

Ungeprofilen 2025/26

En spørgeskemaundersøgelse om trivsel og sundhed
blandt unge på københavnske ungdomsuddannelser

Skoletyper i København

Introduktion

Ungeprofilen 2025/26 giver ny og aktuel viden om, hvordan unge i København oplever deres egen trivsel og sundhed. Unge, der trives i hverdagen, har bedre forudsætninger for at lære nyt. God trivsel og sundhed er en løftestang til, at unge kan fastholde og gennemføre en uddannelse.

Undersøgelsen er udarbejdet på baggrund af en digital spørgeskemaundersøgelse blandt unge i alderen 15-30 år. I Københavns Kommune har 33 ungdomsuddannelser deltaget i Ungeprofilen som en del af partnerskabet om bedre trivsel og sundhed med Københavns Kommune. Undersøgelsen blev gennemført fra d. 3. november 2025 til d. 23. januar 2026.

I denne rapport fremlægges resultaterne for Ungeprofilundersøgelsen 2025/26 for Københavns Kommunes ungdomsuddannelser (gymnasier, erhvervsskoler, FGU, 10. klasse og ungdomsskolen/heltidsundervisningen). Rapporten baserer sig på i alt 11.153 besvarelser. Dermed har 74 % af de indbudte elever besvaret undersøgelsen.

Besvarelser fordelt på uddannelsestype:

Skoletype	Antal besvarelser
10. klasse	460
Erhvervsskole	1.137
FGU	270
Gymnasium	8.970
Ungdomsskole	316

Formålet med Ungeprofilen er at bidrage til at skabe de bedste betingelser for et godt ungeliv og give de unge et talerør. Resultaterne danner grundlag for en dialog mellem ledelse, lærere og elever om trivsel og sundhed på ungdomsuddannelserne. På baggrund af data fra Ungeprofilen drøfter og aftaler vi hvilke mål, temaer og aktiviteter, der styrker arbejdet med elevernes trivsel og sundhed. Der udarbejdes herefter en handleplan, som sætter retning og ramme for samarbejdet i partnerskabet for det kommende skoleår.

En stor tak til alle deltagende elever og ungdomsuddannelser, herunder ledere, koordinatore og lærere, der har muliggjort indsamling af data til Ungeprofilen 2025/26. I har været med til at skabe vigtig viden om unges trivsel og sundhed på ungdomsuddannelserne i Københavns Kommune.

Indholdsfortegnelse

Mental trivsel og sundhed	6
Almen trivsel	7
Sociale relationer og fællesskab	8
WHO-5 trivselsindeks	11
Forskelsbehandling og grænser	12
Mobning	14
Selvskade	17
Bevægelse og sundhed	18
Selvurderet helbred	19
Din hverdag og digital adfærd.....	21
Uddannelse	22
Søvn og mobilbrug.....	23
Digital adfærd og billeddeling	26
Fritid	28
Tobak og nikotin	29
Cigaretter	30
E-cigaretter, puff bars og vapes	32
Snus/tyggetobak/nikotinposer	34
Vandpibe.....	36
Alkohol	37
Alkoholforbrug og vaner	38
Drikkepres	41
Unge holdning til alkohol på skolen	42
Stoffer	43
Lattergas.....	44
Hash	45
Hårde stoffer	47
Seksualitet	48
Seksuel sundhed, debut og prævention	49
Evaluering af Ungeprofilen.....	53
Bilag	54
Bilag 1: WHO-5 trivselsindeks	55

Læsevejledning

Resultaterne fra Ungeprofilen 2025/26 præsenteres som procentdele i figurer eller tabeller.

Antallet af besvarelser varierer fra spørgsmål til spørgsmål. Det skyldes, at de unge havde mulighed for at springe spørgsmål over, og at nogle spørgsmål er betinget af de svar, som den unge tidligere har afgivet. I hver figur fremgår det af parenteser i højre side, hvor mange unge, der har besvaret spørgsmålet.

Bemærk at der i denne rapport er flere resultater, som ikke vises, da sammenligningen mellem flere uddannelsestyper ikke kan vises i tabeller.

Data fra undersøgelsen behandles sikkert og fortroligt. Alle besvarelser er anonymiseret, og det er ikke muligt at genfinde enkelte personers svar i rapporten.

Nedenfor ses tabel 1, som viser fordelingen af køn og årgang. Fordelingen er baseret på de svar, som eleverne selv har angivet i spørgeskemaet.

Tabel 1. Baggrundskarakteristik for elever på Skoletyper og KK

	KK	Gymnasium	Erhvervsskole	Ungdomsskole	10. klasse	FGU
Køn						
Mænd	43%	41%	53%	54%	44%	52%
Kvinder	54%	56%	45%	40%	53%	41%
Non-binær + transkønnet	2%	2%	2%	4%	2%	6%
Andet	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ønsker ikke at svare	1%	1%	0%	2%	1%	1%

