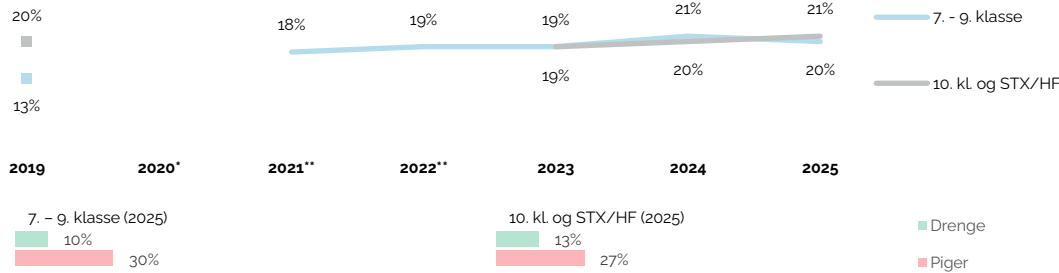
Føler jeg skal se godt ud hver dag eller næsten hver dag



Jeg er helt eller delvist uenig i, at jeg er tilfreds med mit udseende



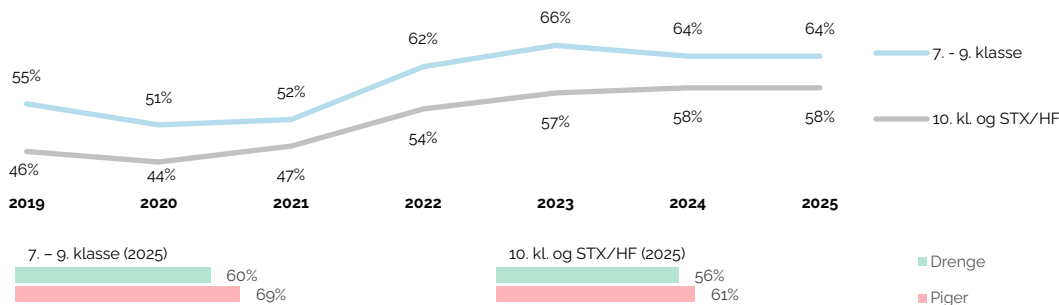
Jeg er helt eller delvist uenig i, at jeg er tilfreds med min vægt



*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.
 **Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet for 10. kl. og STX/HF i dette år.

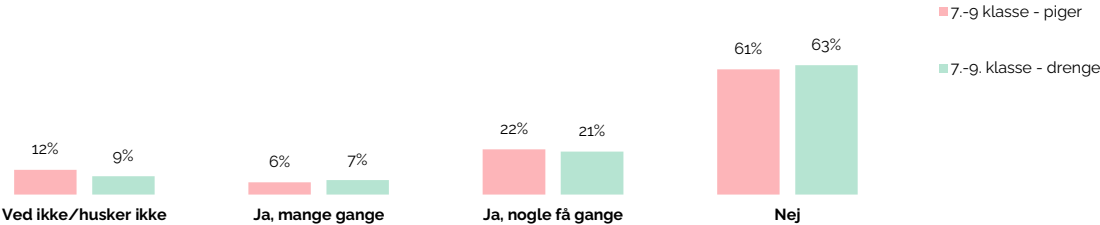
Perfekthedskultur

At se godt ud har betydning for at blive populær i min vennegruppe

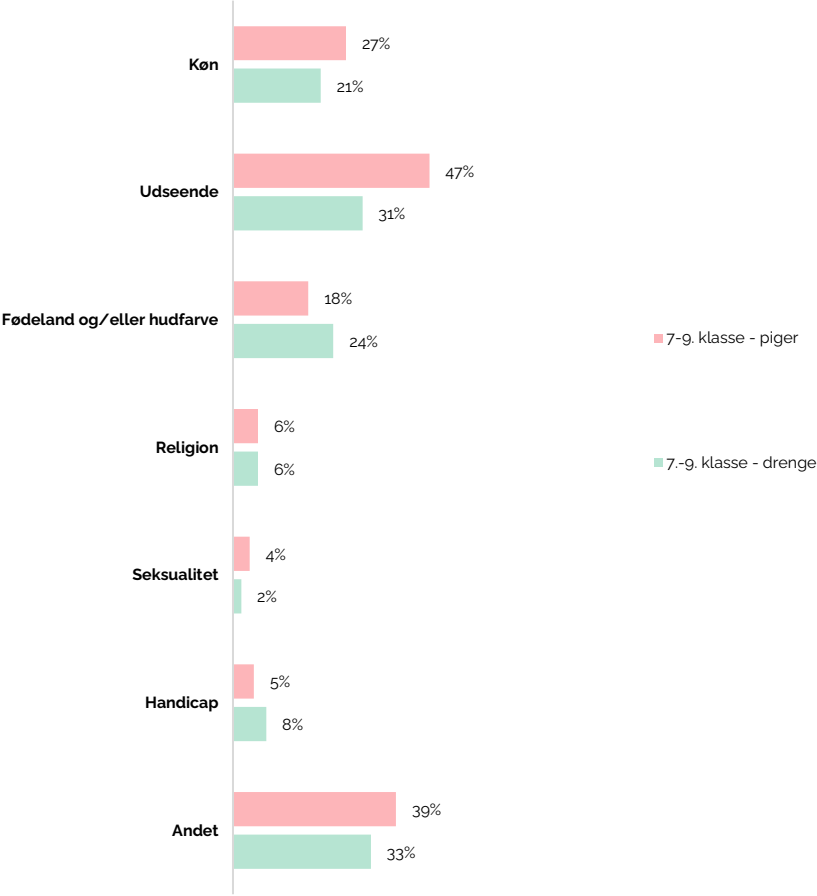


Forskelsbehandling

Tænk på de sidste 6 måneder. Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre, på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion, seksualitet eller handicap? (2025 tal)



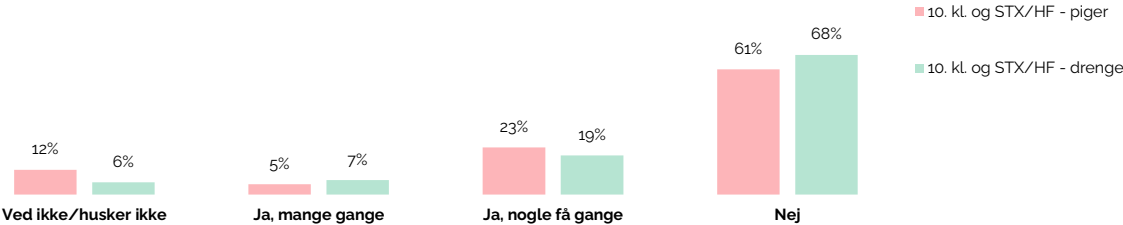
Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?* (2025 tal)



*Kun de respondenter, som har svaret "ja, nogle få gange" eller "ja, mange gange" på spørgsmålet "Tænk på de sidste 6 måneder. Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre, på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion, seksualitet eller handicap?", har fået dette spørgsmål.

Forskelsbehandling

Tænk på de sidste 6 måneder. Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre, på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion, seksualitet eller handicap? (2025 tal)



Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?* (2025 tal)



*Kun de respondenter, som har svaret "ja, nogle få gange" eller "ja, mange gange" på spørgsmålet "Tænk på de sidste 6 måneder. Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre, på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion, seksualitet eller handicap?", har fået dette spørgsmål.

