



Hvad siger børn om deres trivsel og fritidsliv?

Besvarelser fra Børnebarometeret, Trivselsdagen 2025

Udarbejdet af Katrine Kaasgaard og Sarah Erlund Hansen

Indholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| Kort om Børnebarometeret til Trivselsdagen 2025 | 1 |
| Tendenser og udvalgte pointer | 2 |
| Børns hobby og fritid | 3 |
| De fleste børn har sjove ting at lave, når de ikke er i skole | 3 |
| Over halvdelen af børnene går aldrig i klub | 4 |
| De fleste børn føler sig som en del af et fællesskab efter skole | 6 |
| De fleste børn har tid til at lave de ting, som de har lyst til efter skole | 8 |
| Børnenes svar på, hvad der er vigtigt for at de har det godt i deres fritid..... | 9 |
| Børns relationer og følelse af at være accepteret..... | 11 |
| De fleste børn har voksne at tale med, hvis de bliver kede af det | 11 |
| De fleste børn har venner, som de kan tale med om deres problemer | 13 |
| De fleste børn er enige i, at andre børn og unge accepterer dem, som de er..... | 14 |
| Hvordan fungerer Børnebarometeret, og hvordan har vi håndteret børnenes svar? | 15 |
| Spørgsmål i Børnebarometeret til Trivselsdagen 2025 | 15 |
| Behandling af svar fra Børnebarometeret..... | 16 |
| De 86 skoler, der har brugt Børnebarometeret | 16 |
| Bilag 1. Yderligere citater fra Børnebarometeret | 18 |

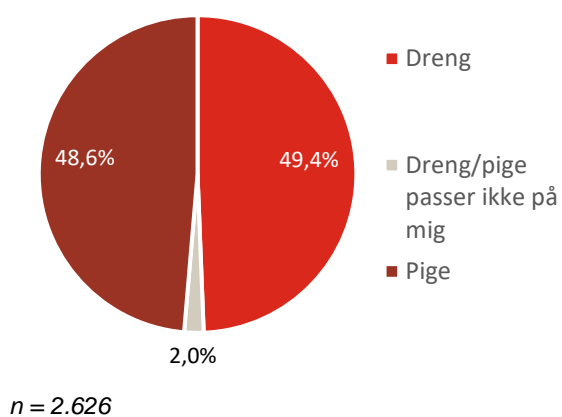
Kort om Børnebarometeret til Trivselsdagen 2025

Børnebarometeret er et redskab, vi i Red Barnet har udviklet til klasser på mellemtrin og i udskoling.

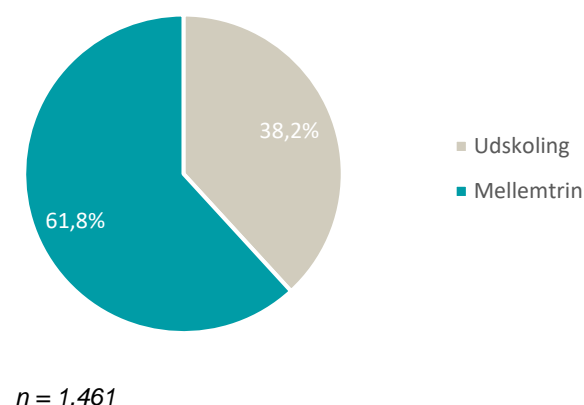
Årets tema til Trivselsdagen 2025 *'Hobby og fritid'* er valgt af 7., 8., og 9. klasse på Fårevejle Skole. Eleverne begrundet deres valg af tema med, at de ønsker at styrke deres klassefællesskab ved at dele de interesser og fællesskaber, de har uden for skoletiden. De oplever, at de lærer nye sider af hinanden at kende ved at lave forskellige aktiviteter sammen i fritiden. Desuden var de optagede af, om det at lave noget sammen med deres klassekammerater i fritiden åbner mulighed for at få et fællesskab med de klassekammerater, de ellers ikke kender så godt, og for at blive inspireret til at prøve kræfter med noget nyt i deres fritid.

I alt har 2.626 børn givet deres stemme til kende i Børnebarometeret. De er fordelt på 86 skoler i hele landet – se mere om fordelingen i metodeafsnittet.

Figur 1. Fordeling i forhold til køn



Figur 2. Fordeling i forhold til klassetrin



Tendenser og udvalgte pointer

Nedenstående er en opsummering af de væsentligste pointer fra børnenes besvarelser.

- **Drengene svarer generelt mere positivt end piger.** En tendens der går igen på tværs af svar er, at drenge generelt svarer mere positivt end pigerne.
- **De fleste børn har sjove ting at lave, når de ikke er i skole.** Cirka hvert tredje barn har svaret, at de altid har sjove ting at lave, når de ikke er i skole, og 60 procent har svaret, at de for det meste har sjove ting at lave, når de ikke er i skole.
- **Over halvdelen af børnene går aldrig i klub.** 53 procent af børnene har svaret, at de aldrig går i klub, og 15 procent af børnene har svaret, at de sjældent går i klub.
- **Børn der aldrig går i klub føler sig i mindre grad som en del af et fællesskab efter skole.**
- **Størstedelen af børnene føler sig som en del af et fællesskab efter skole.** 84 procent af børnene har svaret, at de altid eller for det meste føler sig som en del af et fællesskab efter skole. Men hver ottende pige svarer, at de aldrig eller sjældent føler sig som en del af et fællesskab efter skole.
- **Hver syvende i udskolingen har sjældent tid til at lave de ting, de har lyst til efter skole.** 14 procent af børnene i udskolingen svarer, at de sjældent har tid til at lave de ting, de har lyst til efter skole, sammenlignet med 6 procent af børnene på mellemtrinnet.
- **Børnene skriver selv, at det, der er vigtigt for at have det godt i deres fritid,** er at være sammen med venner og familie, at gå til en sportsgren, at kunne slappe af og have mulighed for selv at bestemme, hvad de vil bruge deres fritid på.
- **Størstedelen af børnene har en voksen at tale med, hvis de er kede af det.** Dog har hver syvende pige sjældent eller aldrig en voksen at tale med, hvis de er kede af det.
- **Størstedelen af børnene har svaret, at de har venner at tale med, hvis de bliver kede af det.** Kun omkring 3 procent af børnene svarer, at de er helt uenige i sætningen "Jeg har venner, som jeg kan tale med om mine problemer".
- **Drengene føler sig i højere grad end piger accepteret, som de er.** 28 procent af drengene har svaret, at de er helt enige i, at andre børn og unge accepterer dem, som de er, mens det kun gør sig gældende for 17 procent af pigerne.