Mental trivsel og sundhed

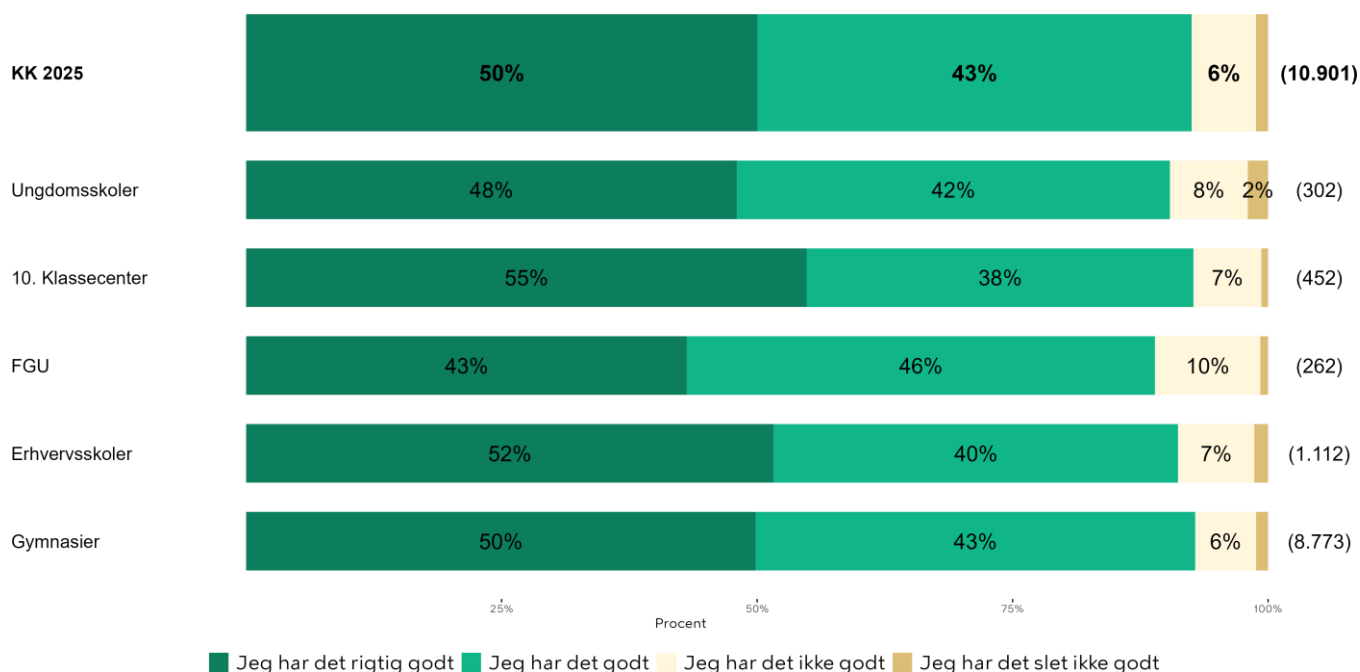


Almen trivsel

1.1 Hvordan har du det for tiden i skolen?

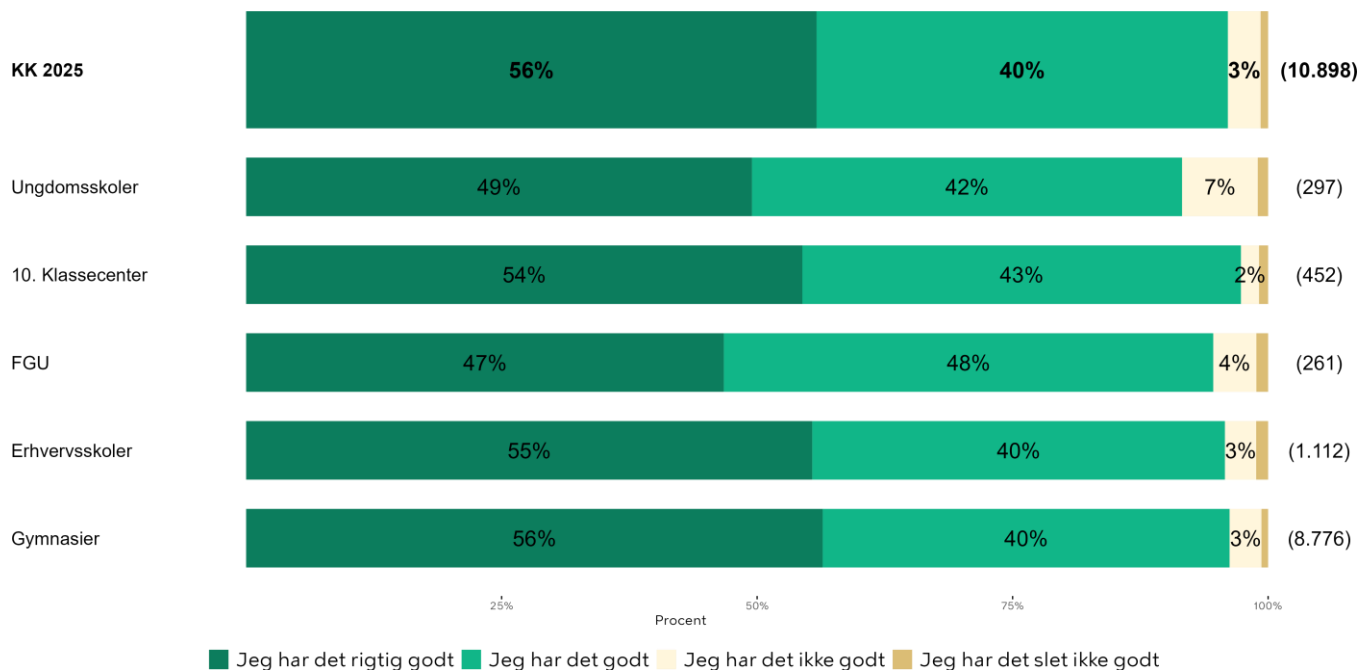


1.2 Hvordan har du det for tiden derhjemme?

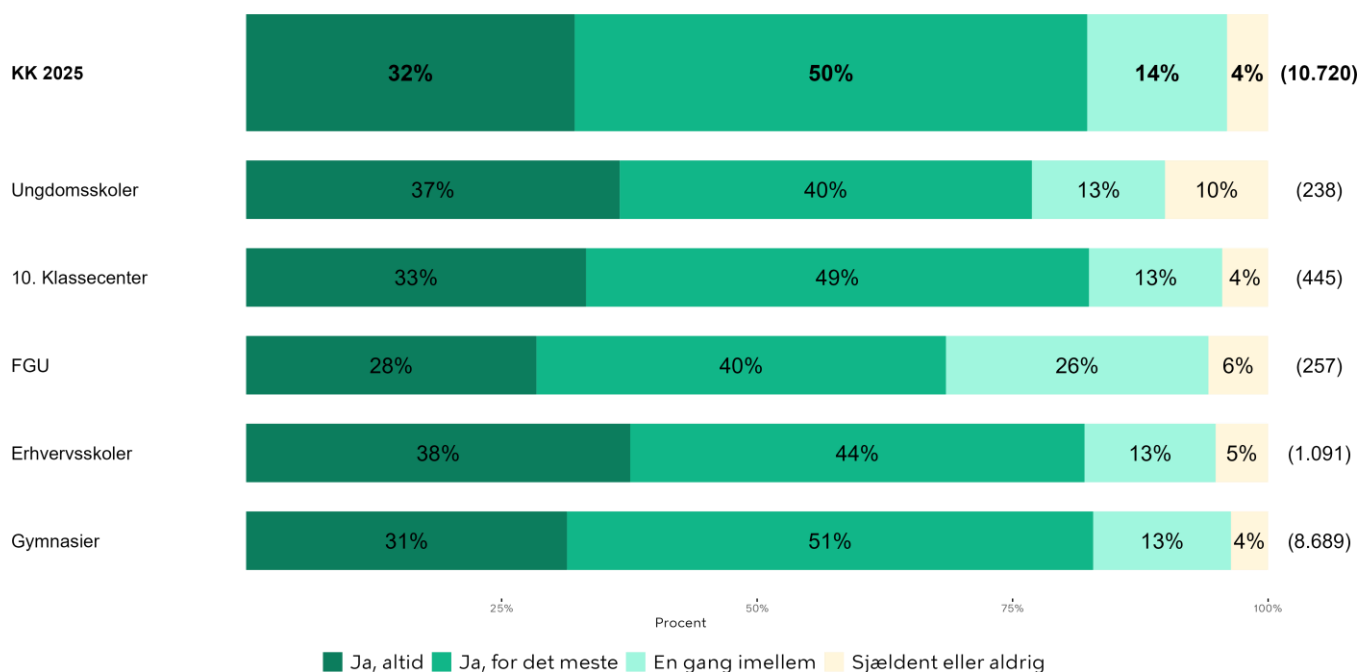


Sociale relationer og fællesskab

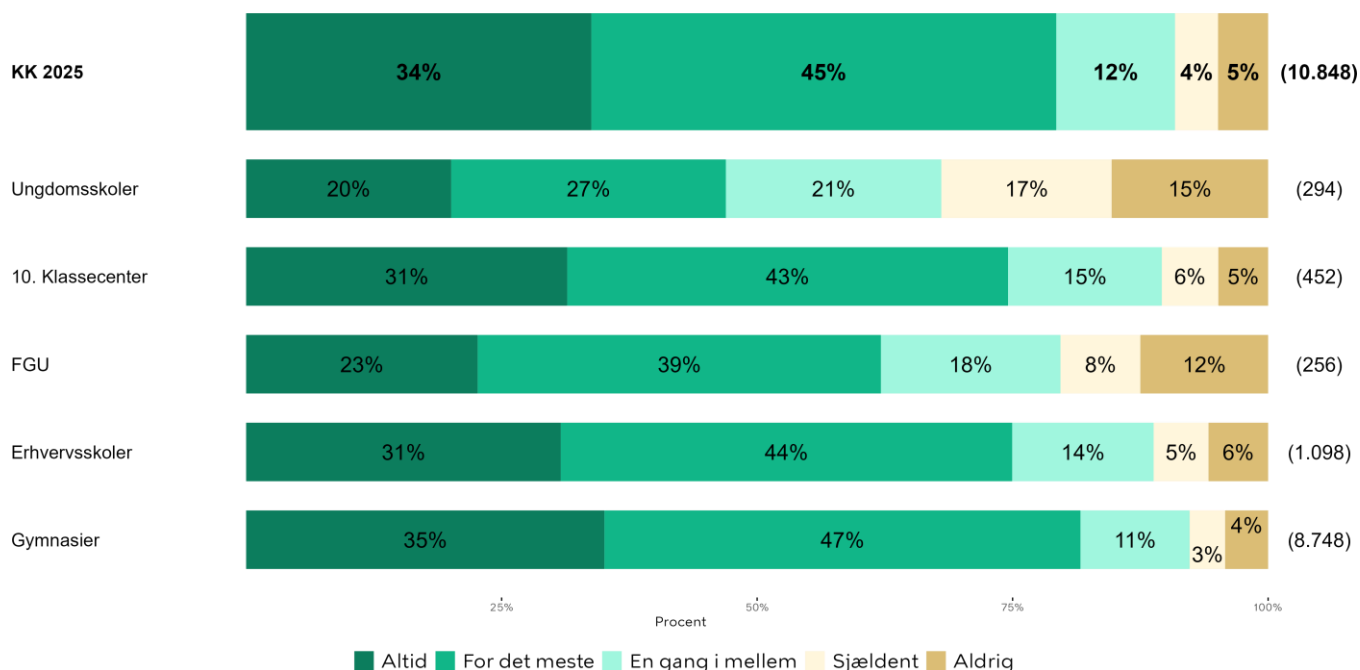
1.3 Hvordan har du det for tiden med vennerne/fritiden?



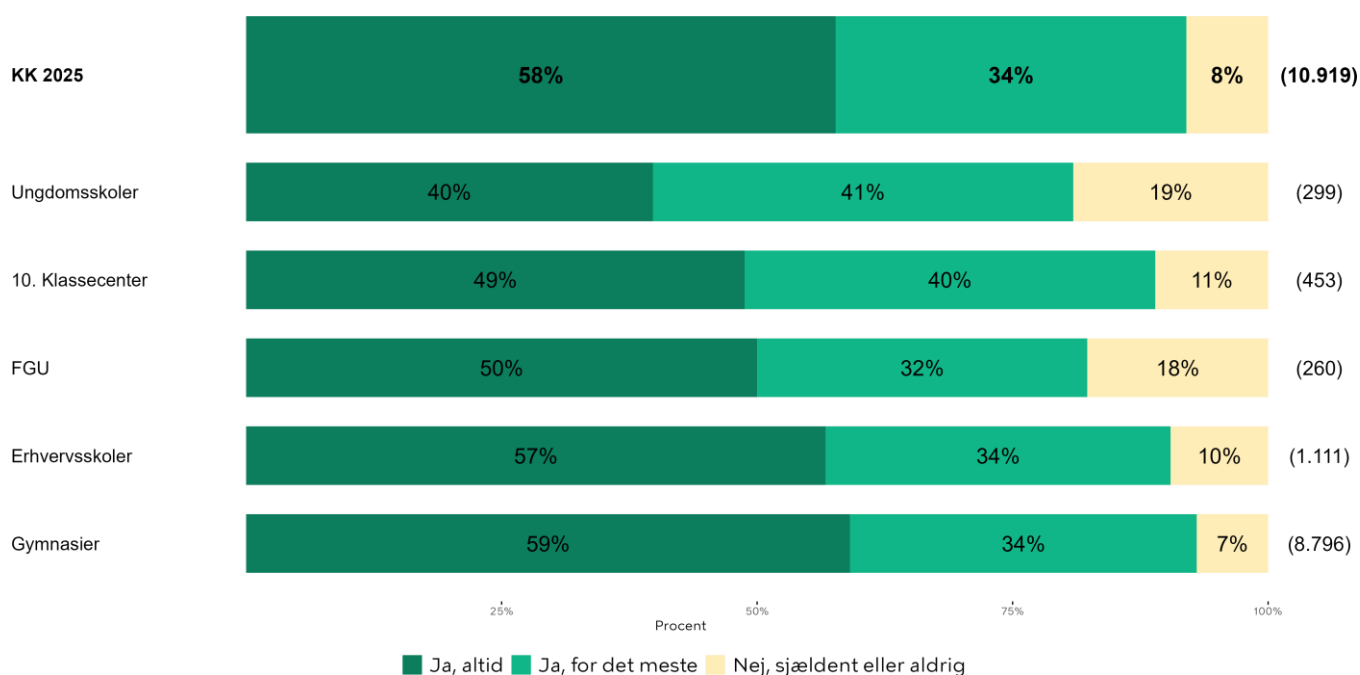
1.4 Føler du dig som en del af det sociale fællesskab på din skole/uddannelse?



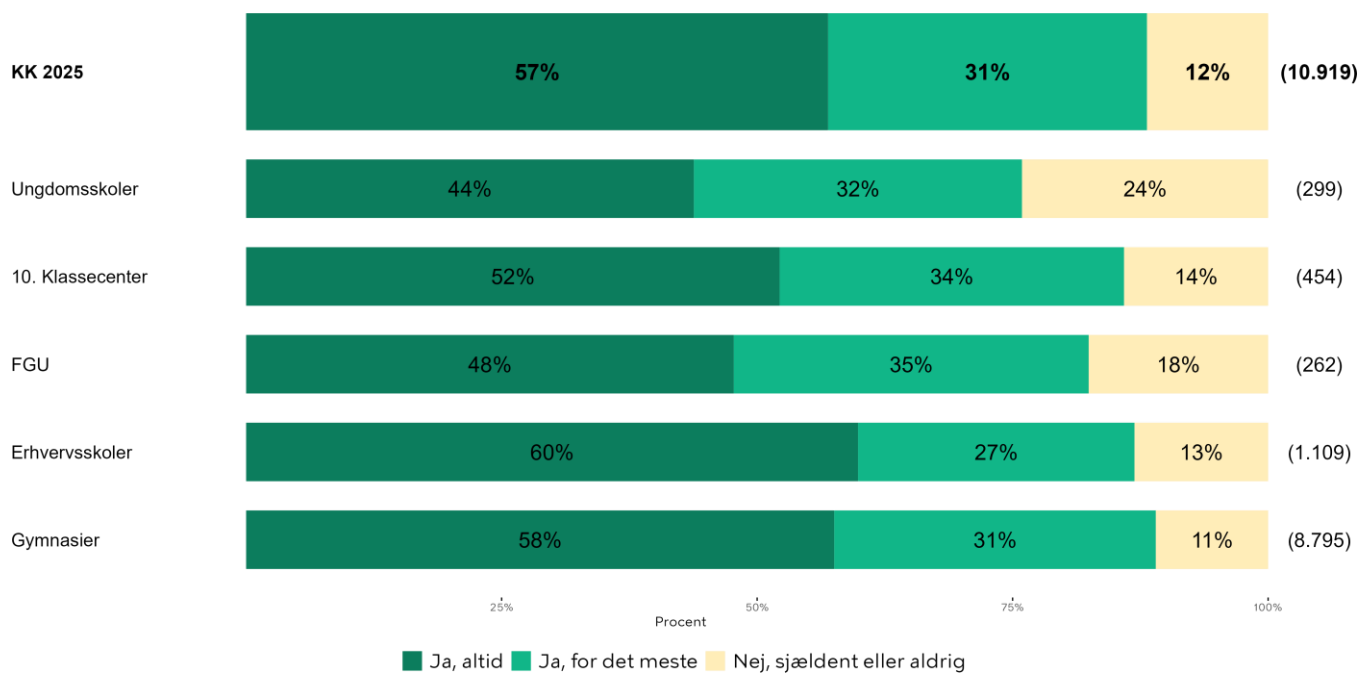
1.5 Er du med i de online fællesskaber, du gerne vil?