Seksuel sundhed



Seksuel sundhed

Viden og anbefalinger

Den seksuelle trivsel har stor betydning for menneskers generelle velbefindende og skal ses i tæt sammenhæng med vores mentale trivsel. Sundhedsstyrelsen tager afsæt i WHO's definition af seksuel sundhed som "en tilstand af fysisk, følelsesmæssig, mental og social trivsel relateret til seksualitet; det er ikke alene fraværet af sygdom, dysfunktion eller skrøbelighed. At være seksuelt sund betyder at opleve en fysisk, følelsesmæssig, mental og social trivsel omkring sin seksualitet. Seksuel sundhed kræver derfor en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, såvel som muligheden for at have lystfyldte og sikre seksuelle oplevelser, fri for tvang, diskrimination og vold".¹

Seksualitet, intimitet og relationer er centrale elementer for unges trivsel, herunder at beskytte sig selv og sin partner mod seksysygdomme og uønsket graviditet.² Dog viser undersøgelser, at seksysygdomme især er udbredt blandt unge i alderen 16-30 år.¹

Unge med tidlige, uønskede seksuelle erfaringer har ofte symptomer på generel fysisk og psykosocial mistrivsel. Uønskede seksuelle oplevelser inkluderer forskellige former for grænseoverskridende adfærd, krænkelse og overgreb af varierende karakter, som ikke nødvendigvis involverer fysisk kontakt, men også kan være verbal eller digital.¹

Anbefalinger fra Sex og Samfund³:

- Giv alle unge adgang til kvalificeret seksualundervisning og -oplysning
- Løft oplysning om sikker sex – på en sexet måde
- Styrk samtykkekulturen – og stop overgreb før de sker
- Gør forældre til medspillere – ikke tilskuere



Tendenser

- **Brugen af kondom** har været **faldende fra 2019 til 2023**, men er **steget igen fra 2023 til 2025** for 10. kl. og STX/HF.
- **Brugen af kondom** for elever i 7.-9. kl. har været **svingende siden 2019** og er nu på samme niveau som 2019. Tallet er mere vanskelig at vurdere, da der er væsentlig færre, som svarer på spørgsmålet relativt til 10. kl. og STX/HF.
- Andelen af elever i 10. kl. og STX/HF, som slet **ikke brugte prævention** sidste gang de havde sex er 18. %
- Andelen af elever, som har **delt seksuelle billeder/videoer af sig selv** har været **let faldende** siden 2020 for alle aldersgrupper.
- Andelen af elever, som har **delt et seksuelt billede af andre** har været stabil siden 2019. Der er en svag overvægt af **dreng**e blandt dem, der deler sammenlignet med piger.
- Der er 11 % elever i 7. – 9. klasse sammenlignet med 7 % elever i 10. kl. og STX/HF, som har **modtaget seksuelt billede/video af andre**.

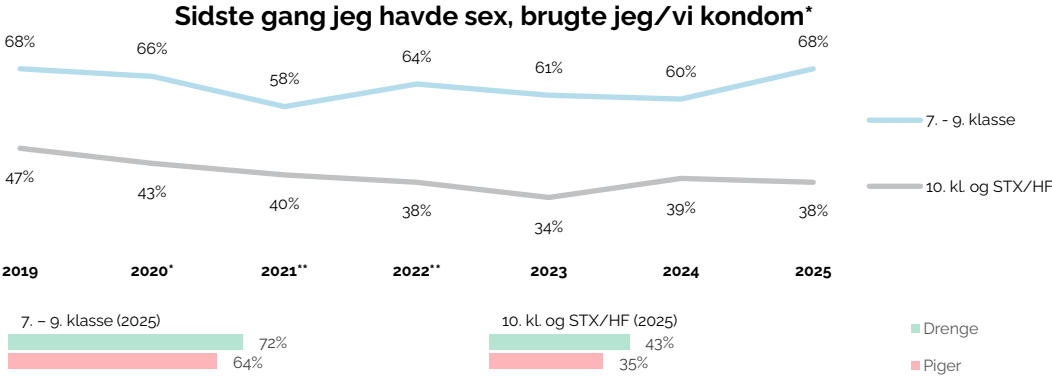
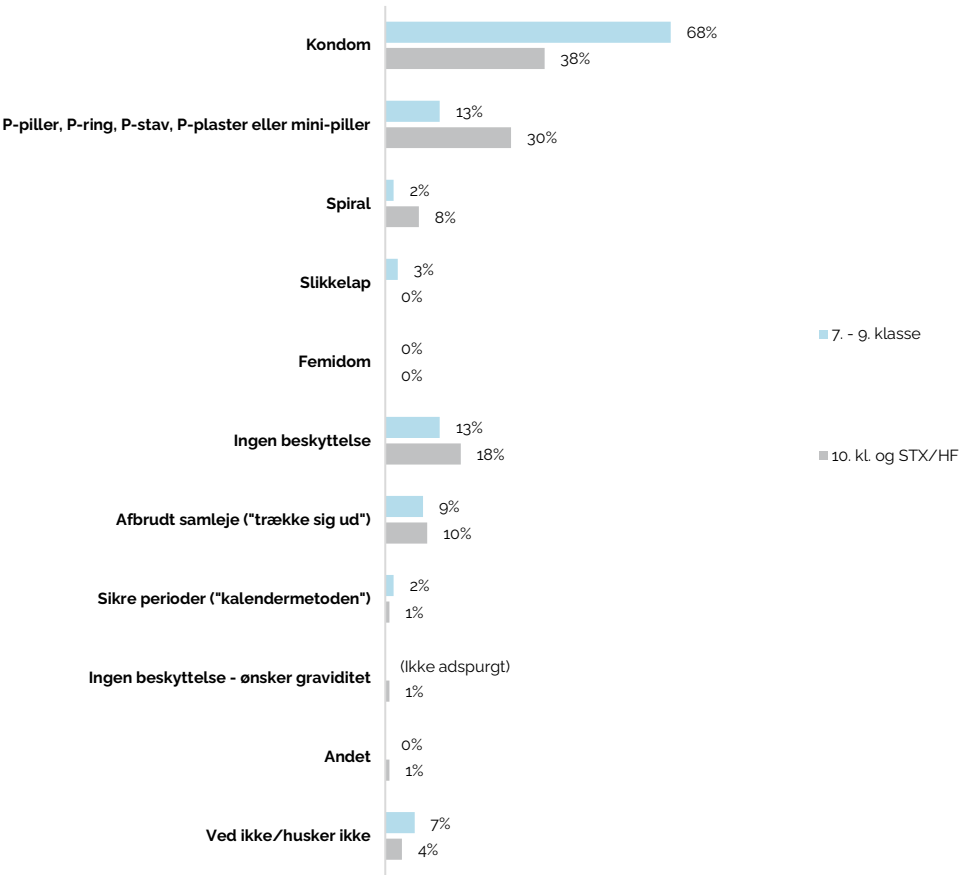
¹ Forebyggelsespakke - Seksuel sundhed | Sundhedsstyrelsen