"Det er vigtigt at jeg har tid til at være sammen med mine venner og tage til sport. Det er også vigtigt at jeg har en voksen eller nogle venner jeg kan tale med mine problemer om"

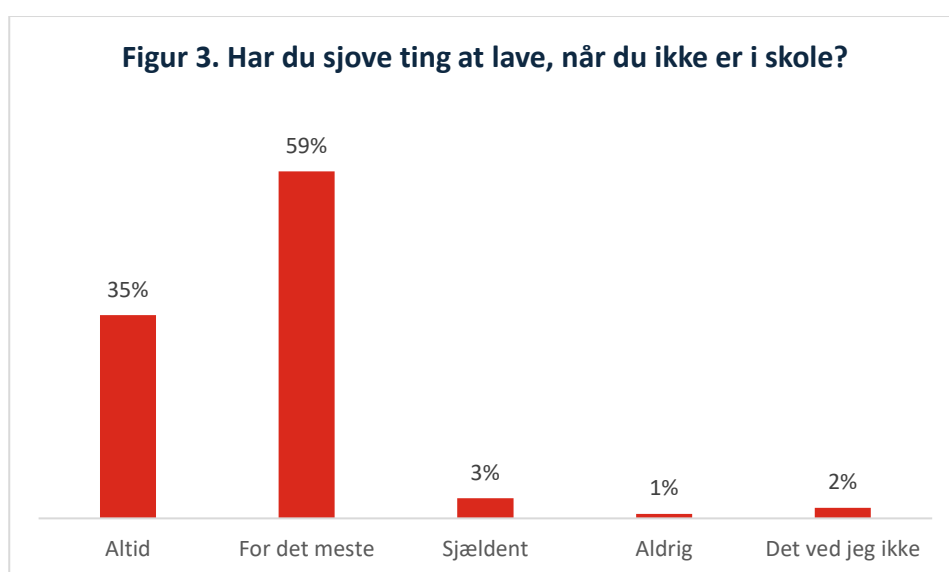
– Pige i 6. klasse

Børns hobby og fritid

I det følgende præsenterer vi børnenes svar på spørgsmålene om hobby og fritid. I Børnebarometerundersøgelsen var det frivilligt for børnene, hvilke spørgsmål de ville svare på, så derfor varierer antallet af besvarelser fra spørgsmål til spørgsmål.

De fleste børn har sjove ting at lave, når de ikke er i skole

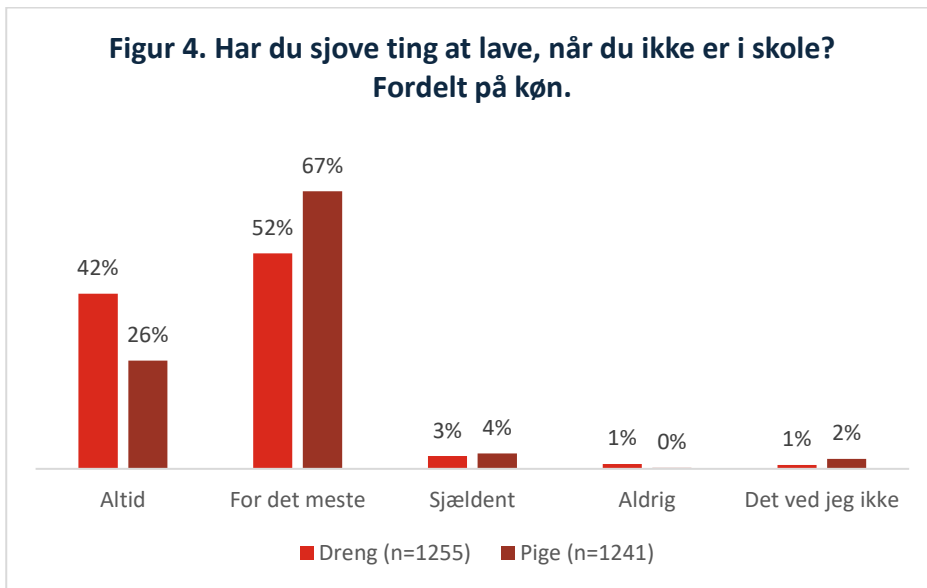
De fleste børn har sjove ting at lave uden for skolen. I alt har 94 procent af børnene svaret, at de altid eller for det meste har sjove ting at lave, når de ikke er i skole. Under fem procent har svaret, at de aldrig eller sjældent har sjove ting at lave, når de ikke er i skole.



$n= 2.586$

Kun hver fjerde pige har svaret, at de altid har sjove ting at lave efter skole

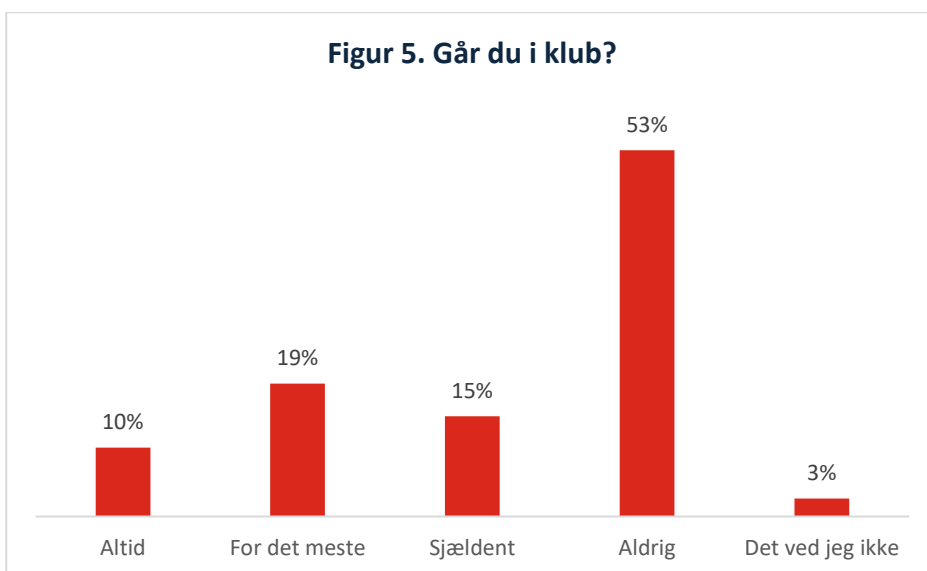
Kun 26 procent af pigerne har svaret, at de altid har sjove ting at lave efter skole. Til sammenligning har 42 procent af drengene svaret, at de altid har sjove ting at lave efter skole. Under 5 procent af både drenge og piger svarer, at de 'sjældent' eller 'aldrig' har sjove ting at lave efter skole.



Note: Børn, der har svaret "Dreng/pige passer ikke på mig" er frasorteret denne figur grundet for få besvarelser i hver svarkategori.

Over halvdelen af børnene går aldrig i klub

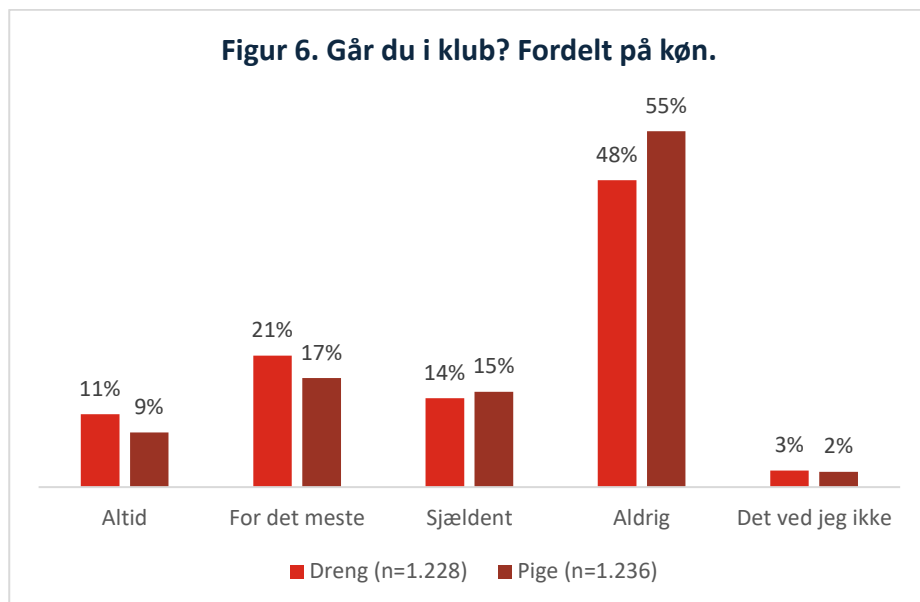
En stor del af børnene går aldrig i klub. I alt er det 68 procent af børnene, der svarer, at de aldrig eller sjældent går i klub. Lidt under hvert tredje barn svarer, at de altid eller for det meste går i klub.