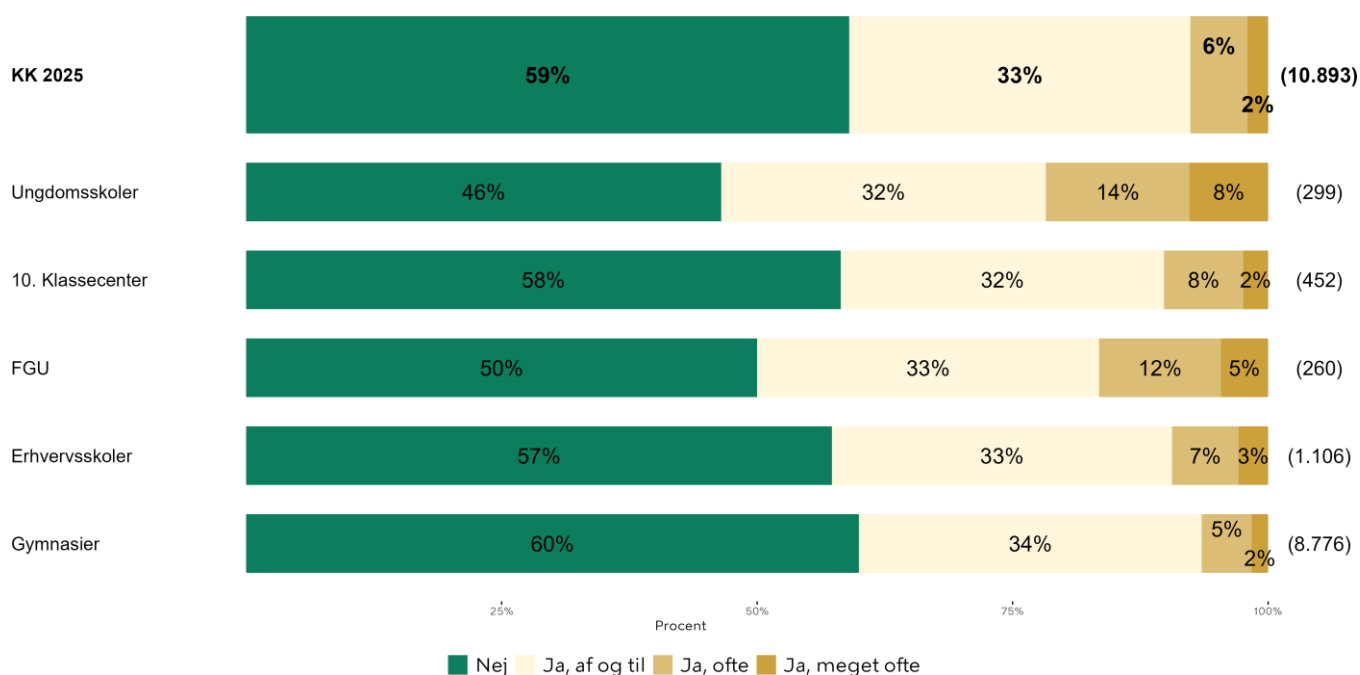
1.6 Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?



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



1.8 Føler du dig ensom?



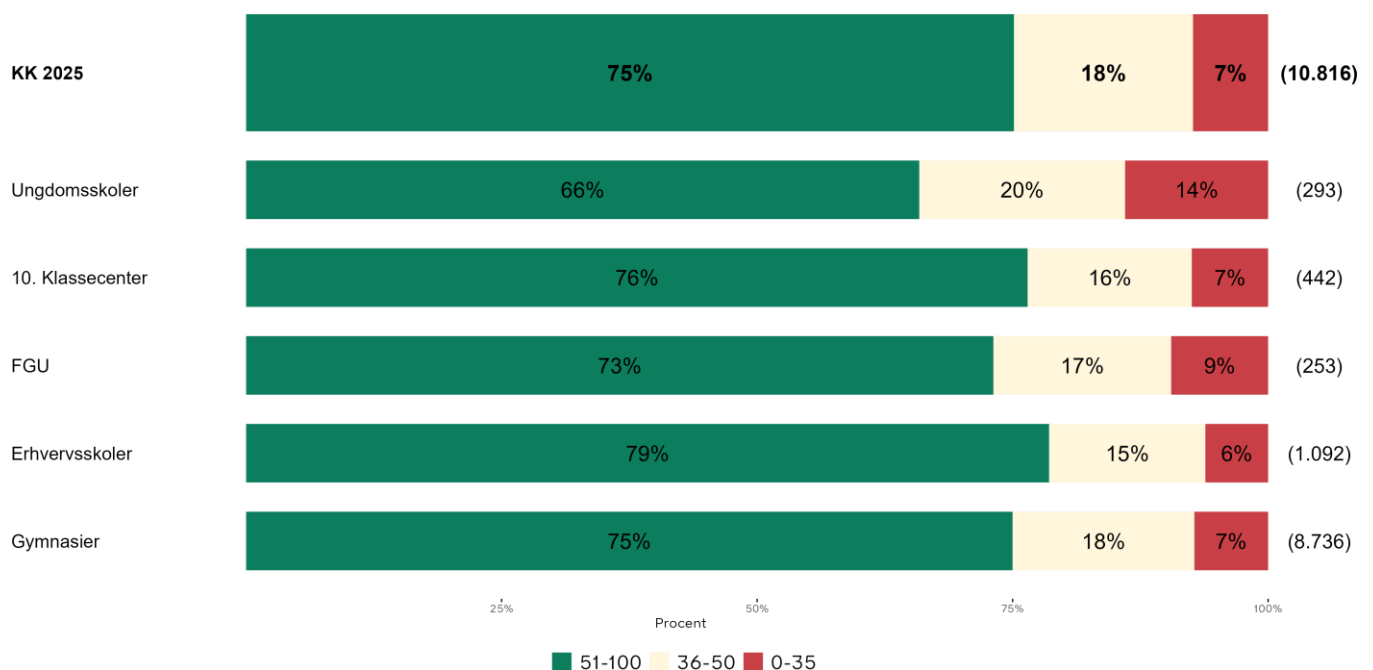
WHO-5 trivselsindeks

WHO-5 trivselsindeks er et velafprøvet redskab til måling af en persons generelle trivsel og velbefindende. WHO-5 består af fem spørgsmål om, hvordan personen har følt sig tilpas i de seneste to uger. For hver respondent beregnes et pointtal mellem 0 og 100. Pointtallet afspejler respondentens trivsel.

WHO-5 trivselsindeks

- Pointtal mellem 0-35 betyder, at der er en reel risiko for, at respondenteren lider af depression eller langvarig stress.
- Pointtal mellem 36-50 betyder, respondentens trivsel er under gennemsnittet.
- Pointtal over 50 betyder, at respondents trivsel ligger inden for gennemsnittet.

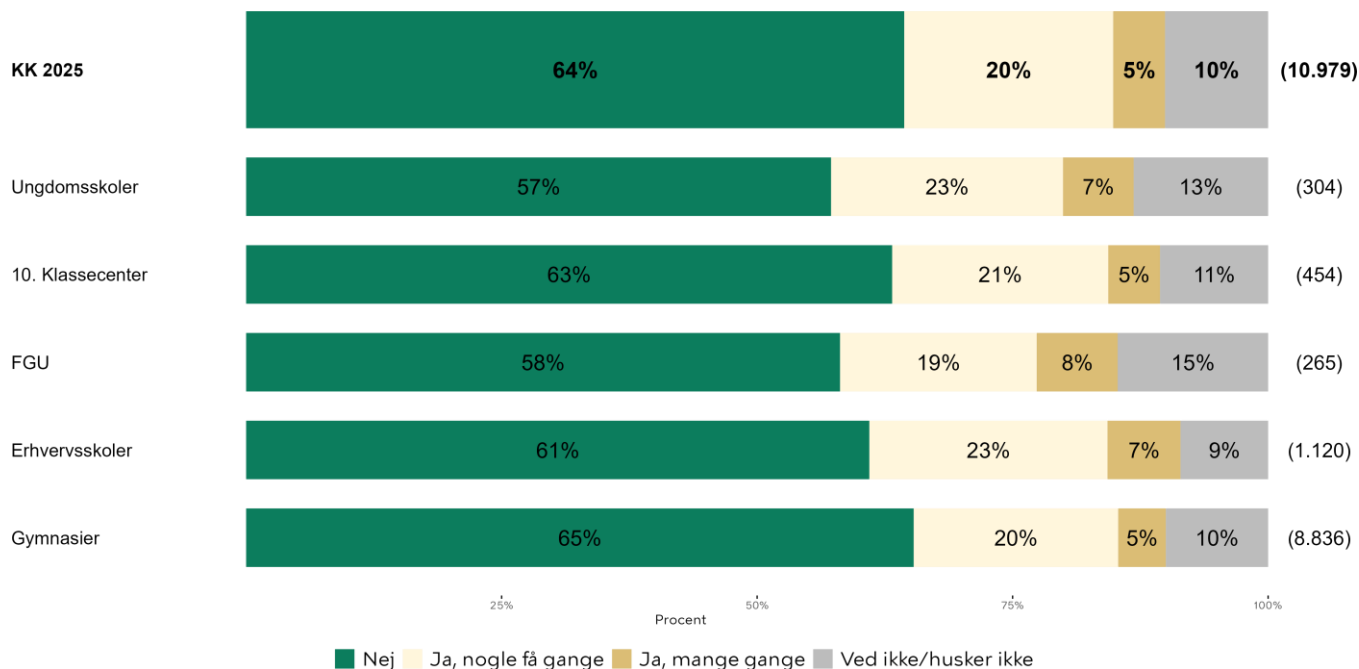
1.9 WHO-5 trivselsindeks



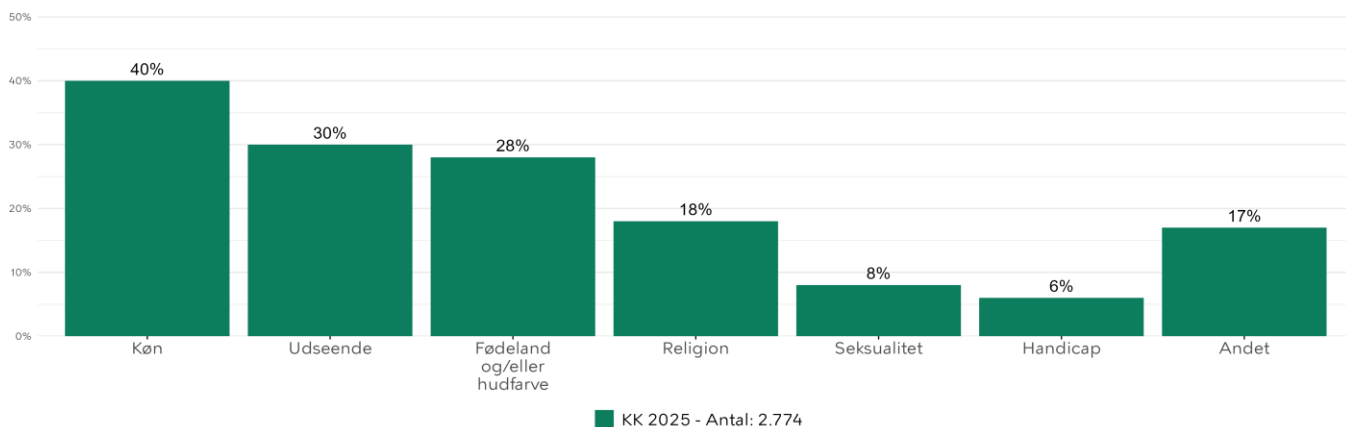
WHO-5 indekset er udregnet på baggrund af fem spørgsmål. Se bilag 1.

Forskelsbehandling og grænser

1.10 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?