² Sex&Samfund_UgeSex rapport 2023 05_Web 03.02.pdf

³ Sexliv - Sex og Samfunds ungerapport 2025

Seksuel sundhed

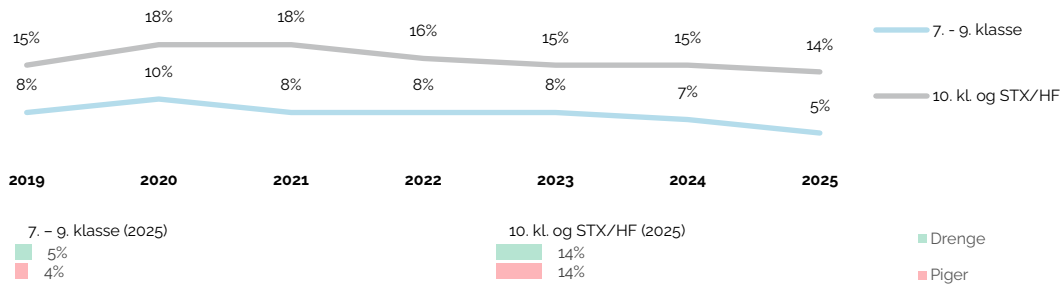
Tænk på sidste gang du havde sex. Hvad brugte du/I for at beskytte mod graviditet og/eller kønssygdomme?* (2025 tal)



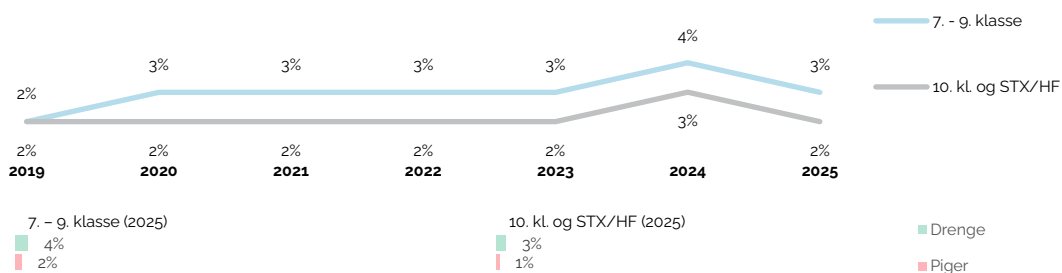
*Kun de respondenter, som har svaret "ja" på spørgsmålet "Har du nogensinde haft sex", har fået dette spørgsmål.

Seksuel sundhed

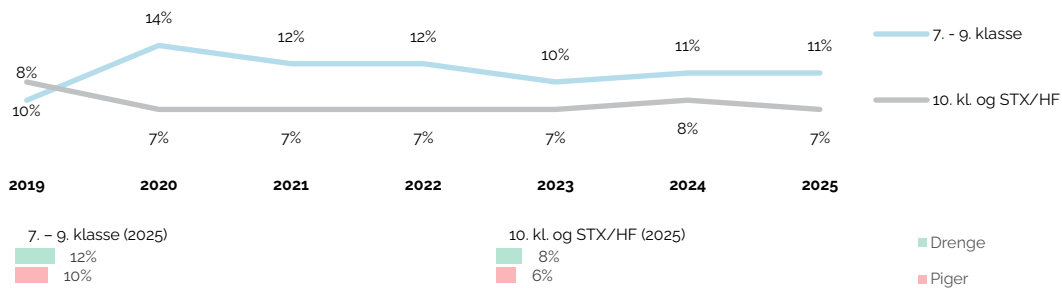
Andel, som inden for de sidste 12 måneder har delt et seksuelt billede/video af sig selv, fx i undertøj eller nøgen.



Andel, som inden for de sidste 12 måneder har delt et seksuelt billede/video af andre, fx i undertøj eller nøgen, hvor de ikke havde fået lov til det.



Andel, som inden for de sidste 12 måneder har modtaget et seksuelt billede/video af andre, fx i undertøj eller nøgen, hvor personen på billedet/videoen ikke havde givet lov til det.



*Kun de respondenter, som har svaret "ja" på spørgsmålet "Har du nogensinde haft sex", har fået dette spørgsmål.

Rusmidler



Rusmidler

Viden og anbefalinger

Danske unge starter tidligt med at drikke i forhold til vores europæiske naboer.¹ Tidlig alkoholdebut øger risikoen for at udvikle et stort alkoholforbrug senere i livet. Risikoen for ulykker, uønsket sex, vold, konflikter og nedsat indlæringsevne stiger med promillen.² Derfor er det vigtigt at prøve at ændre de unges alkoholvaner. Nikotin har en skadelig indflydelse på udviklingen af den unges hjerne.³ Forskning peger på, at der er en sammenhæng mellem brug af nikotin og psykisk sygdom som angst, depression og stress. Nikotin er yderst afhængighedsskabende, og det er meget svært at stoppe med at bruge nikotin, når man først er startet. Generelt vil den største effekt af alkoholforebyggelse opnås, når der arbejdes helhedsorienteret og med flerstrengede indsatser på både nationalt og lokalt niveau.⁴ Det gælder strukturelle indsatser med fokus på reduktion af tilgængeligheden af alkohol, indførelse af alkoholpolitikker, fx i fritids- og foreningslivet, samt gruppe- og individrettede indsatser, hvor der arbejdes med at styrke de beskyttende faktorer, der reducerer unges alkoholforbrug og deres risiko for at bruge tobak, nikotinprodukter og stoffer.

Beskyttende faktorer for unges brug af rusmidler:⁵

1. **Forældre:** Bruger tid sammen med deres børn og har en tæt og tillidsfuld relation. Ved, hvor deres børn er, kender deres venner og snakker med de andre forældre. Udviser tydelige holdninger mod alkohol og andre rusmidler. Har en god dialog og laver aftaler om alkohol og rusmidler med deres børn.
2. **Fritidsliv:** Deltagelse i organiserede aktiviteter, hvor rusmidler ikke er en del af miljøet og trænere/voksne er gode rollemodeller.
3. **Venner:** Fællesskaber uden rusmidler, sociale normer og minimering af flertalsmisforståelser samt venner som gode rollemodeller.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger^{6,7}

- Børn og unge under 18 år frarådes at drikke alkohol.
- Unge på 18 - 25 år bør være særlig opmærksomme på ikke at overskride anbefalingerne.
- Anbefalinger til alle over 18 år: Højest 10 genstande om ugen og højest 4 genstande på samme dag
- Ingen brug af tobaks- eller nikotinprodukter, medmindre, der er tale om godkendt rygestopmedicin i forbindelse med rygeophør



Tendenser

- Der er sket en **stigning fra 2019 til 2025** i andelen af elever i 7.-9. klasse, **der ikke må drikke for deres forældre**. Stigningen er størst for elever i 7. klasse.
- Der er en **stigning fra 2021-2025** i andelen af elever i 7.-9. klasse, **der ikke har prøvet at drikke en hel genstand**.
- Der er sket et **markant fald fra 2019 til 2025** i andelen, **der ikke ryger e-cigaretter, vapes eller lign** for særligt elever i 9. kl. samt 10. kl. og STX/HF.
- Der er sket en **stigning fra 2019 til 2025** i andelen, **der ikke har prøvet at ryge hash**. Særligt for elever i 10. kl. og STX/HF.