n=2.550

Flere piger end drenge svarer, at de aldrig går i klub

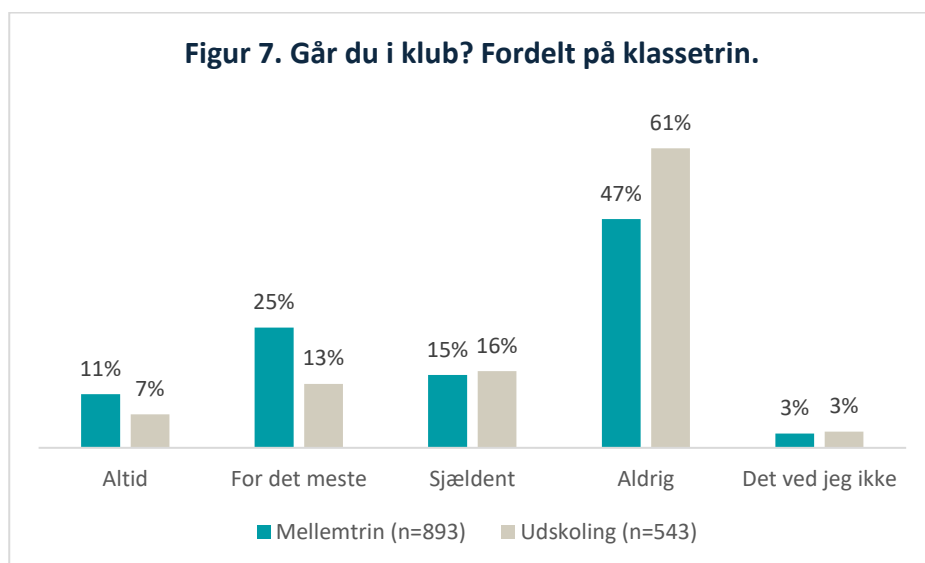
55 procent af pigerne svarer, at de aldrig går i klub efter skole. Til sammenligning svarer 48 procent af drengene, at de aldrig går i klub.



Note: Børn, der har svaret "Dreng/pige passer ikke på mig" er frasortet denne figur grundet for få besvarelser i hver svarkategori.

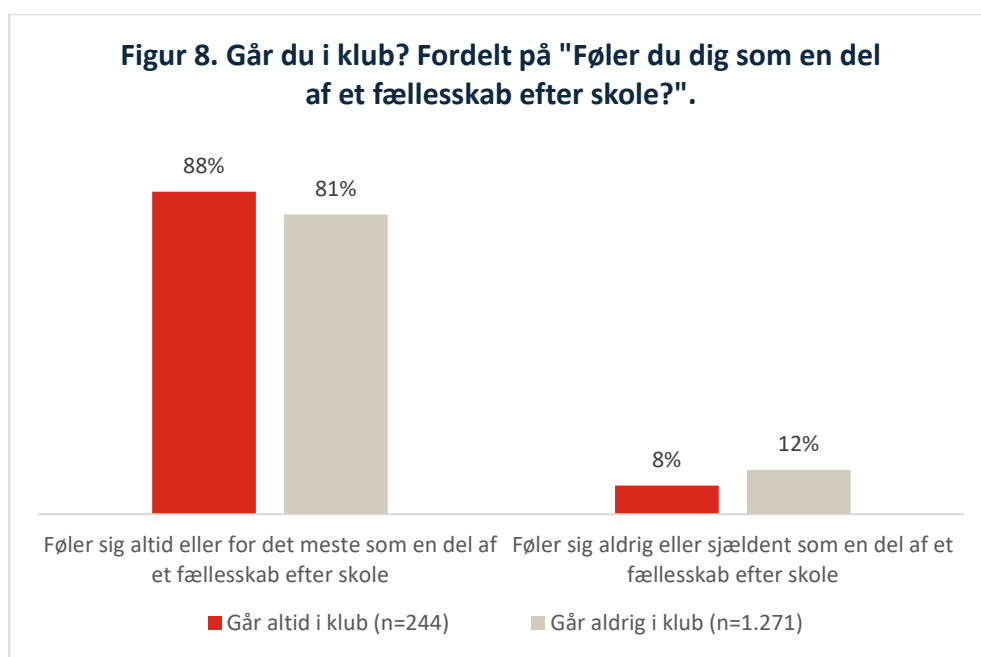
Flest børn i udkolingen svarer, at de aldrig går i klub

Flere børn i udkolingen svarer, at de aldrig går i klub sammenlignet med børn på mellemtrinnet. 61 procent af børnene i udkolingen svarer, at de aldrig går i klub, mens 47 procent af børnene på mellemtrinnet svarer at de aldrig går i klub.



Børn der aldrig går i klub føler sig i mindre grad som en del af et fællesskab efter skole

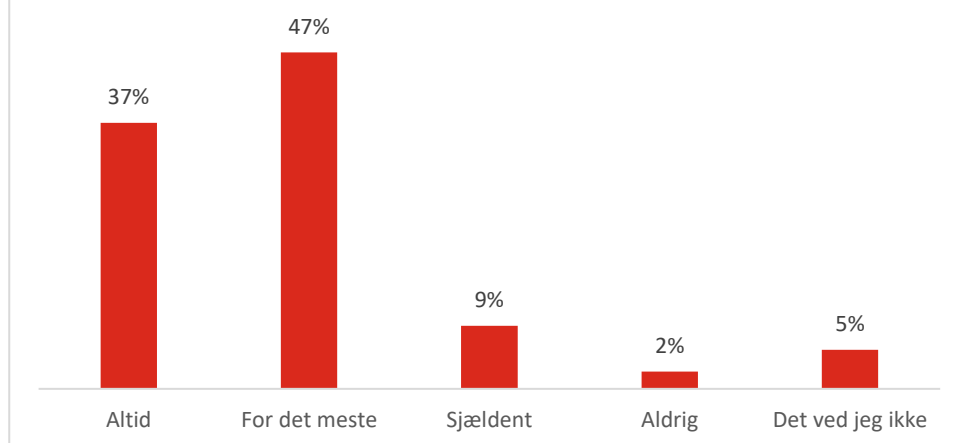
En større andel af de børn, der aldrig går i klub føler sig aldrig eller sjældent som en del af et fællesskab efter skole (12 procent) sammenlignet med børn, der altid går i klub (8 procent). Samtidig er der en tendens til, at børn, der aldrig går i klub i lavere grad har venner, som de kan tale med om deres problemer, sammenlignet med børn, der går i klub (ikke vist).



De fleste børn føler sig som en del af et fællesskab efter skole

84 procent af børnene svarer, at de altid eller for det meste føler sig som en del af et fællesskab efter skole. 9 procent af børnene svarer, at de sjældent føler sig som en del af et fællesskab efter skole, og 2 procent svarer, at de aldrig føler sig som en del af et fællesskab efter skole.