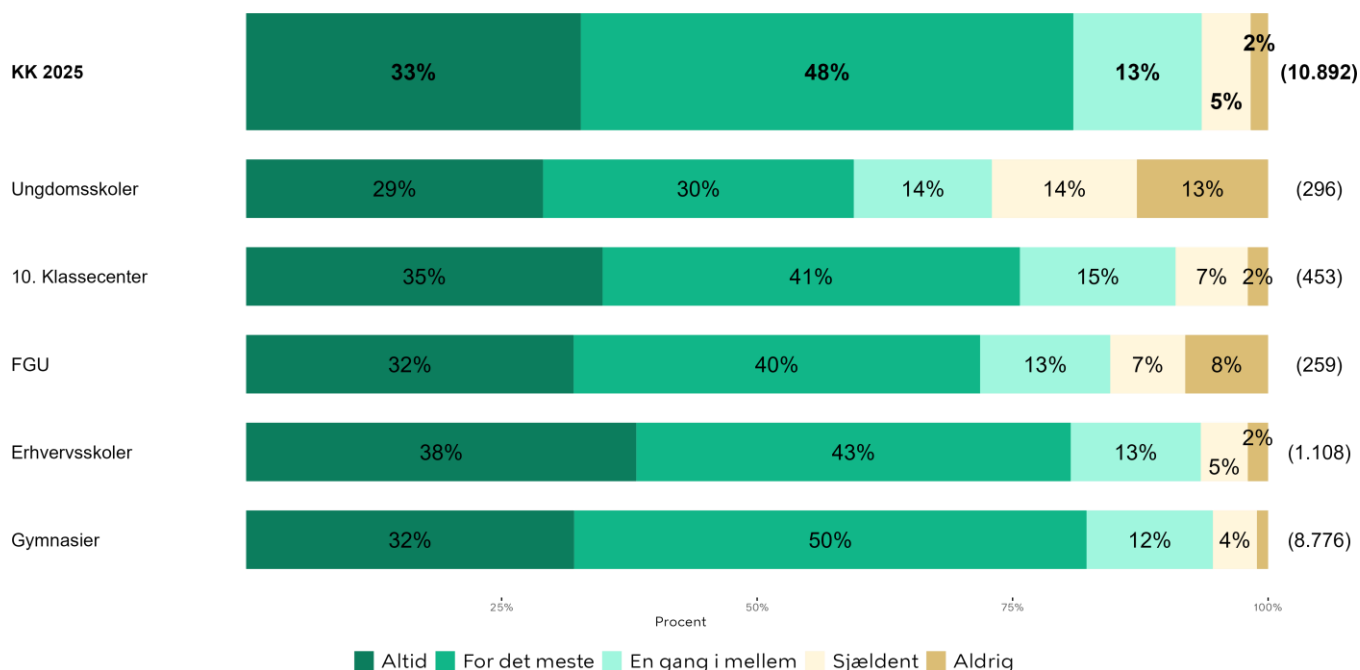
1.11 Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?



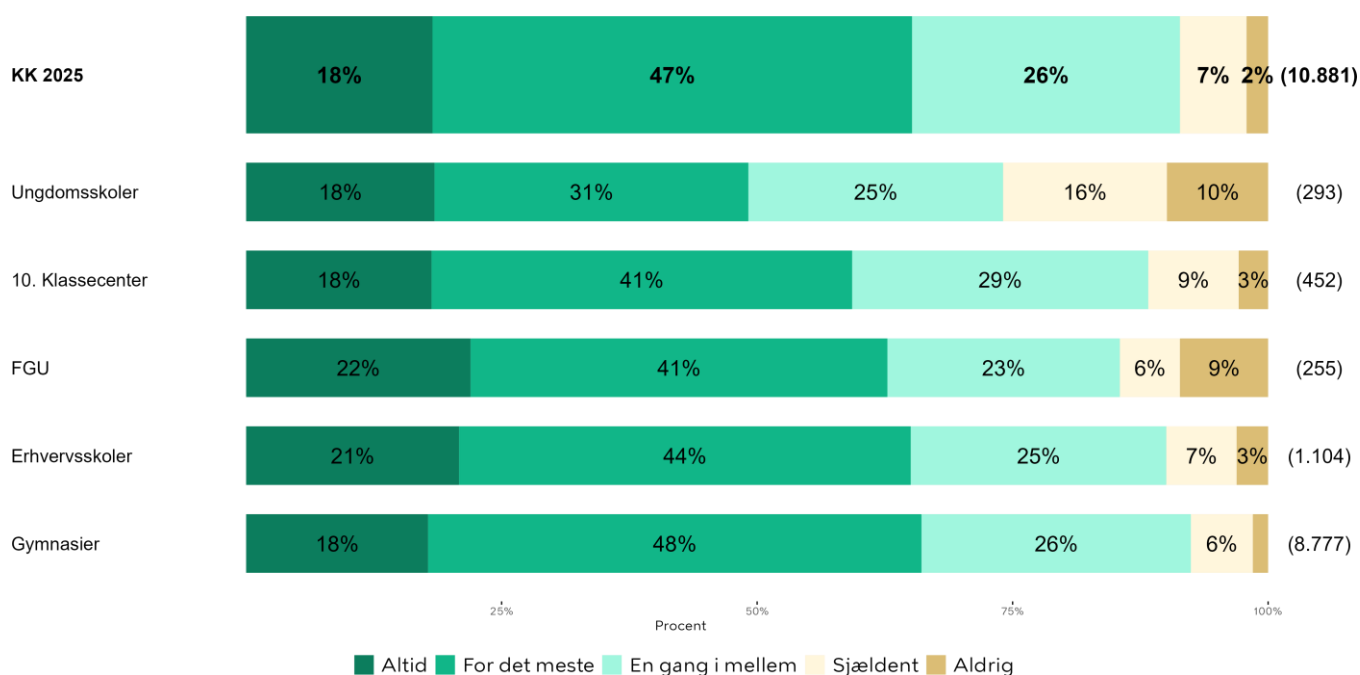
	2025				
	10. klasse	Erhverv	FGU	Gym	Ungdomsskole
Køn	24%	35%	25%	43%	26%
Udseende	32%	33%	35%	29%	21%
Fødeland og/eller hudfarve	28%	27%	26%	28%	44%
Religion	13%	13%	26%	18%	18%
Seksualitet	3%	4%	12%	9%	11%
Handicap	4%	8%	12%	6%	5%
Andet	30%	23%	19%	15%	26%

Mulighed for at angive flere svar. Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 1.10

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



1.13 Siger du fra, hvis du oplever andre, får overtrådt deres grænser?



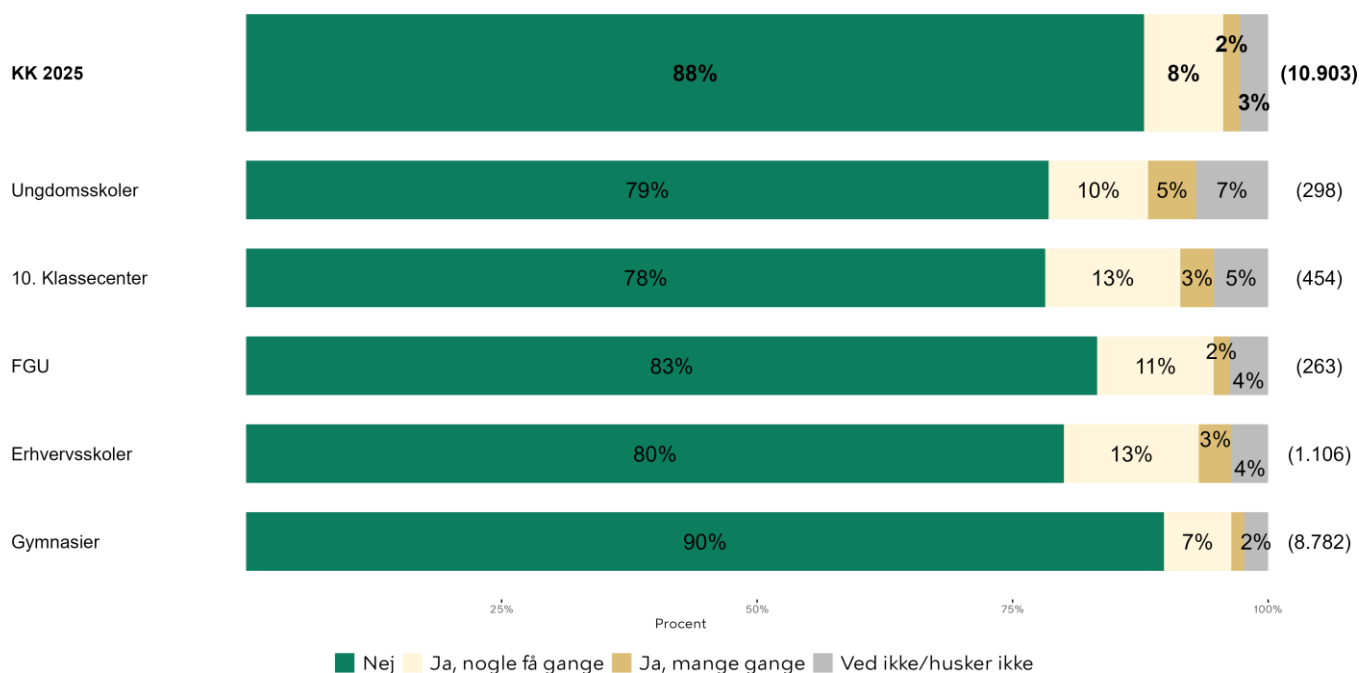
Mobning

De næste spørgsmål handler om mobning. Mobning er, når man gentagne gange bliver holdt udenfor, drillet eller generet på en ubehagelig måde.

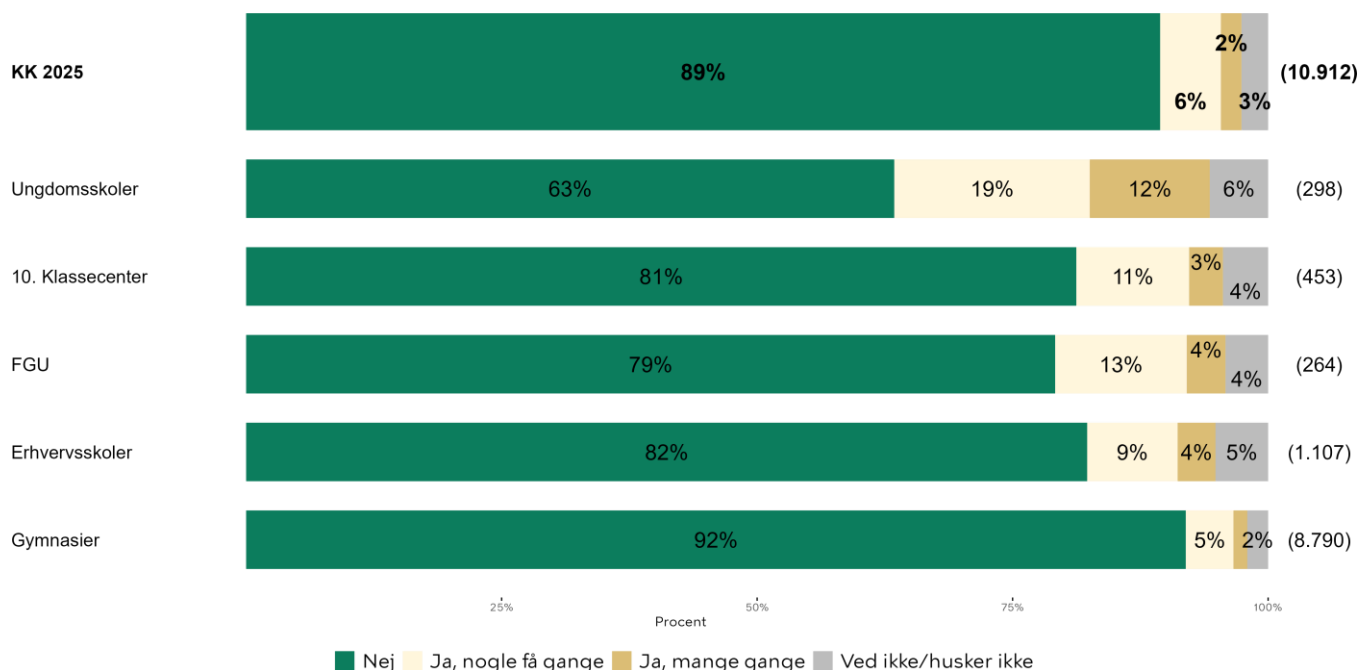
1.14 Tænk på det sidste halve år: Er du blevet mobbet i skolen?