¹ [Data visualisation tool - ESPAD Data portal](#)

² [Fakta om alkohol | Sundhedsstyrelsen](#)

³ [Brug af snus, vapes og nikotinposer er farligt for dit barn - Sundhedsstyrelsen](#)

⁴ [Forebyggelsespakke - Alkohol | Sundhedsstyrelsen](#)

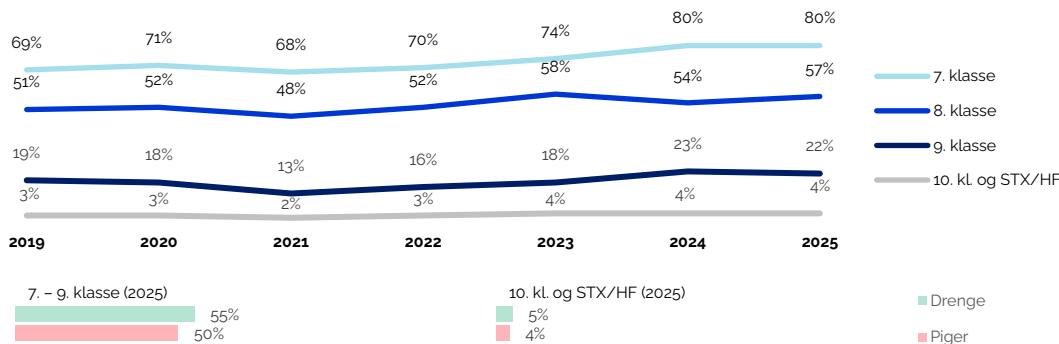
⁵ [Beskyttende faktorer | Fælles om ungelivet](#)

⁶ [Anbefalinger om alkohol | Sundhedsstyrelsen](#)

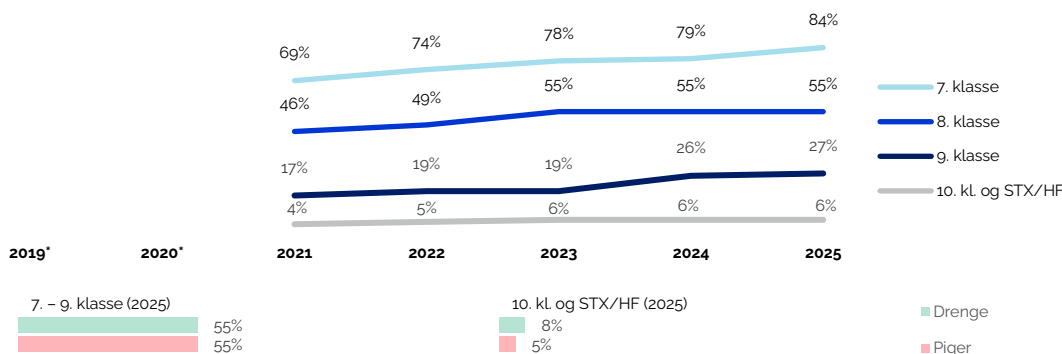
⁷ [Tobak og nikotin | Sundhedsstyrelsen](#)

Alkohol

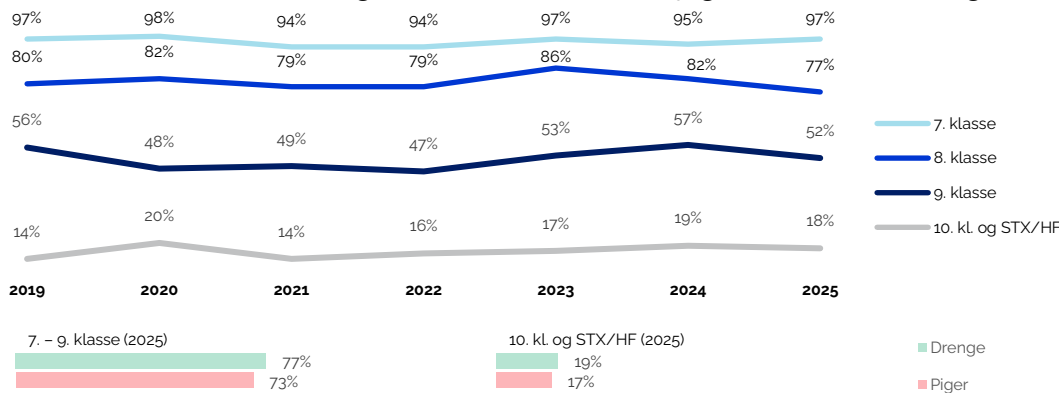
Må ikke drikke alkohol for mine forældre



Har ikke prøvet at drikke en hel genstand



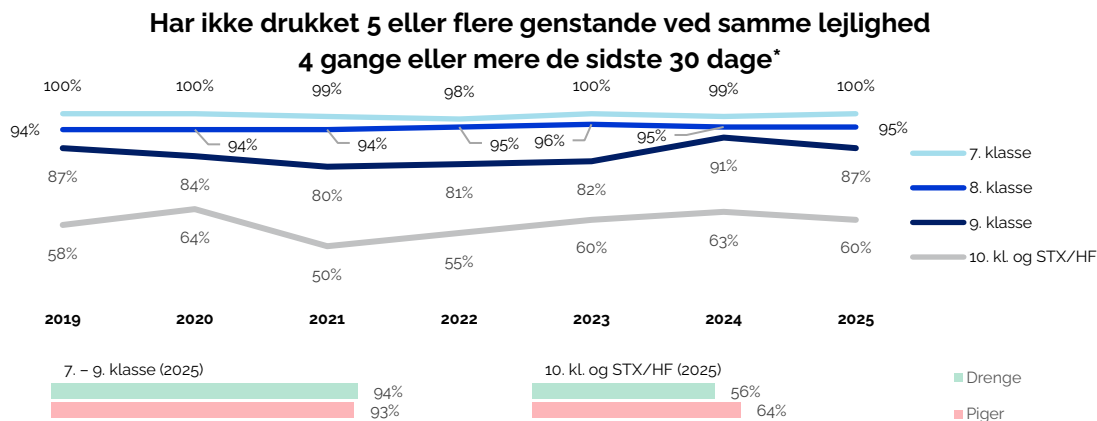
Har ikke drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed de sidste 30 dage**