Figur 9. Føler du dig som en del af et fællesskab efter skole?



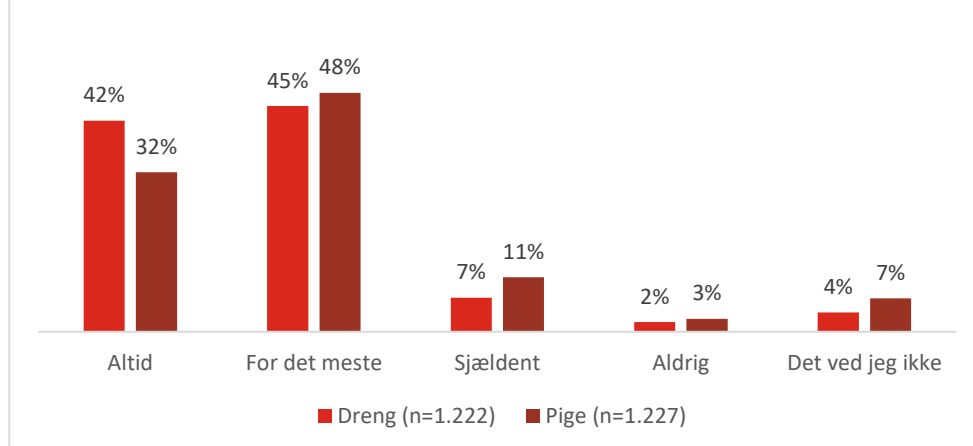
n=2.535

Hver ottende pige svarer, at de sjældent eller aldrig føler sig som en del af et fællesskab efter skole

De fleste drenge og piger svarer, at de altid og for det meste føler sig som en del af et fællesskab efter skole. 87 procent af drengene svarer, at de altid eller for det meste føler sig som del af et fællesskab efter skole, sammenlignet med 80 procent af pigerne.

Men hver ottende pige svarer, at de aldrig eller sjældent føler sig som en del af et fællesskab efter skole. Til sammenligning svarer 9 procent af drengene, at de aldrig eller sjældent føler sig som en del af et fællesskab efter skole.

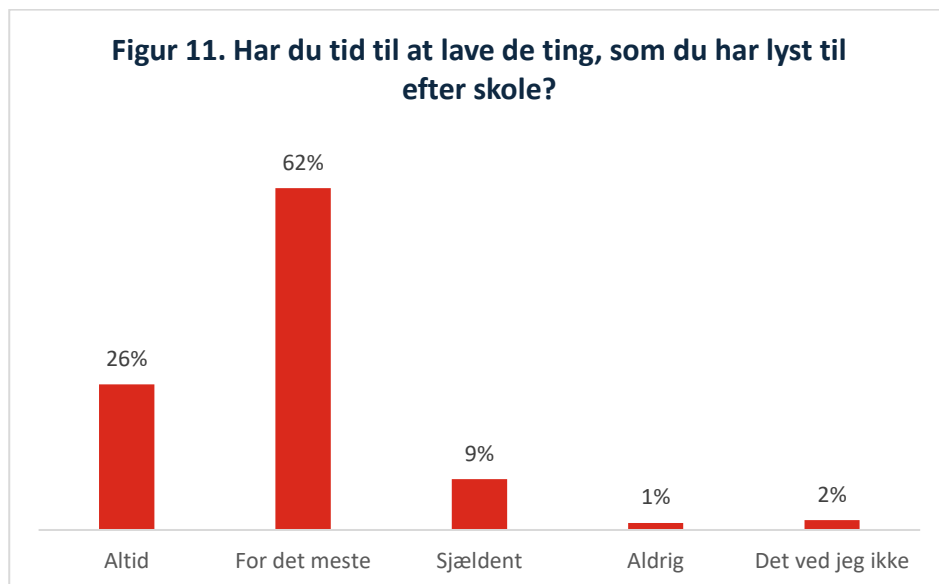
Figur 10. Føler du dig som en del af et fællesskab efter skole? Fordelt på køn.



Note: Børn, der har svaret "Dreng/pige passer ikke på mig" er frasorteret denne figur grundet for få besvarelser i hver svarkategori.

De fleste børn har tid til at lave de ting, som de har lyst til efter skole

Hele 88 procent af børnene har svaret, at de altid eller for det meste har tid til at lave de ting, som de har lyst til efter skole. 10 procent af børnene har svaret, at de sjældent eller aldrig har tid til at lave de ting, som de har lyst til efter skole.

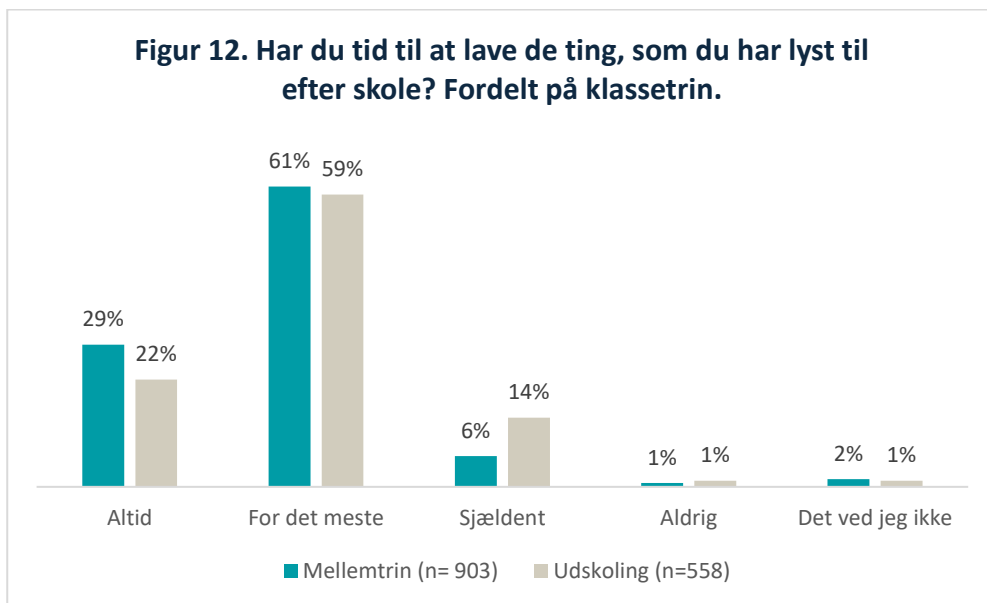


n=2.528

Flere børn i udkolingen end på mellemtrinnet svarer, at de sjældent har tid til at lave de ting, som de har lyst til efter skole

De fleste børn på mellemtrinnet og i udkolingen svarer, at de altid og for det meste har tid til at lave de ting, som de har lyst til efter skole. 90 procent af børnene på mellemtrinnet svarer, at de altid eller for det meste har tid til de ting, som de har lyst til at lave efter skole, sammenlignet med 81 procent af børnene i udkolingen. Men flere børn i udkolingen end på mellemtrinnet svarer, at de sjældent har tid til at lave de ting, som de har lyst til efter skole. 14 procent af børnene i udkolingen svarer, at de sjældent har tid til at lave de ting, som de har lyst til efter skole, sammenlignet med 6 procent af børnene på mellemtrinnet.