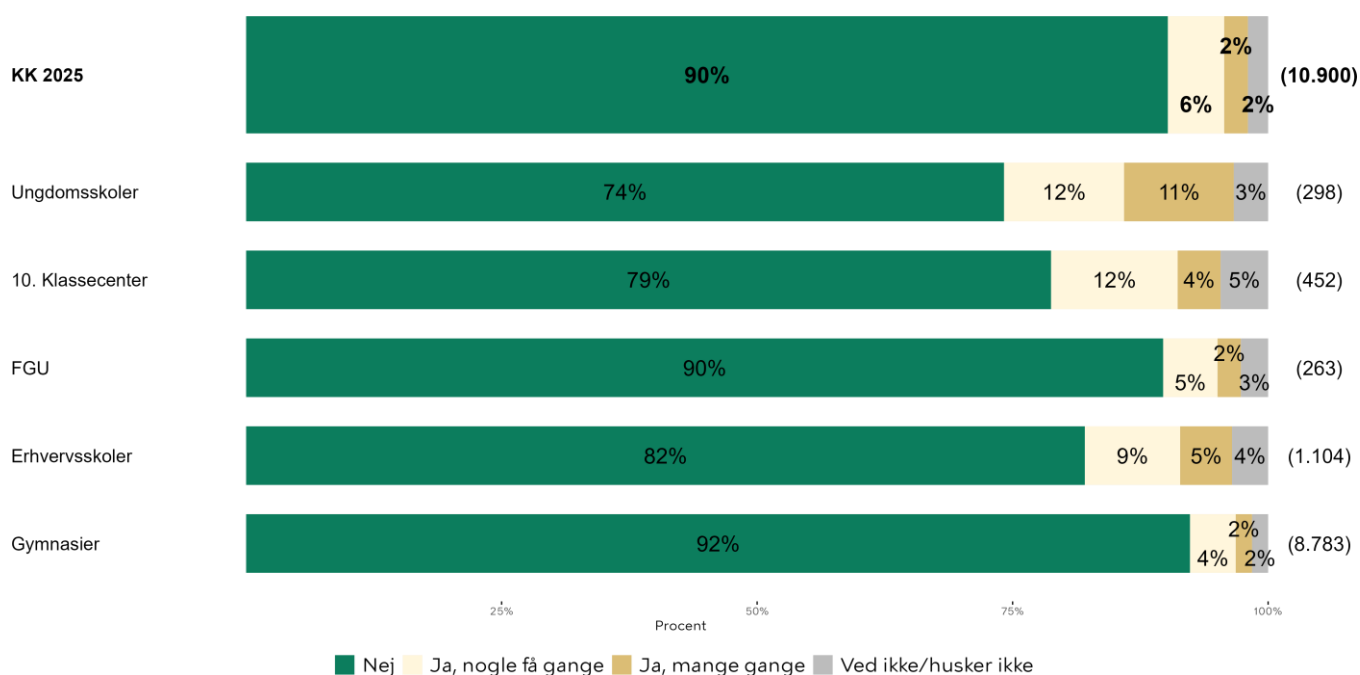
1.15 Tænk på det sidste halve år: Har du selv været med til at mobbe andre elever i skolen?



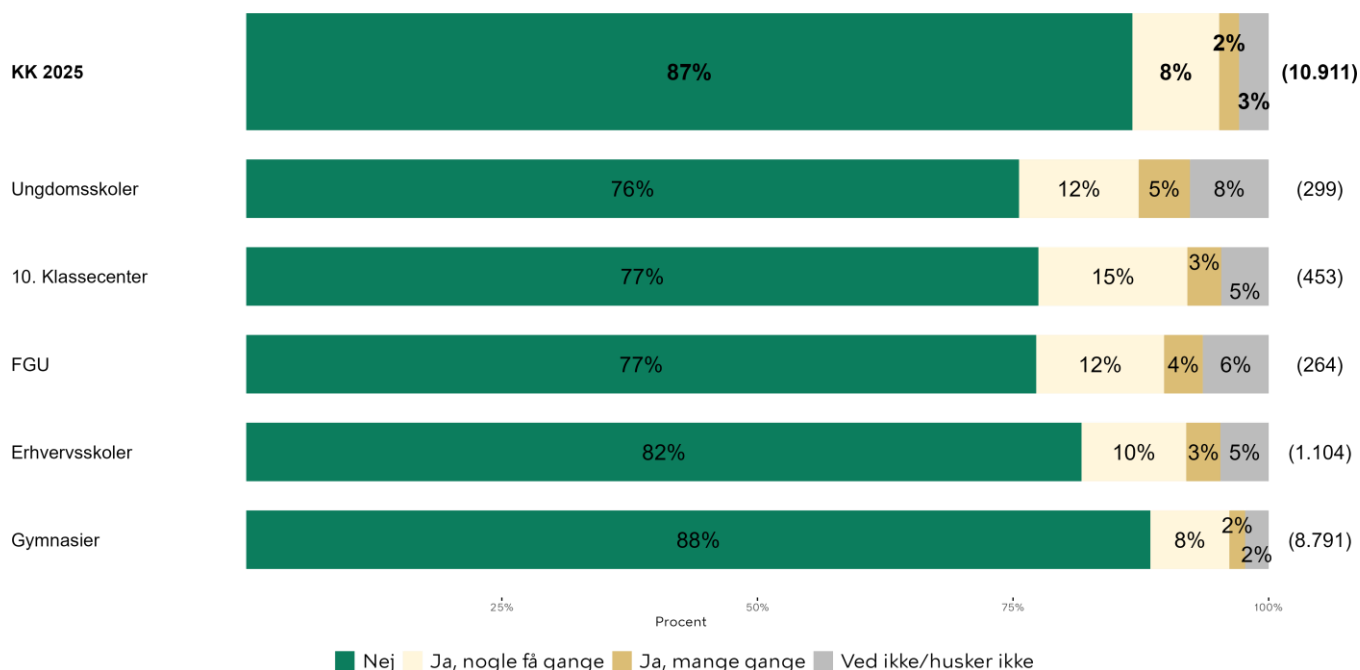
1.16 Tænk på det sidste halve år: Har nogen mobbet dig på internettet?



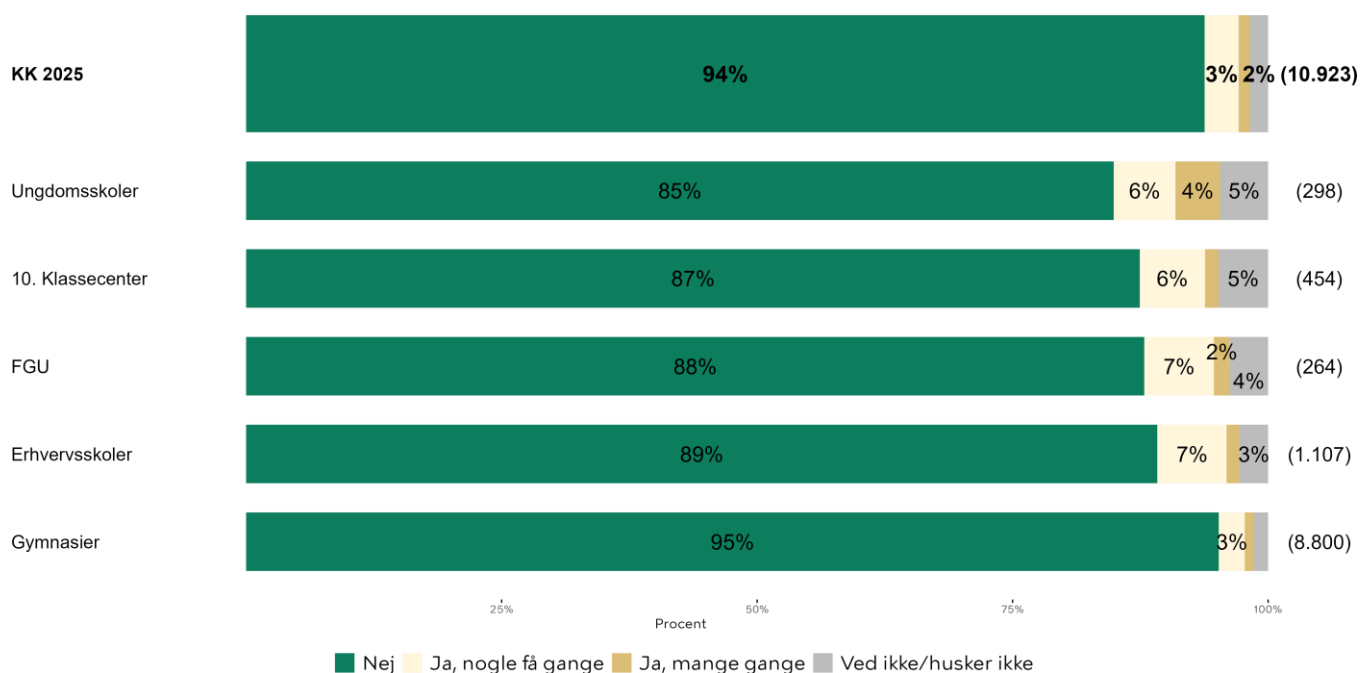
1.17 Tænk på det sidste halve år: Har du været med til at mobbe andre på internettet?



1.18 Tænk på det sidste halve år: Har nogen sendt beskeder, billeder eller videoer til dig for at gøre dig ked af det eller bange?

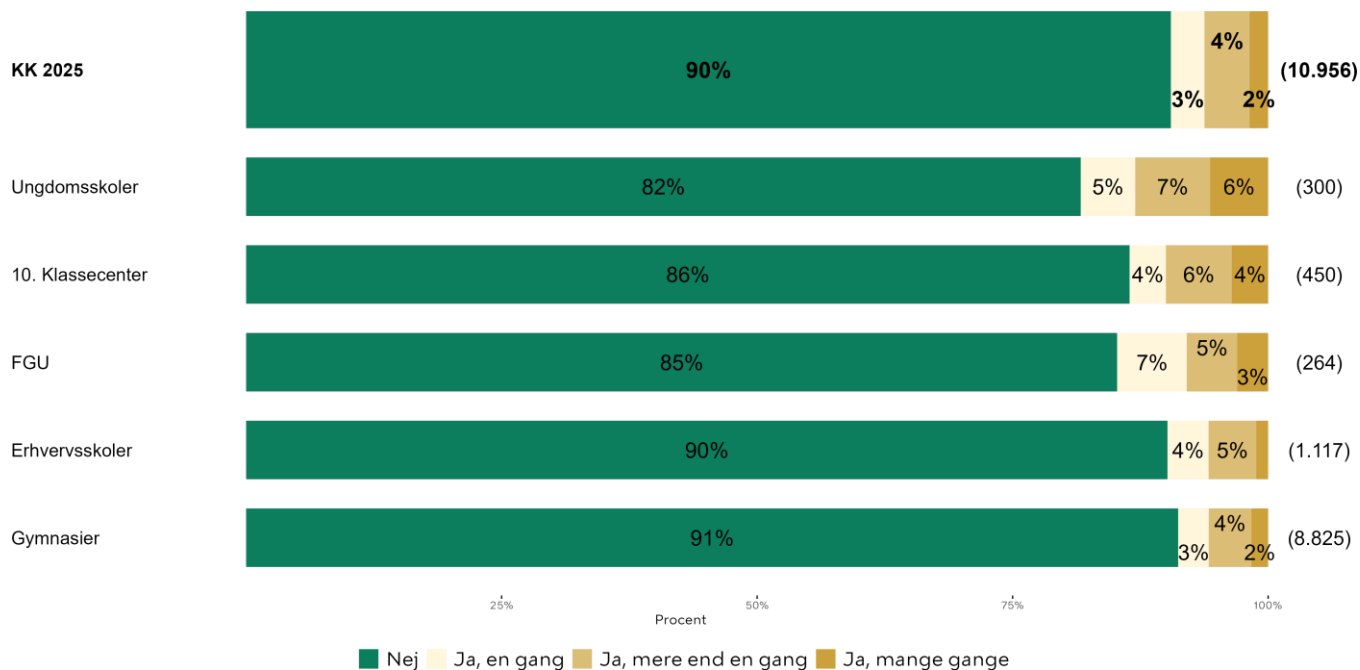


1.19 Tænk på det sidste halve år: Har du sendt beskeder, billeder eller videoer til andre, der havde til formål at gøre personen ked af det eller bange?