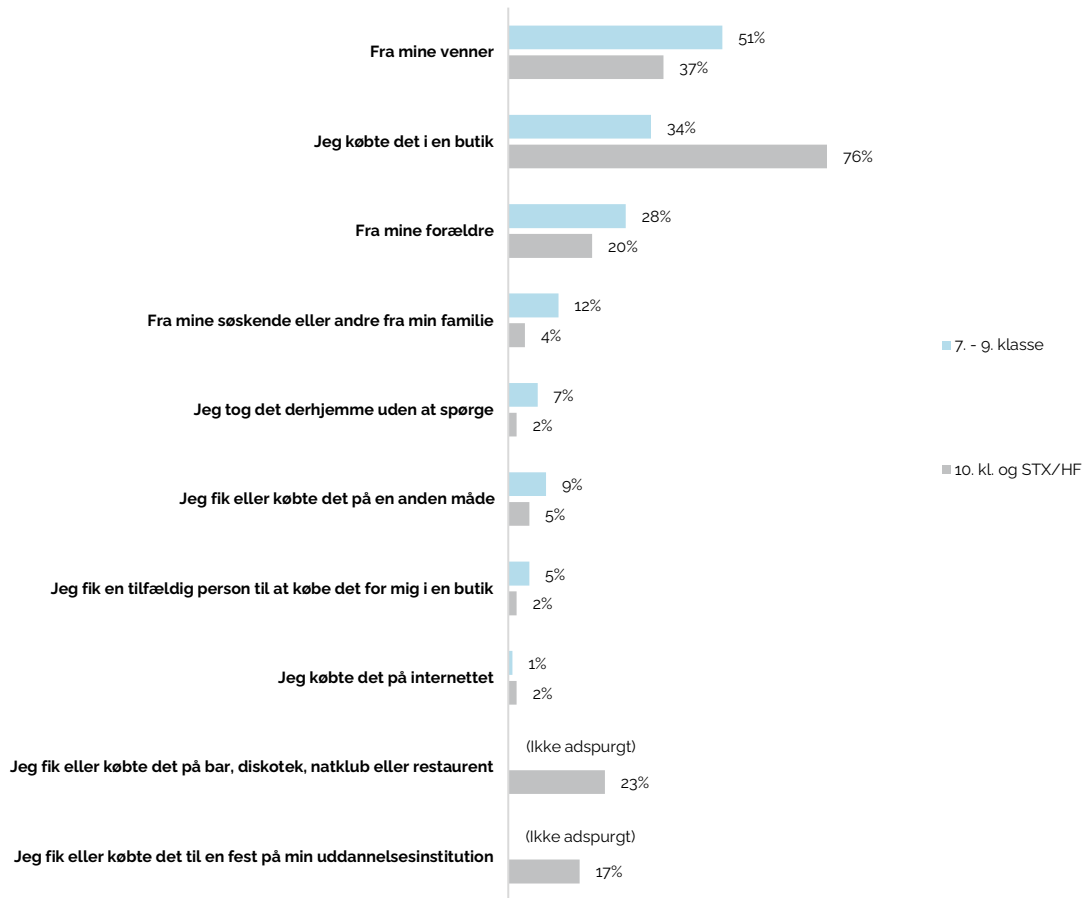
*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

**Blandt andelen af elever, der har prøvet at drikke en hel genstand og elever, som ikke har prøvet at drikke en hel genstand.

Alkohol



Sidst du drak alkohol, hvordan fik du fat i det?** (2025 tal)

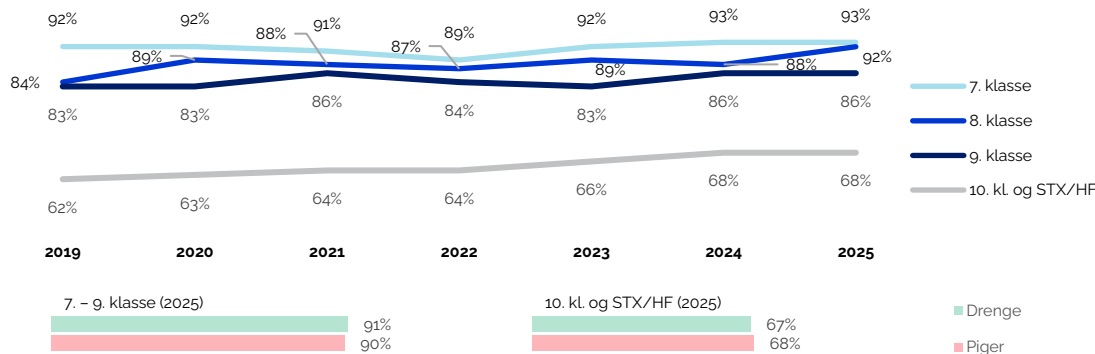


*Blandt andelen af dem, der har prøvet at drikke og dem, som ikke har prøvet at drikke.

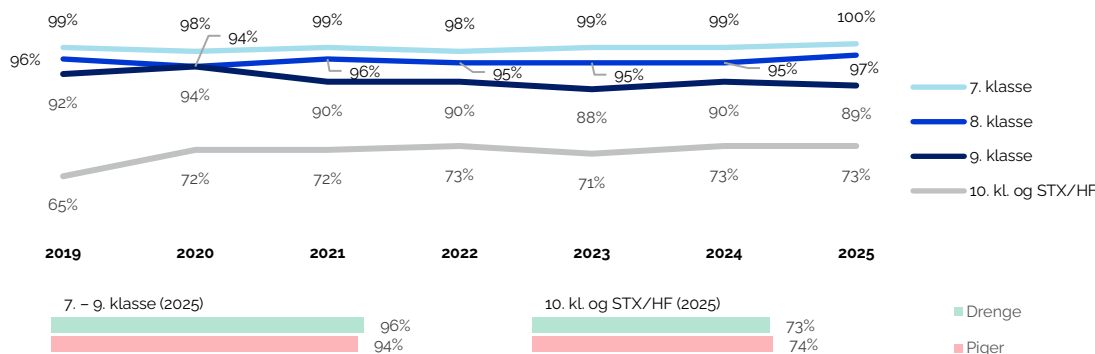
**Kun de respondenter, som har svaret "ja" på spørgsmålet "Har du nogensinde drukket en hel genstand", har fået dette spørgsmål.