Figur 12. Har du tid til at lave de ting, som du har lyst til efter skole? Fordelt på klassetrin.

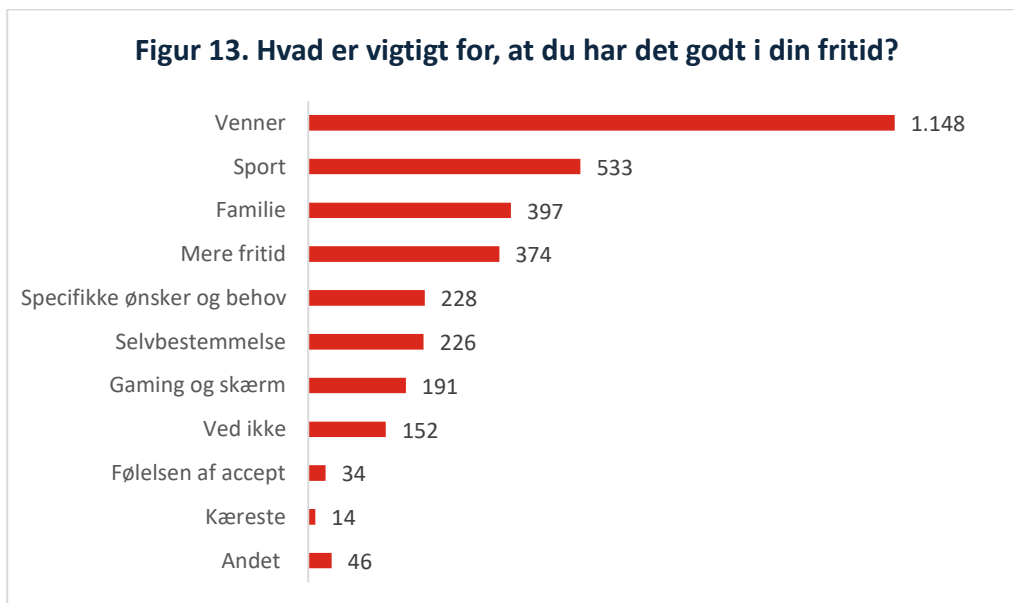


Børnenes svar på, hvad der er vigtigt for at de har det godt i deres fritid

I fritidsfeltet har vi spurgt om følgende: *Hvad er vigtigt for, at du har det godt i din fritid?*

I nedenstående figur har vi inddelt børnenes besvarelser efter kategorier, som vi har identificeret i besvarelserne. Figuren viser, hvor mange besvarelser, der er i hver af de forskellige kategorier.

Figur 13. Hvad er vigtigt for, at du har det godt i din fritid?



Note: Det samlede antal besvarelser på spørgsmålet er 2.182. Grunden til at antal besvarelser i figuren er højere er, at flere kategorier kan optræde i den samme besvarelse. Kategorien "Specifikke ønsker og behov" indeholder børnenes specifikke ønsker fx færre lektier, et kæledyr de gerne vil have eller materialistiske ting, som de ønsker sig.

Figuren viser, at børnene påpeger flere forskellige faktorer som vigtige for, at de har det godt i deres fritid. I de følgende afsnit vil de mest gennemgående kategorier i børnenes besvarelser blive uddybet. Se venligst bilag 1 for flere citater.

Venner er afgørende for at have det godt i sin fritid

Næsten halvdelen af de børn, der har besvaret fritekstfeltet skriver, at venner er det vigtigste for, at de har det godt i deres fritid. Venner er derfor den mest nævnte kategori i deres besvarelser. Børnene fortæller, at det er vigtigt at have venner at være sammen med uden for skolen, til fritidsaktiviteter og online.

"At have venner at være sammen med og have nogen, jeg kan snakke med eller skrive med og lave ting sammen med efter skoletid"

– Dreng¹

"At jeg ikke er alene, og at jeg har nogle venner eller bare nogle, jeg kan snakke, grine eller have det sjovt med. Og nogle som interesserer sig for det samme som mig."

– Pige

Familie som tryghed og støtte i fritiden

En stor andel af børnene nævner også familie i deres tekstbesvarelse. Familie bliver oftest nævnt i besvarelser, hvor venner og andre kategorier allerede fremgår i teksten. Derudover bliver familie nævnt i en kontekst, hvor børnene bruger familien til at snakke med og være tilgængelig for dem i deres fritid. Dette kan være, hvis man skal tale med dem om noget, der er sket henne i skolen eller, hvis børnene har brug for praktisk hjælp. Svarene viser, at samvær med familien er en vigtig faktor for, at børnene har det godt i deres fritid.

"At min mor og far er der når jeg kommer hjem fra klub/skole så hvis der er noget jeg har brug for at sige til dem, så er de der og hvis de er ude, så kan jeg ringe til dem fra min telefon"

– Pige i 4. klasse

At gå til en sportsgren er vigtigt

Omkring en femtedel af børnene nævner forskellige sportsgrene, som de går til i fritiden, som det vigtigste for, at de har det godt i deres fritid. Derudover er det også vigtigt for børnene, at de har det sjovt og er sammen med deres venner, når de er til sport.

"At jeg har venner at være sammen med til træning, og at træningerne er gode, så man har lyst til at komme"

– Pige i 9. klasse

Det er vigtigt at kunne slappe af i sin fritid

En gruppe af børnene lægger vægt på, at det er vigtigt at kunne slappe af, for at kunne have det godt i deres fritid. I den forbindelse nævner flere børn, at de godt kunne tænke sig at have mere fritid, end de allerede har. De lægger bl.a. vægt på, at det er vigtigt ikke at komme for sent hjem fra skole, så de har tid til at lave andre ting i deres fritid udover lektier. Derudover skriver flere børn, at det er vigtigt, at de hygger sig og har det sjovt i deres fritid.

¹ Fordi vi mangler klassetrin på 1.165 besvarelser grundet en teknisk fejl på Trivselsdagen 2025 fremgår der ikke klassetrin ved alle citater.

"At jeg har tid til at slappe af og være mig selv"

– Pige i 7. klasse

"At man ikke kommer hjem kl. 16 næsten hver dag, så man har mere tid til at lave noget andet udover skole i sin fritid"

– Dreng/pige passer ikke på mig

Skærm og computer er vigtigt for at have det godt i sin fritid

Flere børn nævner online aktiviteter som vigtige for, at de har det godt i deres fritid. I disse besvarelser er det primært computerspil og det at spille forskellige online spil sammen med deres venner, som har betydning for, at de har det godt i deres fritid.

"At spille på computer og være sammen med mine venner og spille med dem 😊"

– Dreng i 4.klasse

Selvbestemmelse er vigtigt for at have det godt i sin fritid

En del af børnene påpeger, at det er vigtigt selv at kunne bestemme, hvad de vil lave, og hvem de vil være sammen med i deres fritid. I den forbindelse nævner flere børn, at det også er vigtigt, at de kan sige fra, hvis de ikke har lyst til at lave for meget i deres fritid.