Selvskade

1.20 Inden for det seneste år: Har du bevidst gjort skade på dig selv?

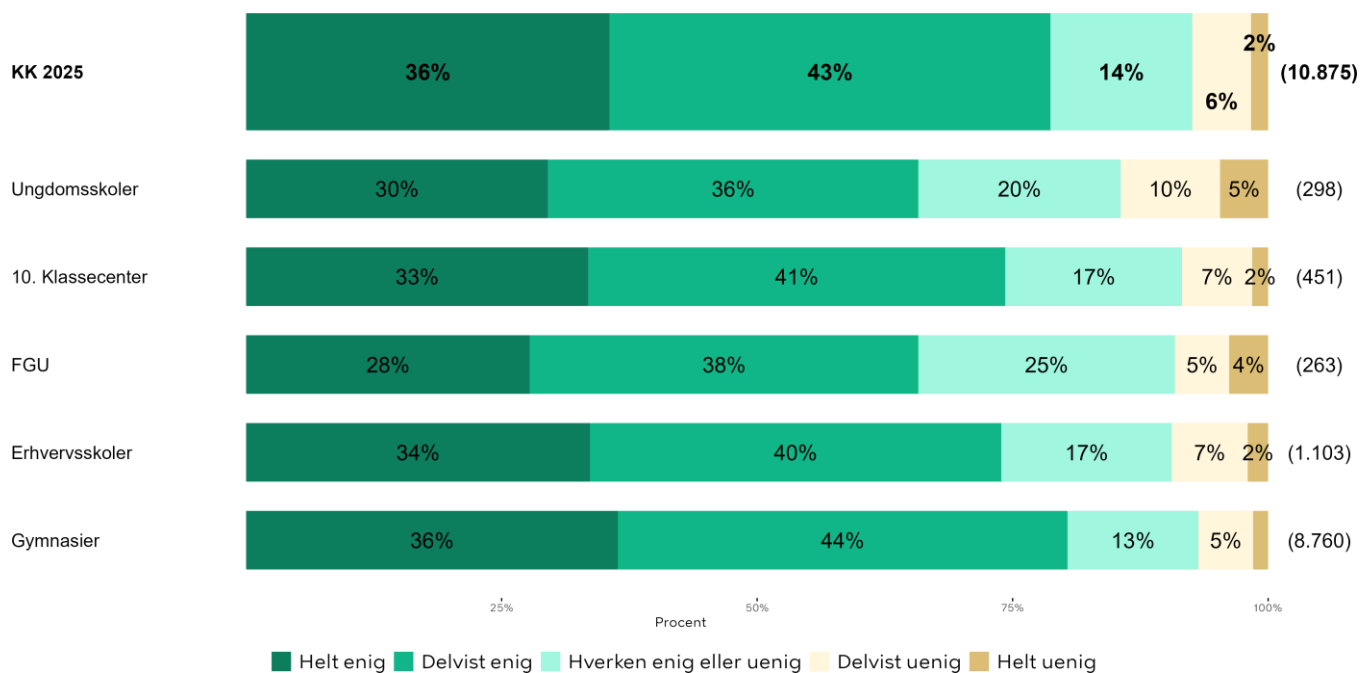


Bevægelse og sundhed

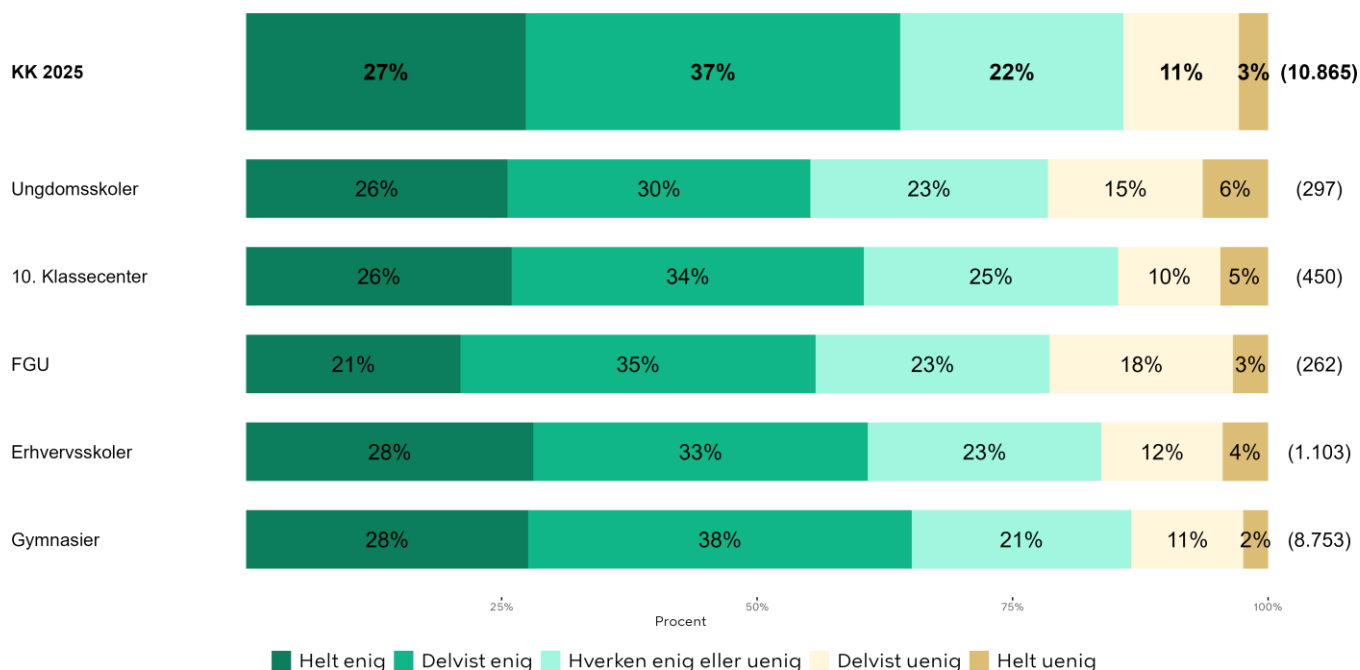


Selvurderet helbred

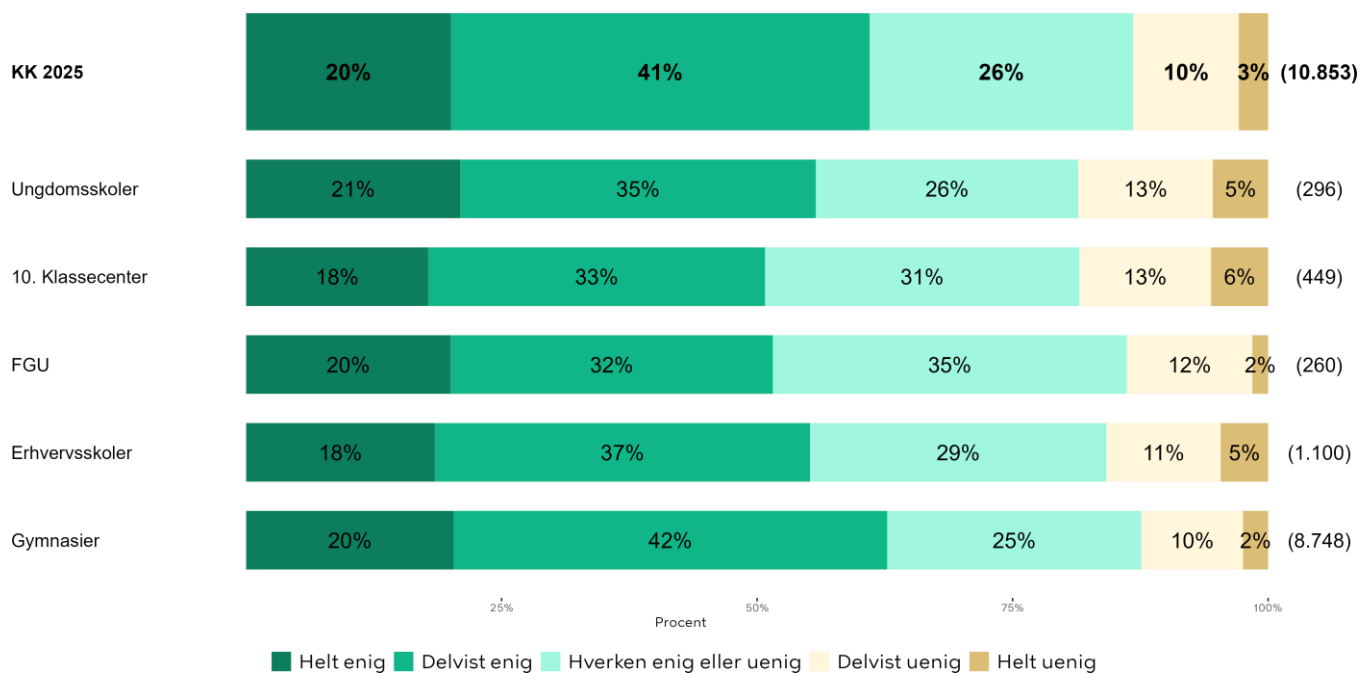
2.1 Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? Jeg føler mig sund og rask



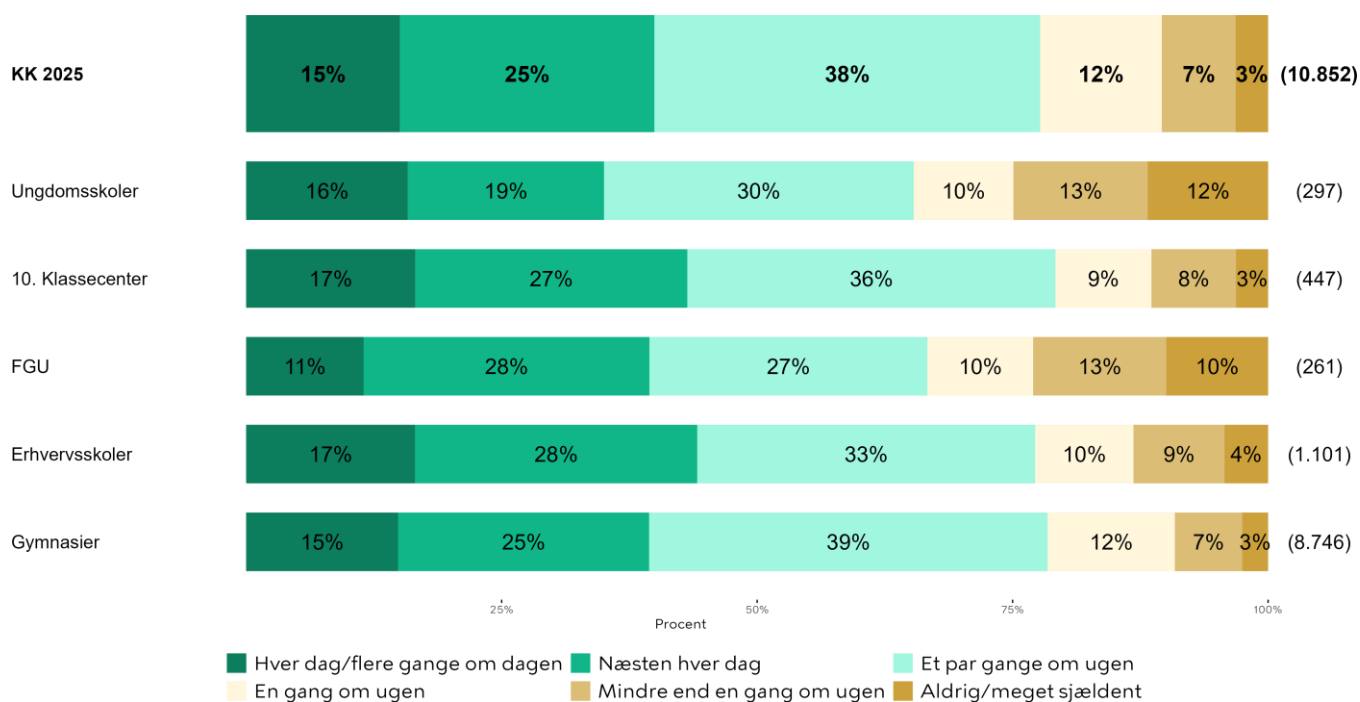
2.2 Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? Jeg er i god fysisk form