Røg, nikotin og stoffer

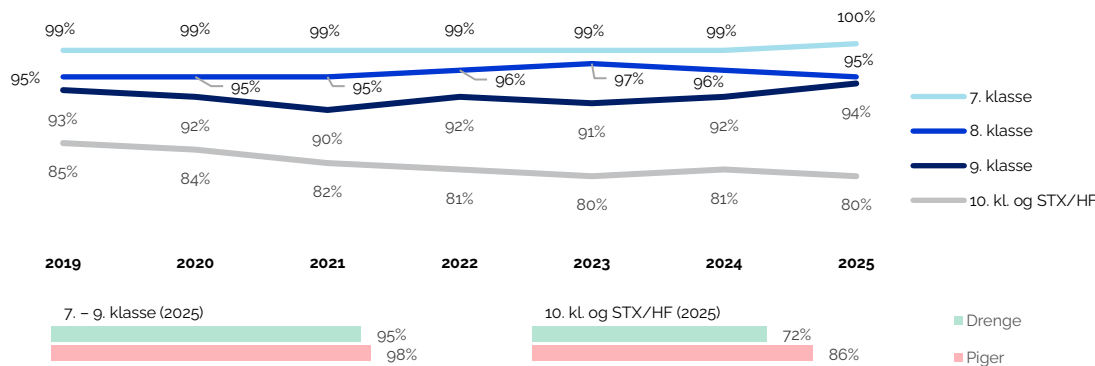
Må ikke ryge for mine forældre



Ryger ikke cigaretter

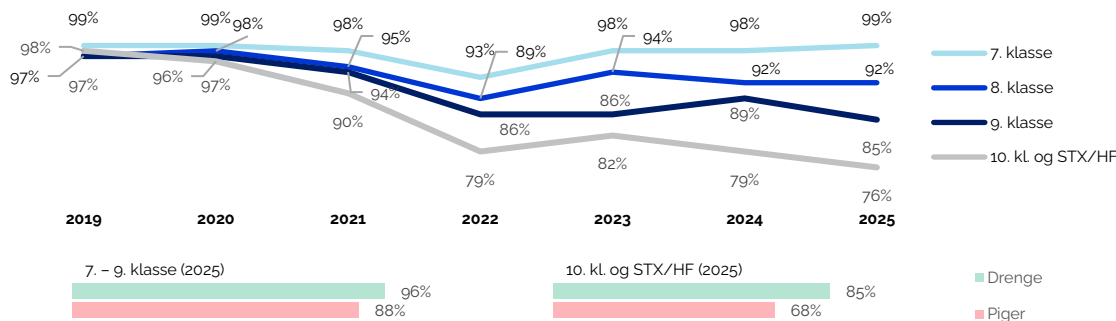


Bruger ikke snus, tyggetobak eller nikotinposer

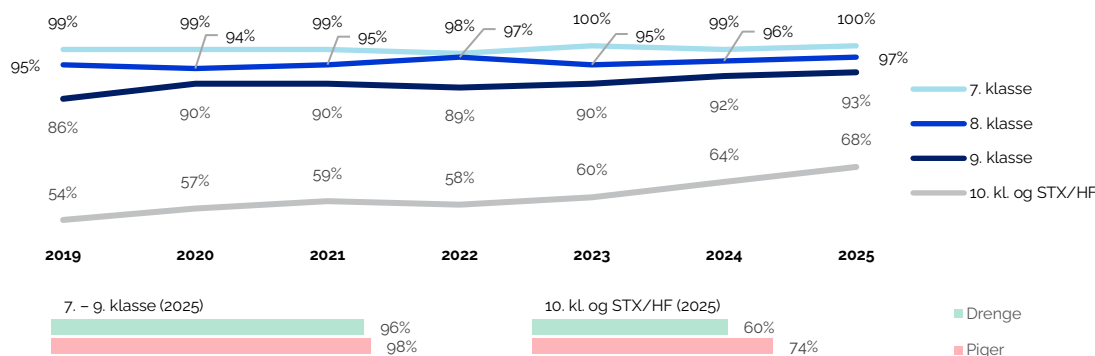


Røg, nikotin og stoffer

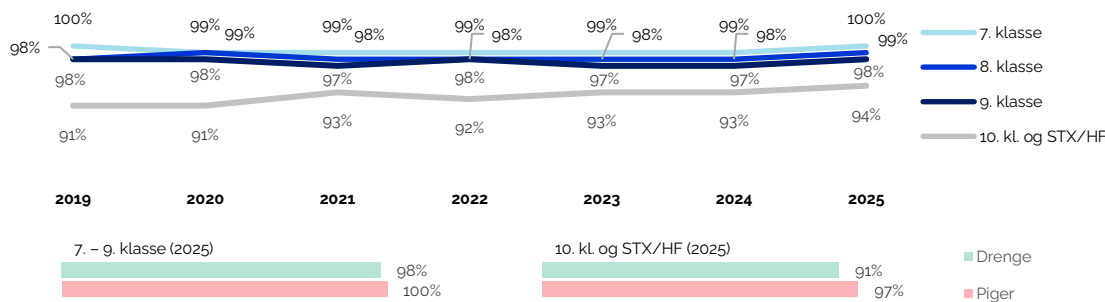
Ryger ikke e-cigaretter, vapes eller lignende



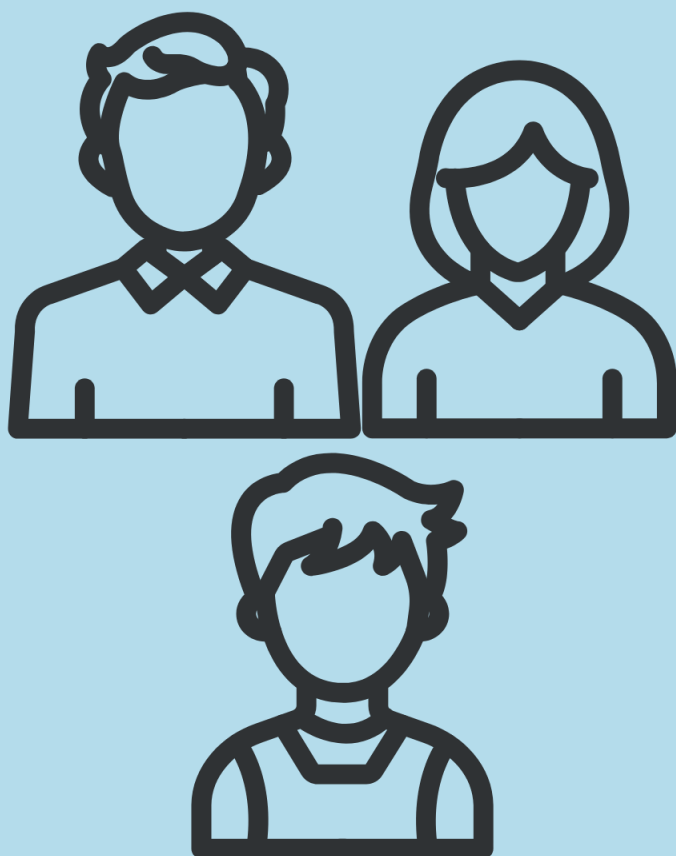
Har aldrig prøvet at ryge hash



Har aldrig prøvet at tage andre stoffer (fx amfetamin, kokain, MDMA, morfin eller lign.)



Forældre



Forældre

Viden og anbefalinger

Forældre har stor betydning for deres børns sundhedsadfærd og trivsel. Mange forældre kan opleve, at relationen til deres barn ændrer sig i teenageårene og mange tror, at de ikke længere har nogen indflydelse.¹ Men det har en stor betydning for de unges sundhedsadfærd og trivsel, at forældrene fortsætter med at involvere sig og sætte rammer. Når forældre sætter rammer, er de med til at hjælpe unge til at sige fra i svære situationer. Fx har forældrenes rammer direkte indflydelse på de unges alkoholforbrug.

Følgende er 5 anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen:¹

Du gør en forskel. Da du blev mor eller far til et barn, blev du samtidig barnets vigtigste rollemodel. Den rolle vil du stadig besidde, selvom dit barn bliver teenager.

Tillid og respekt. Tillid og respekt hænger uløseligt sammen. For at dit barn kan respektere dig som forælder, skal det have tillid til dig. Du skal også behandle barnet med respekt, fx ved at tale i en ordentlig tone, bevare roen og have styr på tingene.

Belønning og konsekvenser. Mange forældre vil gerne vide mere om belønning og konsekvenser. Hvad virker og hvorfor? Det er vigtigt at slå fast, at belønning, ros og anerkendelse virker på alle mennesker – også på teenagere.

Til diskussion – eller ej. De fleste forsøger at undgå konflikter, men de er faktisk nødvendige for dit barns udvikling. Et liv uden konflikter findes ikke, og derfor er det, allerede som barn, nødvendigt at lære, hvordan man kan håndtere dem.

Vær nysgerrig, når I taler sammen. Når du som forælder skal tale med din teenager, er det altafgørende for jeres relation, at du viser interesse for dit barns liv.