"Det vigtigt, at jeg selv må bestemme mine fritidsinteresser, og at jeg kan være sammen med dem jeg holder af, og at jeg virkelig også skal have plads, når jeg har brug for det"

– Pige i 5. klasse

"Det er vigtigt for mig, at jeg kan sige stop, hvis det bliver for meget"

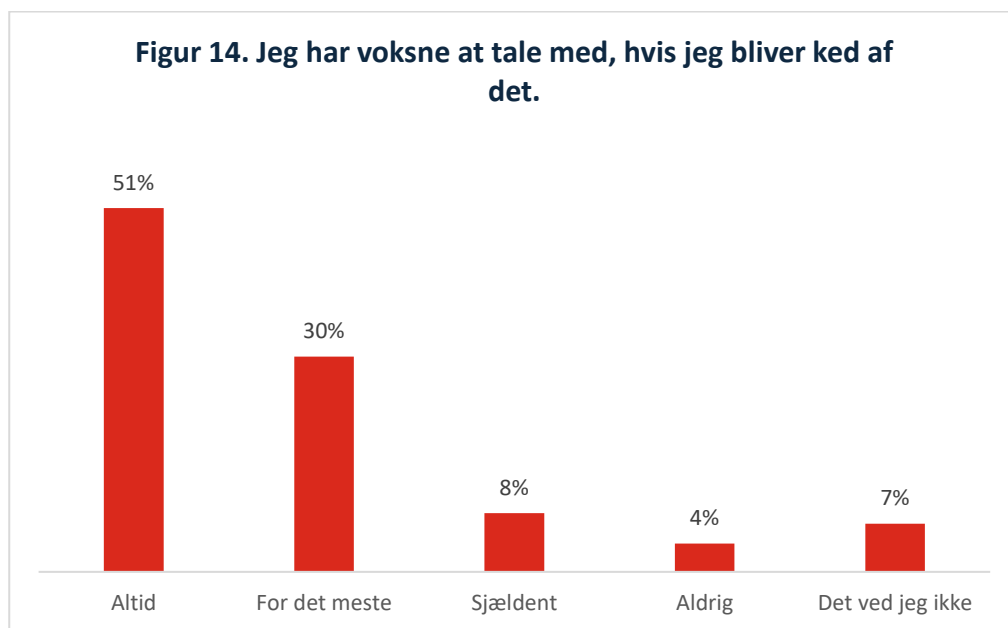
– Pige

Børns relationer og følelse af at være accepteret

De fleste børn har voksne at tale med, hvis de bliver kede af det

81 procent af børnene føler, at de altid eller for det meste har voksne at tale med, hvis de bliver kede af det. 12 procent af børnene har sjældent eller aldrig voksne at tale med, hvis de bliver kede af det.

Figur 14. Jeg har voksne at tale med, hvis jeg bliver ked af det.



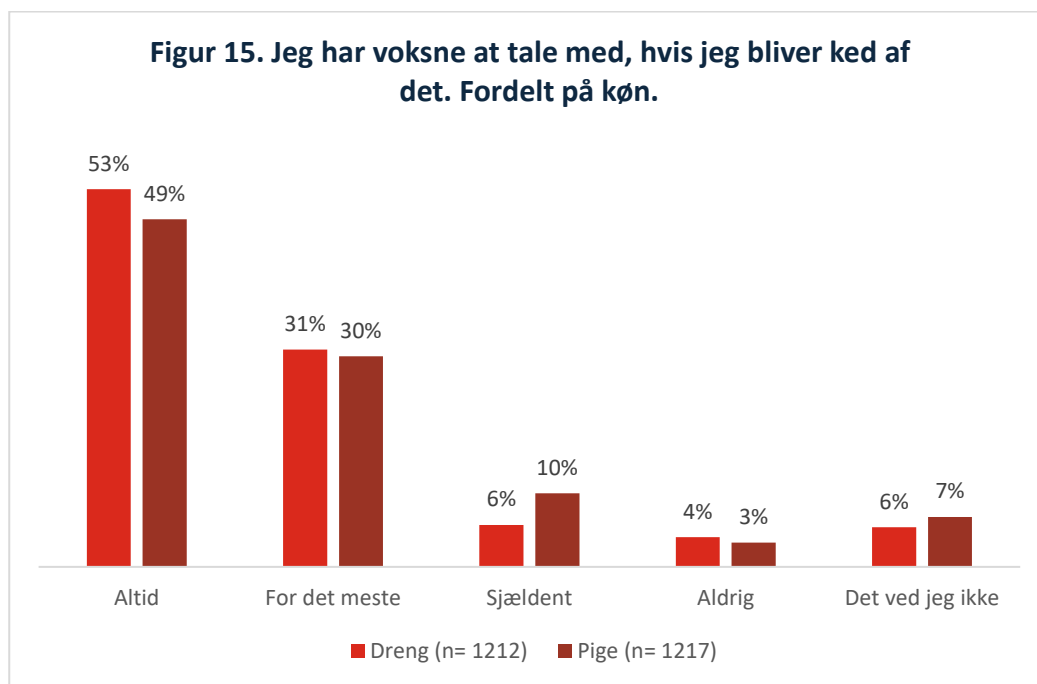
n=2.515

Hver syvende pige har sjældent eller aldrig voksne at tale med, hvis de bliver kede af det

84 procent af drengene svarer, at de altid eller for det meste har voksne at tale med, hvis de bliver kede af det, sammenlignet med 79 procent af pigerne.

Dog har omkring 14 procent af pigerne svaret, at de sjældent eller aldrig har voksne at tale med, hvis de bliver kede af det. Til sammenligning har ca. 10 procent af drengene svaret, at de sjældent eller aldrig har voksne at tale med, hvis de bliver kede af det.

Figur 15. Jeg har voksne at tale med, hvis jeg bliver ked af det. Fordelt på køn.

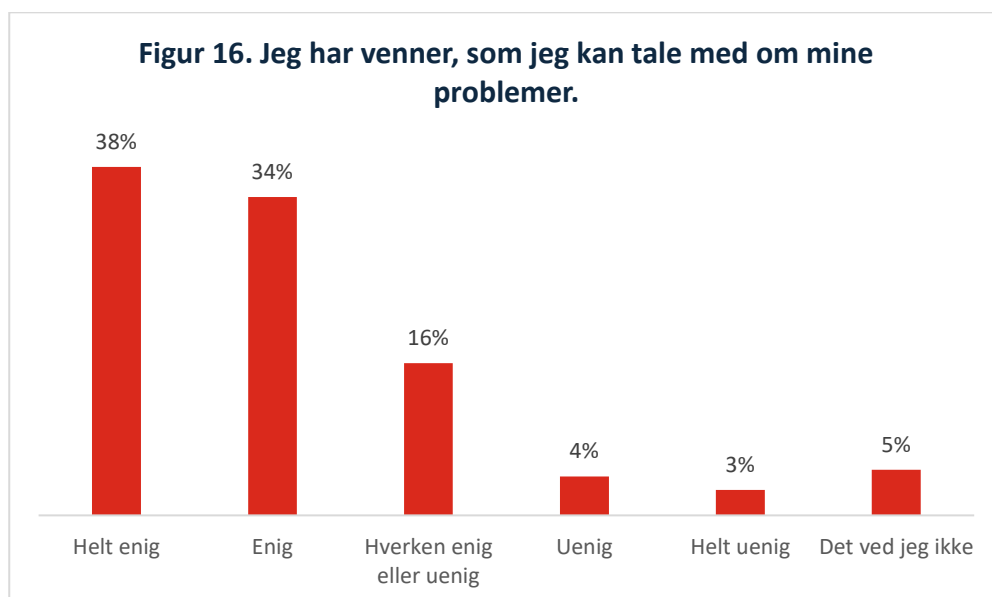


Note: Børn, der har svaret "Dreng/pige passer ikke på mig" er frasorteret denne figur grundet for få besvarelser i hver svarkategori.