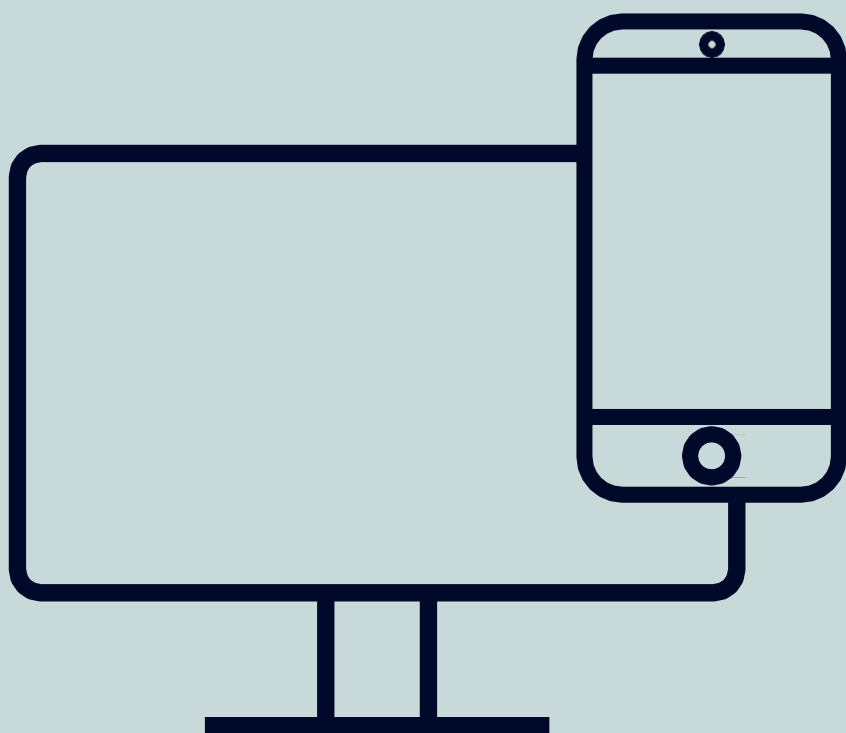
2.3 Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? Jeg spiser sundt



2.4 Hvor tit bevæger du dig, så du bliver forpustet?

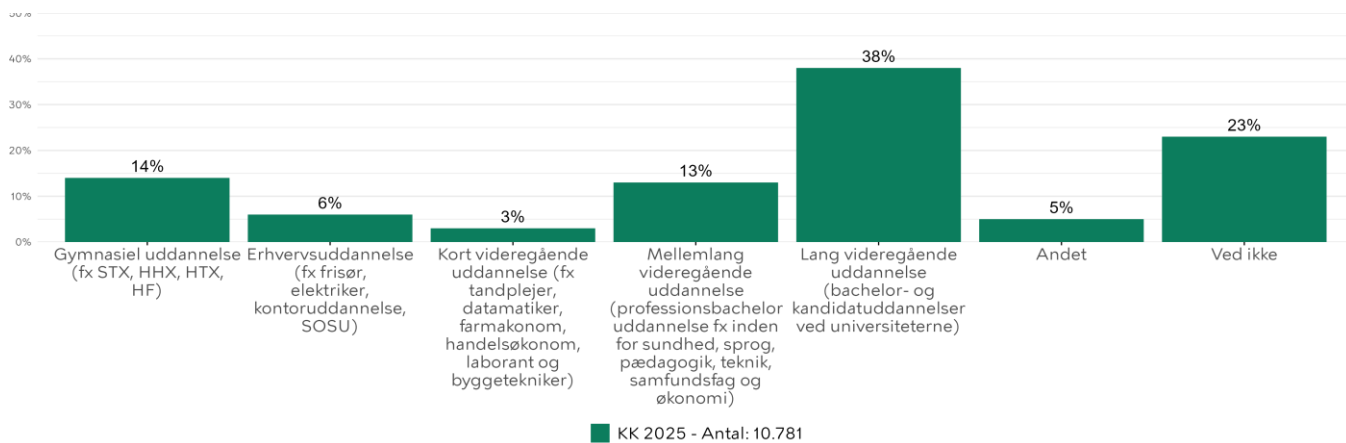


Din hverdag og digital adfærd



Uddannelse

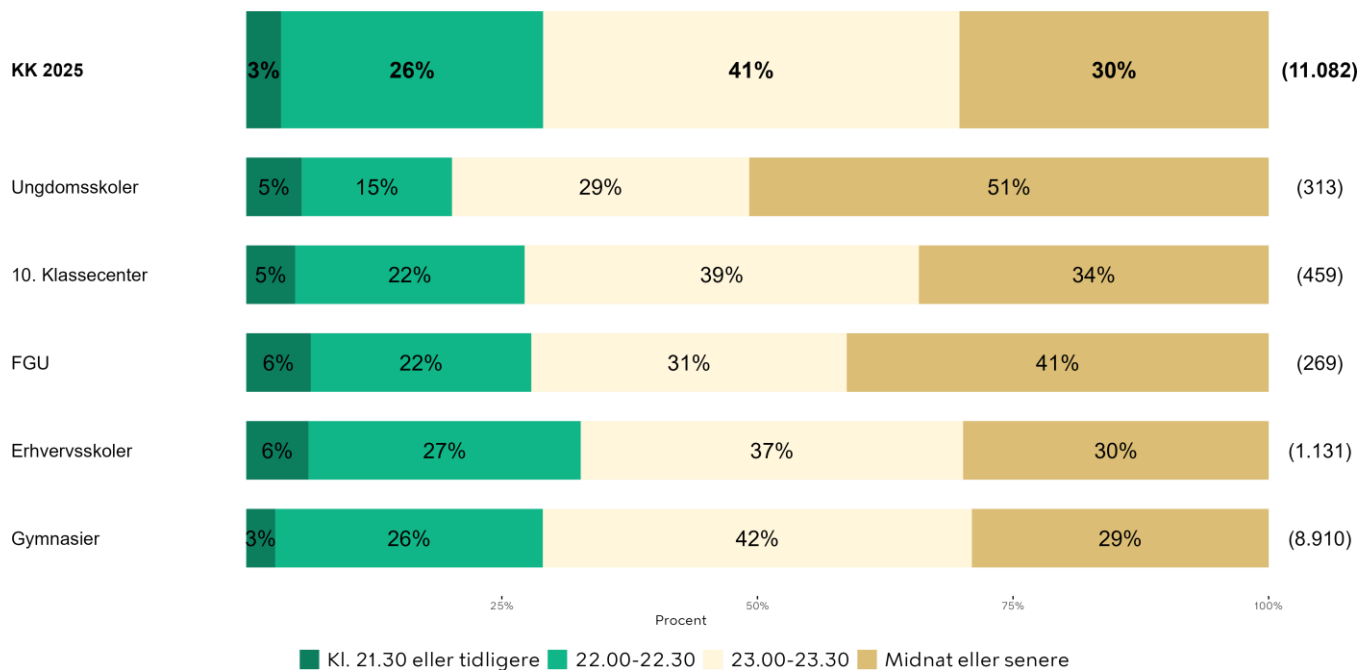
3.1 Hvilken uddannelse regner du med at have, når du engang er helt færdiguddannet?



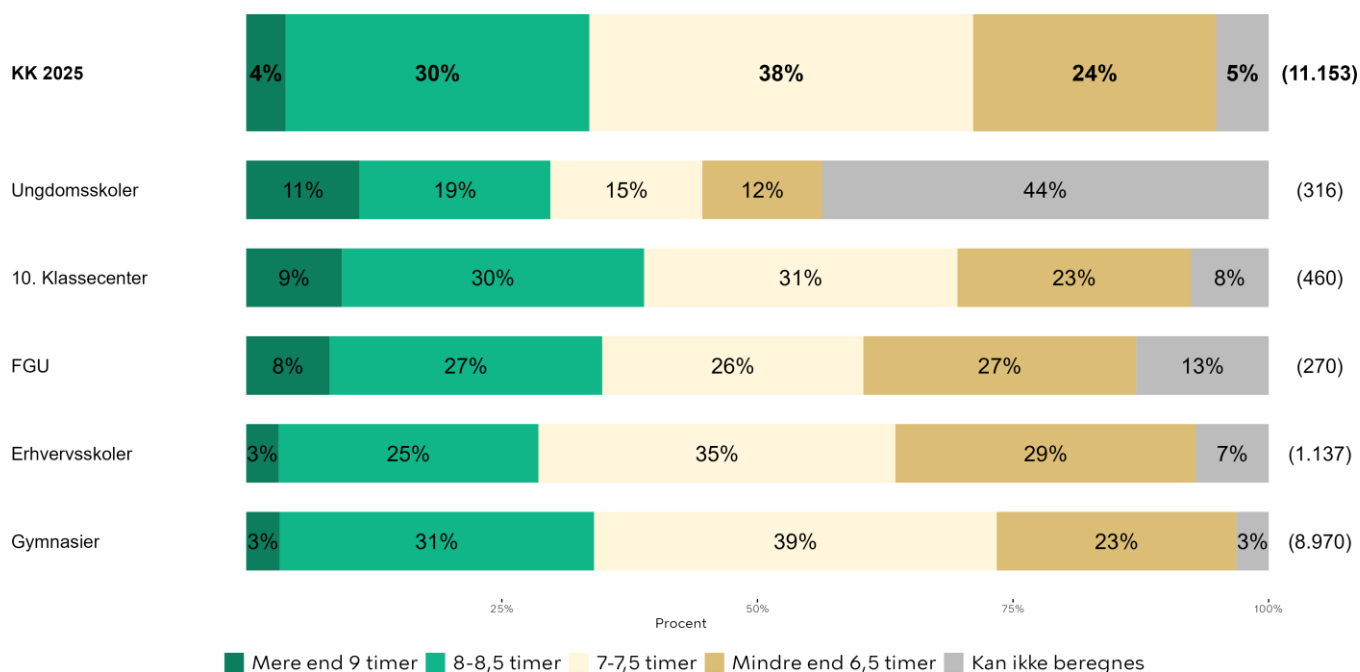
	2025				
	10. klasse	Erhverv	FGU	Gym	Ungdomsskole
Gymnasial uddannelse (fx STX, HHX, HTX, HF)	61%	4%	19%	13%	21%
Erhvervsuddannelse (fx frisør, elektriker, kontoruddannelse, SOSU)	8%	35%	26%	1%	16%
Kort videregående uddannelse (fx tandplejer, datamatiker, farmakonom, handelsøkonom, laborant og byggetekniker)	1%	7%	2%	2%	4%
Mellemlang videregående uddannelse (professionsbachelor uddannelse fx inden for sundhed, sprog, pædagogik, teknik, samfundsfag og økonomi)	4%	9%	5%	14%	9%
Lang videregående uddannelse (bachelor- og kandidatuddannelser ved universiteterne)	5%	9%	5%	44%	12%
Andet	2%	12%	12%	4%	8%
Ved ikke	18%	23%	32%	22%	30%