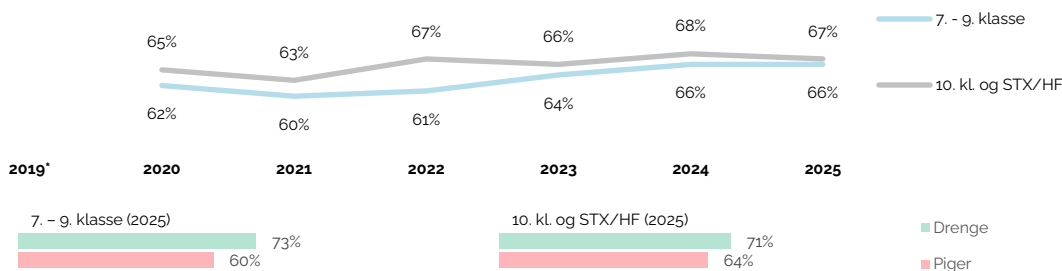
Tendenser

- Ca. **2/3 af eleverne kan i høj grad lide at være sammen med deres forældre** og der er sket en lille stigning i andelen siden 2019. En større andel drenge end piger kan i høj grad lide at være sammen med deres forældre.
- Elever oplever i **langt mindre grad**, at deres **forældre interesserer sig** for, hvad **de laver på internettet**, end hvad **de laver i deres fritid**.
- Der ses en **stigende andel elever i 7.-9. kl.**, som oplever, at deres **forældre ved, hvor de er**, og **hvem de er sammen** med om aftenen i weekenden. Dog er der en faldende andel af elever i 7.-9. kl., som **har aftaler** om, hvornår de skal **være hjemme om aftenen** i weekenden.

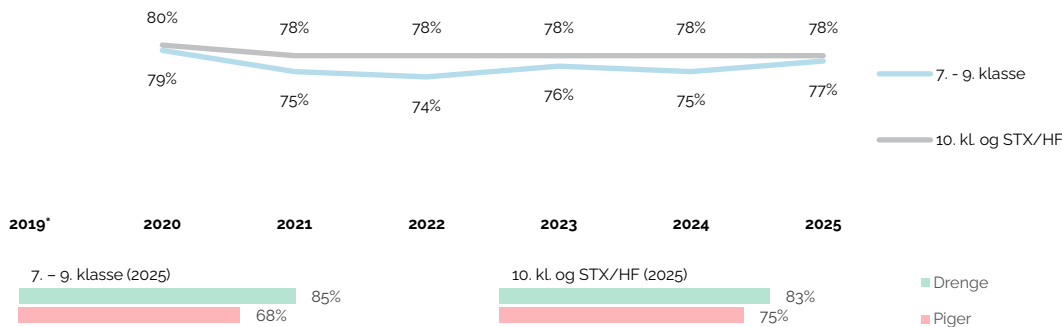
¹TeenageForældre | Sundhedsstyrelsen

Forældre

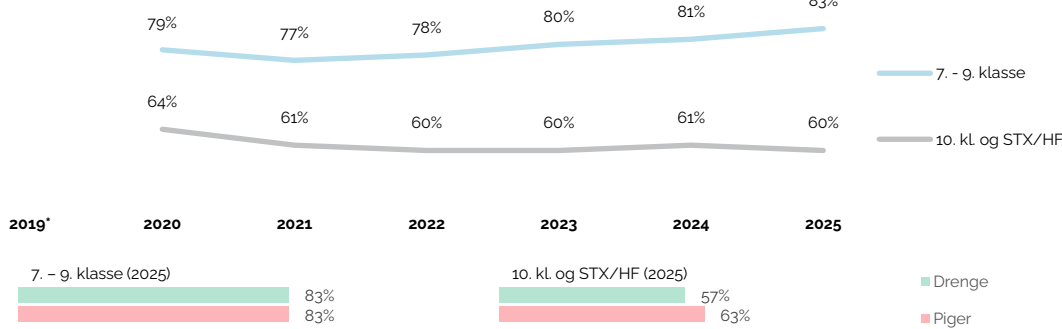
Jeg kan i høj grad lide at være sammen med mine forældre



Mine forældre er der i høj grad, når jeg har brug for dem



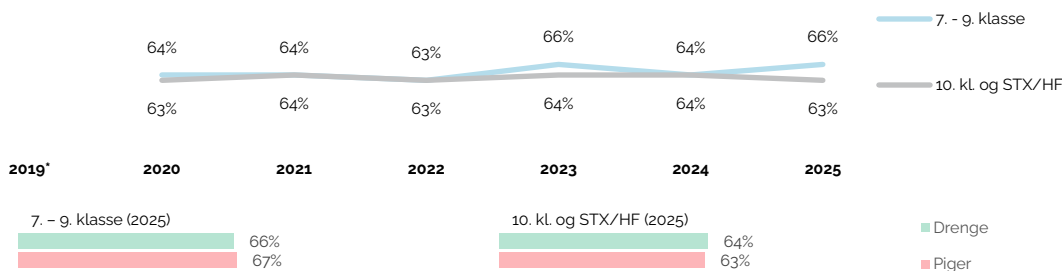
Mine forældre kender alle eller de fleste af mine venner



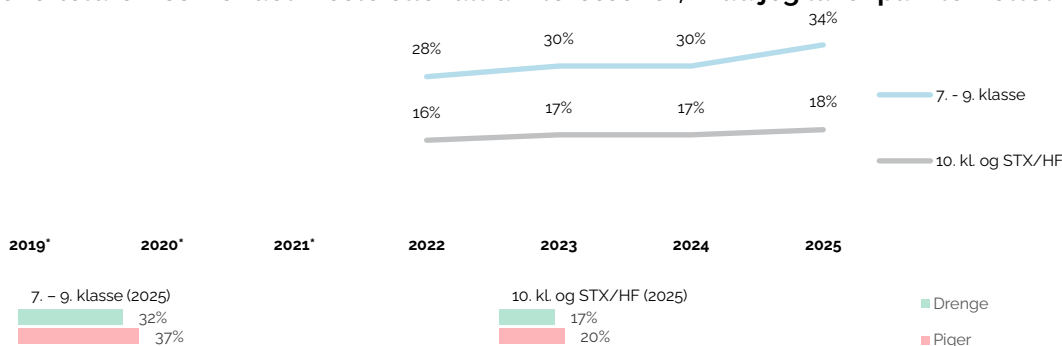
*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Forældre

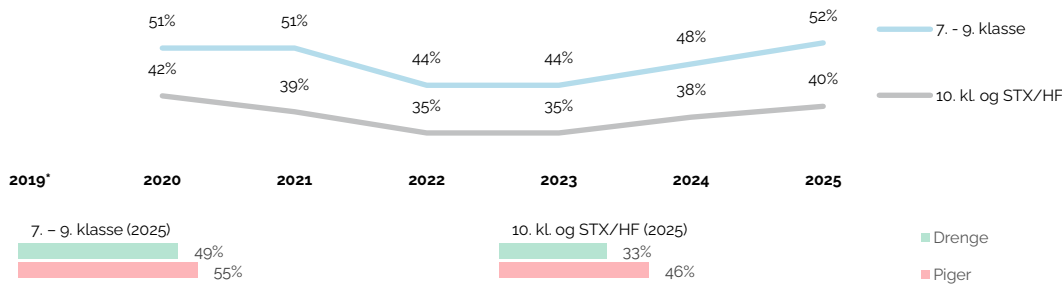
Mine forældre viser i høj grad interesse for, hvad jeg laver i min fritid



Mine forældre viser for det meste eller altid interesse for, hvad jeg laver på internettet



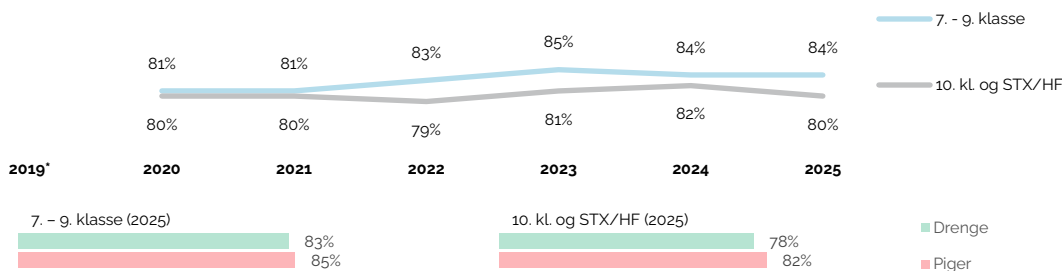
Mine forældre ved for det meste eller altid, hvem jeg skriver eller taler med på internettet