De fleste børn har venner, som de kan tale med om deres problemer

38 procent af børnene har svaret, at de er helt enige i sætningen "Jeg har venner, som jeg kan tale med om mine problemer", og 34 procent har svaret enig. Kun omkring 3 procent af børnene har svaret, at de er helt uenige i sætningen "Jeg har venner, som jeg kan tale med om mine problemer".

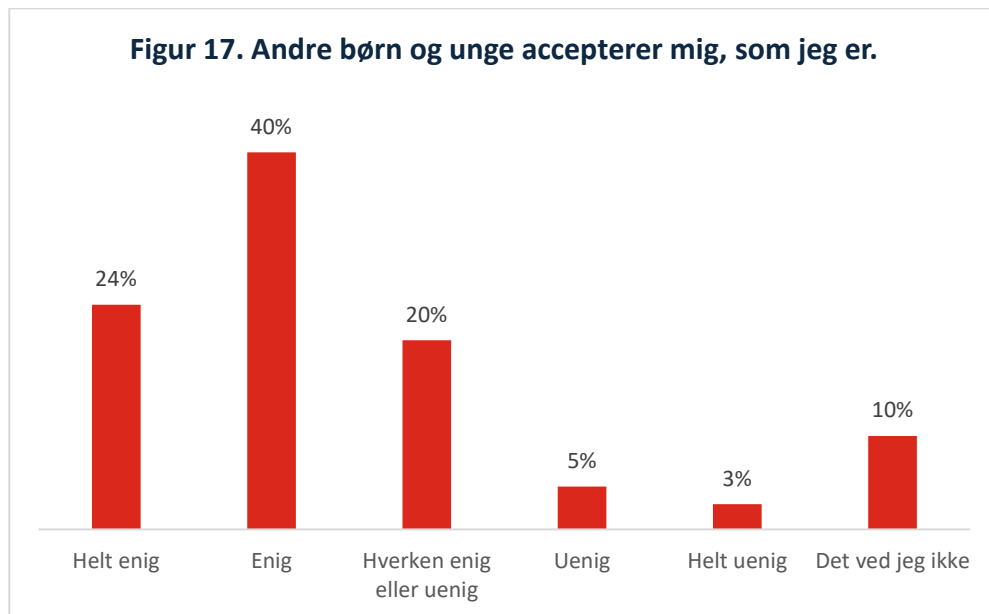
Figur 16. Jeg har venner, som jeg kan tale med om mine problemer.



n=2.509

De fleste børn er enige i, at andre børn og unge accepterer dem, som de er

2/3 af børnene har svaret, at de er helt enige eller enige i, at de bliver accepteret, som de er. 8 procent af børnene har svaret, at de er uenige eller helt uenige i at andre børn og unge accepterer dem, som de er.

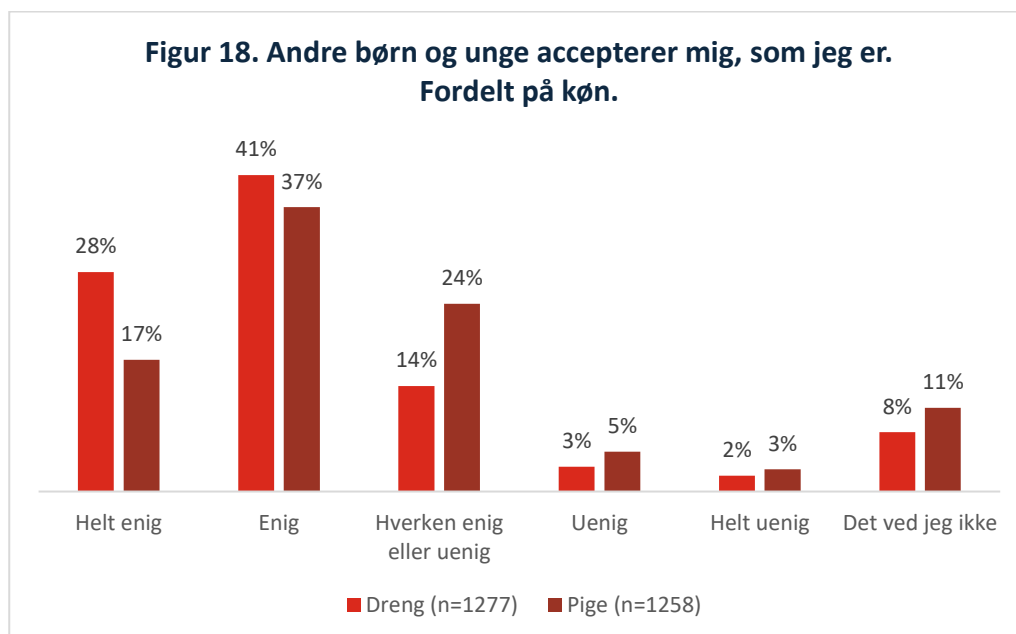


n=2.527

Drengene føler sig i højere grad end piger accepteret, som de er

Drengene føler sig i højere grad end piger accepteret, som de er. 28 procent af drengene har svaret, at de er helt enige i, at andre børn og unge accepterer dem, som de er, mens det kun gør sig gældende for 17 procent af pigerne.

**Figur 18. Andre børn og unge accepterer mig, som jeg er.
Fordelt på køn.**



Note: Børn, der har svaret "Dreng/pige passer ikke på mig" er frasorteret denne figur grundet for få besvarelser i hver svarkategori.

Hvordan fungerer Børnebarometeret, og hvordan har vi håndteret børnenes svar?

Børnebarometeret er et elektronisk spørgeskema, hvor børn i en klasse svarer på en række spørgsmål via en tablet, telefon eller computer, og efterfølgende kan få vist klassens svar. Ud over at få vist klassens svar, er der også et refleksionsspørgsmål til hele klassen for hvert resultat, der bliver vist. Visningen af klassens svar og refleksionsspørgsmålet har til formål at starte en dialog i klassen om det givne emne.

Børnene, der deltager i Børnebarometeret, er anonyme - både i visningen i klassen og i den samlede data, som vi indsamler i Red Barnet². I udviklingen af spørgsmålene har vi taget hensyn til, at svarene på spørgsmålene kan blive vist og drøftet i klassen, ved kun at stille spørgsmål, som ikke bliver ubehagelige for det enkelte barn.

Spørgsmål i Børnebarometeret til Trivselsdagen 2025

Børnebarometeret til Trivselsdagen 2025 indeholder i alt 8 spørgsmål:

- 5 spørgsmål om hobbyer og fritid, som er udviklet i samarbejde med børn
- 3 spørgsmål om børns relationer. De 3 spørgsmål går igen i alle barometermålinger.

De 5 spørgsmål, der er blevet udviklet til Trivselsdagen 2025, er blevet udviklet i samarbejde med 7., 8., og 9. klasse på Fårevejle Skole. Klasserne har valgt temaet "Hobby og fritid" for Trivselsdagen. Med udgangspunkt i temaet har de i grupper lavet forslag til spørgsmål til Børnebarometeret. Vi i Red Barnet har taget

² Vi kan ikke identificere det enkelte barn medmindre det enkelte barn i fritekstfeltet til slut i målingen skriver noget, der afslører, hvem de er.

udgangspunkt i klassernes forslag til spørgsmålsformuleringer, og har efterfølgende udvalgt spørgsmål og tilføjet svarkategorier. Vi har efterfølgende testet spørgsmålene i en klasse på Husum Skole for at sikre, at spørgsmålene er forståelige.

Behandling af svar fra Børnebarometeret

Vi har lavet et samlet udtræk med alle besvarelser i Børnebarometeret. Det samlede antal besvarelser er 2.703. Vi har sorteret 77 besvarelser fra, som var dubletter på grund af tekniske udfordringer, mens Børnebarometeret er blevet brugt. Efter datasættet er blevet rensset for dubletter, indeholder det besvarelser fra 2.626 børn. I år er der ikke klassetrin for alle børnene i undersøgelsen grundet en teknisk fejl på dagen. Derfor er der kun data om klassetrin for 1.461 ud af de 2.626 besvarelser.

Ud af de 2.626 børn, der har gennemført barometeret, har 2.182 børn besvaret fritekstfeltet. I fritekstfeltet har børnene svaret på spørgsmålet 'Hvad er vigtigt for, at du har det godt i din fritid?'. Vi har læst alle besvarelserne systematisk igennem og oprettet kategorier med udgangspunkt i de temaer, der gik igen i børnenes besvarelser. Vi har defineret 10 kategorier med temaer og en 'Andet' kategori for de besvarelser, som omhandlede temaer, hvor der ikke var nok besvarelser til at lave en kategori. Vi har også kategoriseret besvarelser, der indholdsmæssigt ikke giver mening under kategorien 'Andet'. I denne rapport gengiver vi udvalgte svar fra fritekstfelterne, som repræsenterer de forskellige kategorier. I vores gengivelse af børnenes svar har vi rettet svarene til i forhold til stavfejl og korrektur, så svarene er nemme at læse, og vi undgår eventuelle misforståelser.

De 86 skoler, der har brugt Børnebarometeret

På trods af, at målingen ikke er repræsentativ for fordelingen af grundskoler på landsplan, er der en bred variation i besvarelserne. De adskiller sig fra landsgennemsnittet ved, at der er flere skoler fra Region Hovedstaden og Region Nordjylland og færre skoler fra Region Midtjylland. Desuden er der flere folkeskoler og færre efterskoler og specialskoler i besvarelserne fra Børnebarometeret sammenlignet med landsgennemsnittet. I nedenstående tabel fremgår det, hvordan de 86 skoler, der har brugt børnebarometeret til Trivselsdagen 2025 fordeler sig på udvalgte parametre i forhold til fordelingen af grundskoler på landsplan.

| | FORDELINGEN AF GRUNDSKOLER PÅ LANDSPLAN | FORDELINGEN AF GRUNDSKOLER I BØRNEBAROMETERET TIL TRIVSELDAGEN 2025 |
|----------------------------------|---|---|
| Region | | |
| Region Hovedstaden | 25% | 35% |
| Region Midtjylland | 23% | 5% |
| Region Nordjylland | 11% | 19% |
| Region Sjælland | 18% | 16% |
| Region Syddanmark | 24% | 25% |
| Skoletrin | | |
| Mellemtrin | 43%* | 62% |
| Udskoling | 57%* | 38% |
| Skoletype | | |
| Folkeskoler | 53% | 72% |
| Friskoler og private grundskoler | 20% | 20% |
| Efterskoler | 8% | 3% |
| Andet** | 19% | 5% |

| Køn*** | | |
|-------------------------------|-----|-----|
| Dreng | 51% | 49% |
| Pige | 49% | 49% |
| Dreng/Pige passer ikke på mig | | 2% |

*Udregnet på baggrund af antal elever fordelt på klassetrin i grundskoler per september 2024 fra Uddannelsesstatistik.dk.

**Andet inkluderer behandlings- og specialundervisningstilbud, kommunale ungdomsskoler og ungdomskostskoler, specialskoler for børn, specialundervisningstilbud på børne- og ungehjem og uddannelsesinstitutioner for unge med særlige behov.

***Udregnet på baggrund af kønsfordelingen i alderen 10-19 år per 1 januar 2025 fra Danmarks Statistik.

Bilag 1. Yderligere citater fra Børnebarometeret

Dette bilag indeholder yderligere citater fra Børnebarometer-undersøgelsen, som er fordelt på de kategorier, vi har identificeret i besvarelsenerne på et fritekstfelt-spørgsmål. I fritekstfeltet har vi spurgt om følgende: *Hvad er vigtigt for, at du har det godt i din fritid?*

Venner er afgørende for at have det godt i sin fritid

"At have gode venner som man kan stole på og være glad sammen med"
– Pige

"At jeg sammen med min venner og har det sjovt, og jeg nyder verden og hygger mig med min venner og familie og bror"
– Dreng

"At jeg er sammen med de venner jeg ikke ser, når jeg er i skole"
– Pige

"At lege og hygge mig med mine venner, og jeg har det sjovt"
– Dreng

Familie som tryghed og støtte i fritiden

"At have det sjovt og at være sammen med mine forældre og min lillebror og venner"
– Dreng

"At jeg danser og hygger mig med min mor, lillesøster og min far, når jeg er ved ham. Og når jeg er ved ham, leger jeg med mine hunde og selvfølgelig hygger mig med min far"
– Pige

"At jeg laver noget hyggeligt, at mine forældre er hjemme, og at jeg altid har nogle til at hjælpe mig. Jeg er glad når jeg kan strikke. Jeg trives godt alene nogle gange, så jeg kan koble lidt fra."
– Pige i 5. klasse

At gå til en sportsgren er vigtigt

"At der er god tid, og at jeg går til gymnastik og legeaftaler og at have nogle at snakke med"
– Pige i 4. klasse

"At dyrke lidt fitness og så lidt i skaterhallen og så hjem og slappe af"
– Dreng i 6. klasse

"At jeg dyrker den sport, jeg bedst kan lide med mine venner"
– Pige i 9. klasse

Det er vigtigt at kunne slappe af i sin fritid

"At det er stille og roligt, og at jeg har bøger"
– Pige i 5. klasse

"At jeg kan slappe af og kunne være mig selv efter skole, da jeg ikke er ret social og mange gange har brug for at være lidt for mig selv"
– Pige i 8. klasse

"At jeg får lov til at slappe af, og at jeg kan være sammen med mine kaniner"
– Pige i 4. klasse

Skærm og computer er vigtigt for at have det godt i sin fritid

"At jeg har en computer, jeg kan spille cs (*Counter-Strike) med venner på og sådan noget der og mad"
– Dreng i 6. klasse

"At jeg har venner jeg kan spille dress to impress med på Roblox"
– Pige i 5. klasse

"At jeg kan spille på min ps (*PlayStation) og spille Fortnite"
– Dreng i 4. klasse

Selvbestemmelse er vigtigt for at have det godt i sin fritid

"At have tid til at gøre, hvad jeg har lyst til. Og at skole ikke fylder så meget"
– Pige

"At jeg kan være sammen med nogle, men også trække mig, hvis jeg har brug for at lade op. At jeg kan mærke at mine venner vil mig."
– Pige i 7. klasse

"At gøre de ting jeg kan lide at lave, selvom det måske ikke altid er aktivt."
– Dreng i 8. klasse

"At jeg selv kan bestemme, hvad jeg vil lave."
– Pige i 10. klasse