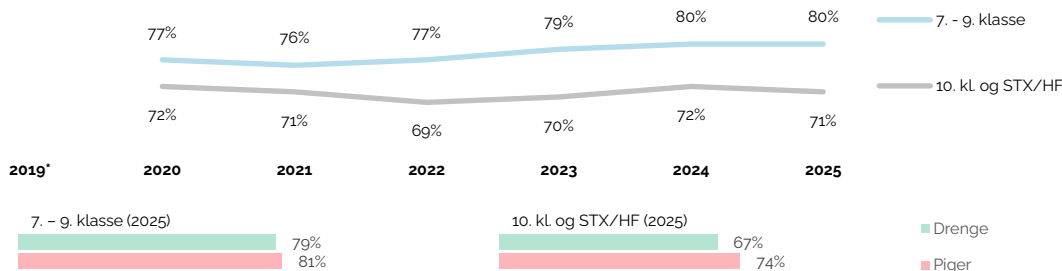
*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Forældre

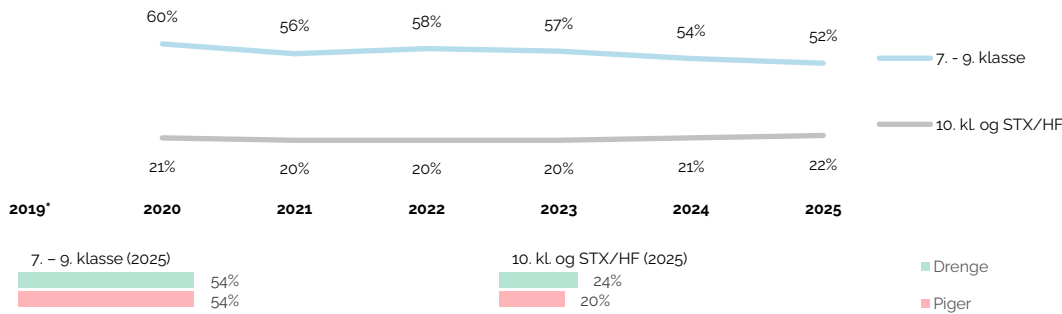
Mine forældre ved ofte eller altid, hvor jeg er om aftenen i weekenden (blandt elever, der er ude om aftenen)



Mine forældre ved ofte eller altid, hvem jeg er sammen med om aftenen i weekenden (blandt elever, der er ude om aftenen)



Mine forældre og jeg har ofte eller altid aftaler om, hvornår jeg skal være hjemme om aftenen i weekenden (blandt elever, der er ude om aftenen)



*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Viden og værktøjer til forældre

Forældresite: [Unges trivsel: Viden og værktøjer til forældre - Gentofte Kommune](#)

På Gentofte Kommunes forældresite findes viden og værktøjer til forældre inden for temaer såsom digitale fællesskaber, seksuel sundhed, søvn, rusmidler og meget mere.

Her kan du også finde information om lokale arrangementer og ForældreVærket, som er et frivilligt forældrenetværk i Gentofte Kommune.

Nyhedsbrev: [Ungeliv i Balance - Gentofte Kommune](#)

Du kan også holde dig opdateret på nyhedsbrev til forældre.

ForældreVærkets Facebook: [ForældreVærket - Unges trivsel i Gentofte](#)

ForældreVærket – 'Unges trivsel i Gentofte' er et nyetableret netværk bestående af frivillige forældre, hvis mål er at skabe gode rammer for kommunens unge. Følg med på deres Facebook med den nyeste viden om forældreskabet og ungdomslivet, faglige arrangementer for forældre og tilbud til unge og forældre i kommunen.

Podcast: [Er du helt væk!?](#) - er Gentoftes nye podcast til forældre

Det kan være svært at være forældre til et ungt menneske i rivende udvikling – nemlig teenageren. Denne podcast er til alle jer forældre, der skal navigere forældreskabet godt igennem de turbulente år.

I hvert afsnit inviteres eksperter og forældre i studiet til en snak om alt det svære, sjove og udfordrende ved at have en teenager i huset – og de unge selv kommenterer undervejs.

Lyt med, når vært Maria Koch Aabel stiller skarpt på nogle af de dilemmaer, som følger med, når teenageårene rammer familielivet.



Hjælp til unge

Gratis psykologhjælp

Gentofte Kommune tilbyder åben, anonym rådgivning til alle unge fra 13 år, der er bosat i kommunen. Man kan få op til 5 gratis psykologsamtaler. Samtalerne afholdes af psykologer på Magrethevej 14, 2900 Hellerup.

Kontakt den gratis psykologhjælp på telefon eller mail for at booke en tid:

Tlf.: 2938 0976.

E-mail: gentofte@gentofte.dk. Att.: gratis psykologsamtaler

Headspace

I Headspace Gentofte kan alle børn og unge mellem 12 og 25 år få støtte og hjælp til at tale om det, der fylder.

> [Headspace' hjemmeside](#)

Ventilen

Et fællesskab for unge, der føler sig ensomme.

> [Ventilen hjemmeside](#)

Selvhjælps- og netværksgrupper

Hos Frivilligcenter og Selvhjælp Gentofte i Byens Hus finder du en række selvhjælpsgrupper og netværksgrupper om fx angst, ADHD og sorg.

> [Frivilligcenter hjemmeside](#)

Mindhelper

Guider unge gennem hårde tider

> [Mindhelper hjemmeside](#)

Stoplinien

Stoplinien tilbyder gratis telefonrådgivning til rygere eller brugere af snus og anden røgfri nikotin, som overvejer at holde op – eller som ønsker at vedligeholde et igangværende ryge/snusstop.

Sms teksten 'snusfri GK' eller 'rygestop GK' til 1231 – så bliver du ringet op af en rådgiver.

> [Stoplinien hjemmeside](#)

Myter om nikotin

Fortæller om skadevirkningerne ved snus, og hvordan man hjælper unge med at kvitte snus.

> [Myter om nikotin hjemmeside](#)

Break-up

Hjemmeside, der formidler viden til unge om snus' skadelige virkninger, og hvordan man stopper.

> [Break-up hjemmeside](#)

Rusmiddelkonsulenten i Gentofte Kommune

Anonym og gratis samtalerådgivning for unge med et forbrug af alkohol, hash eller andre rusmidler, der påvirker hverdagen. Rusmiddelkonsulenten laver også oplæg for udskolingsklasser og deres forældre.

Tlf. 21 31 07 13

Mail: gentofte@gentofte.dk - skriv Rusmiddelkonsulent i emnefeltet

Find flere tilbud, mulighed for rådgivning samt fritidstilbud i Gentofte på

[Børn og unge - Gentofte Kommune](#)

GENTOFTE KOMMUNE

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid
Tværgående Ungeindsatser

Bernstorffsvej 161
2920 Charlottenlund

E-mail: ungeindsatser@gentofte.dk