Søvn og mobilbrug

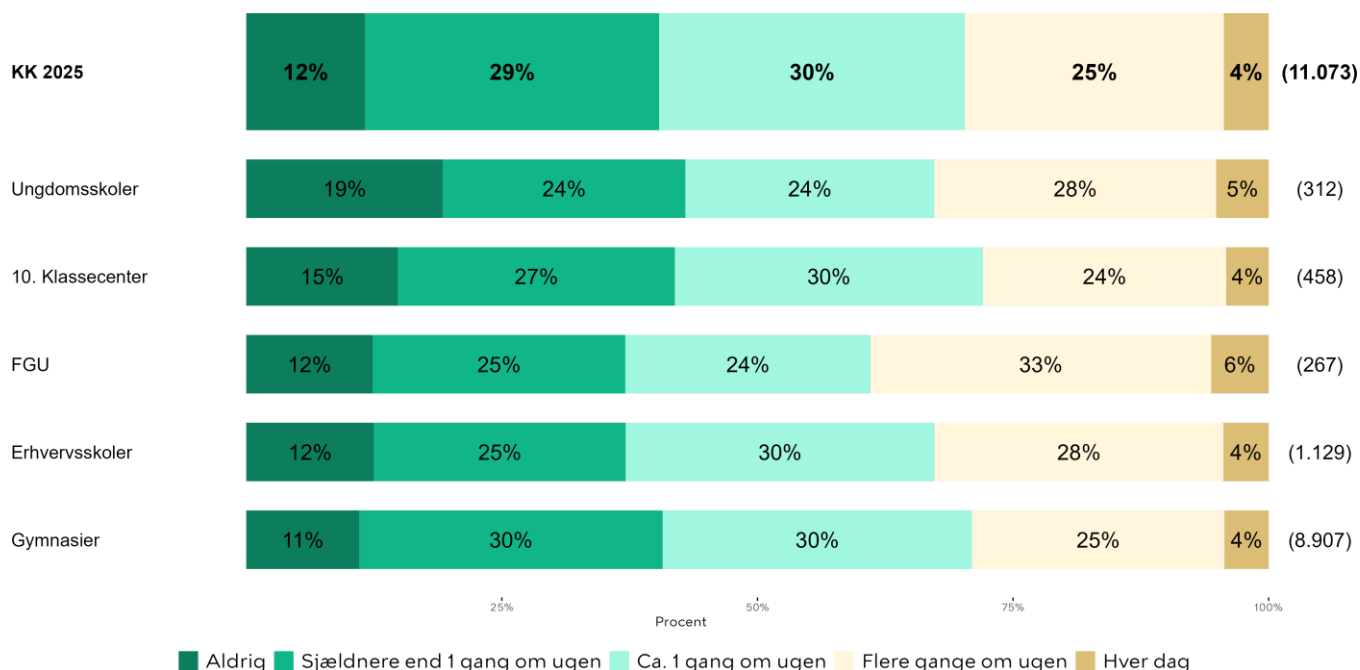
3.3 Hvornår plejer du at falde i søvn, hvis du skal i skole næste dag?



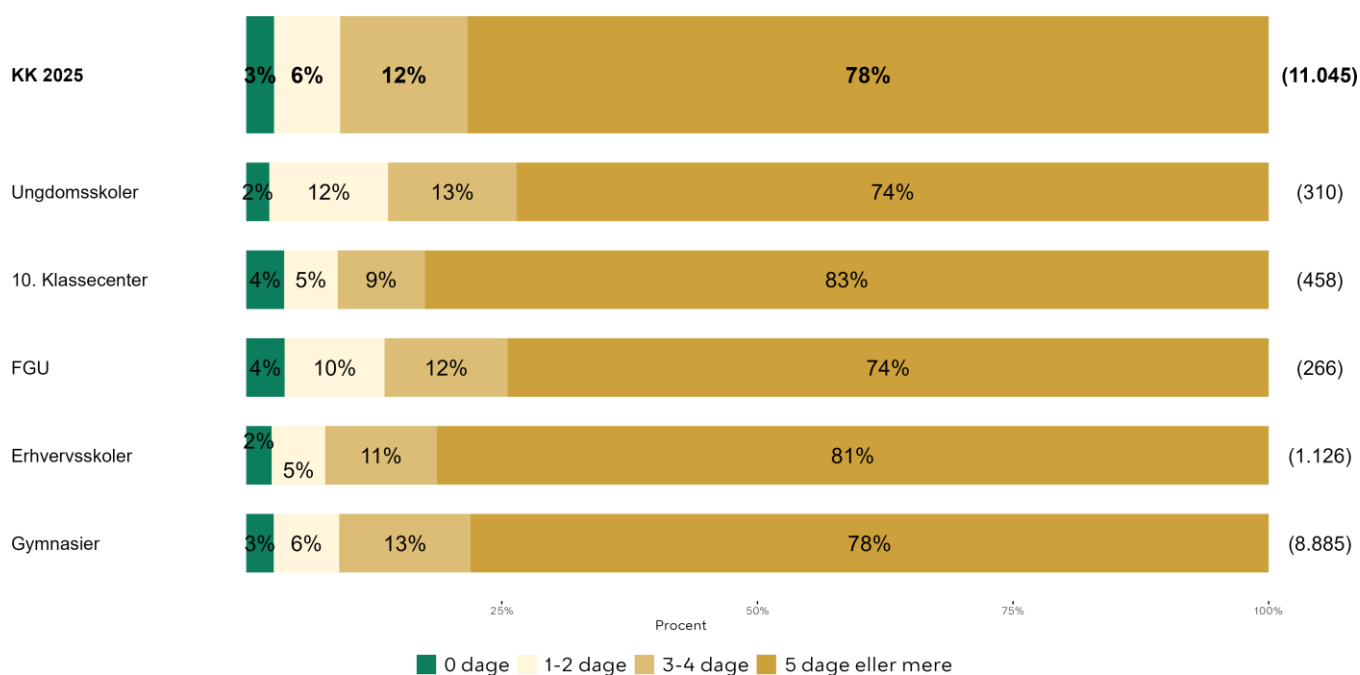
3.4 Timer søvn



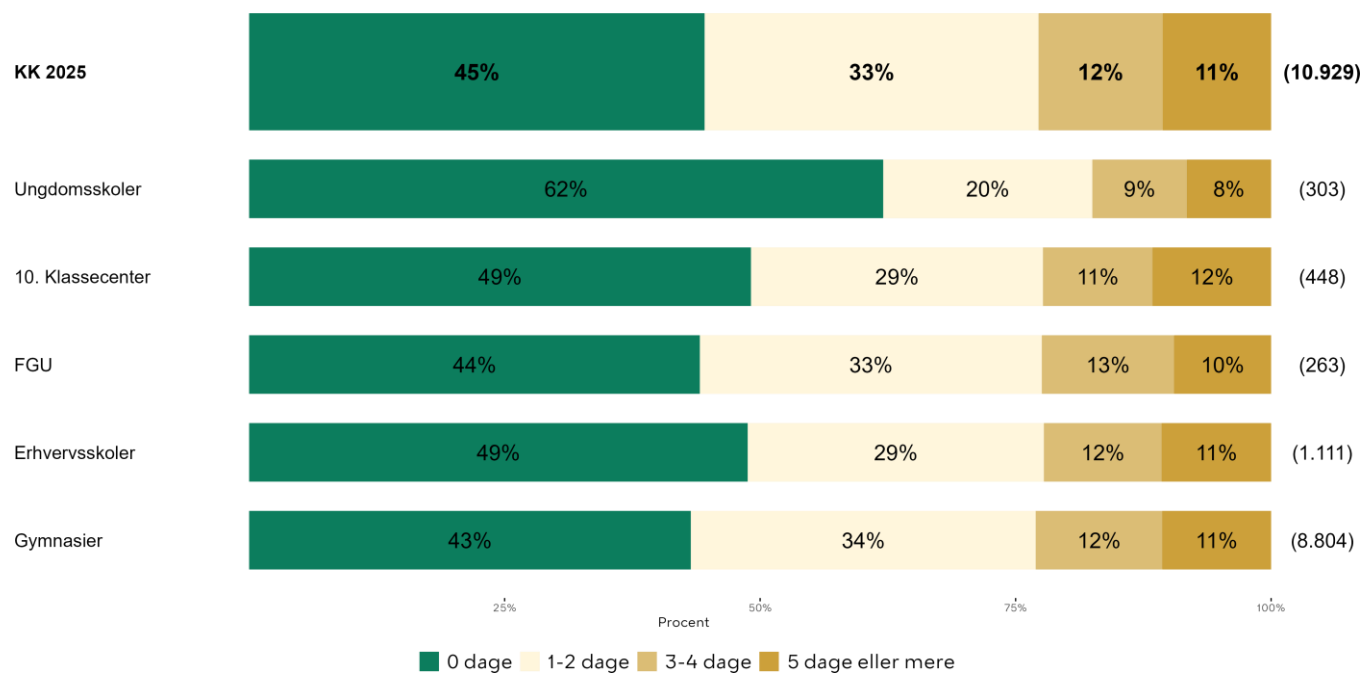
3.5 Hvor tit sover du dårligt eller uroligt om natten?



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

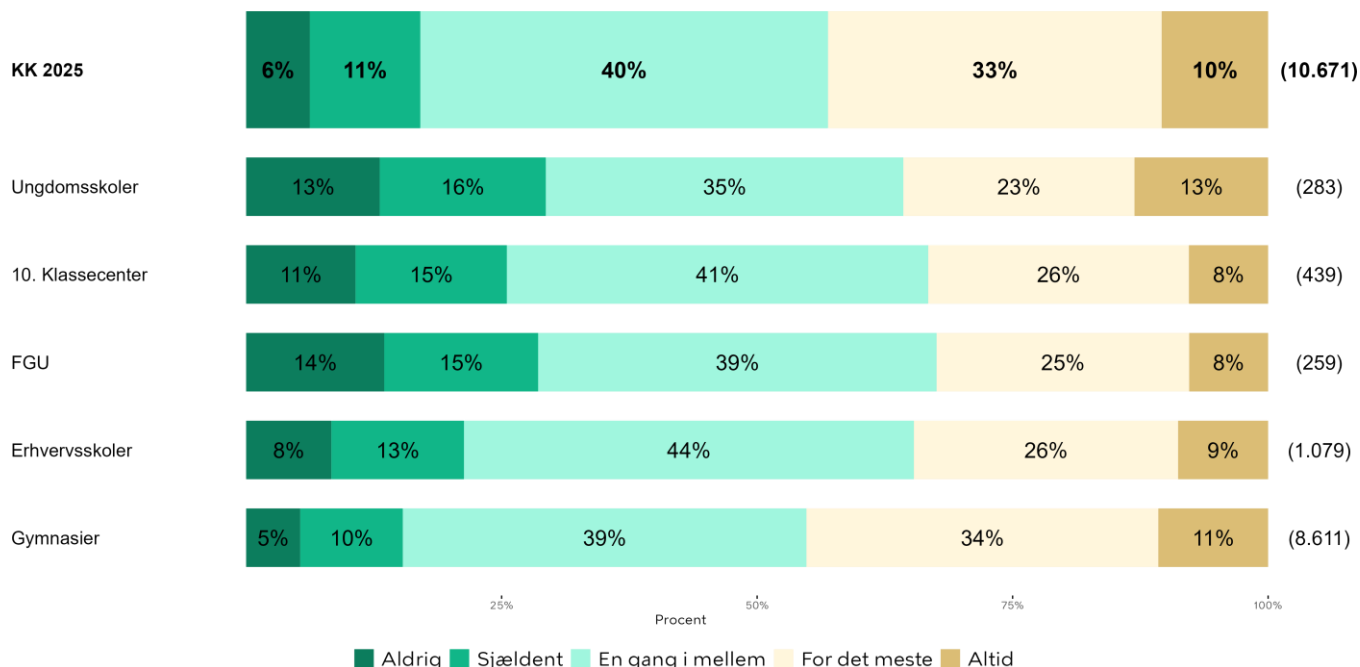


3.7 I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du følt dig forstyrret af din mobil, tablet eller computer, efter at du har lagt dig til at sove?

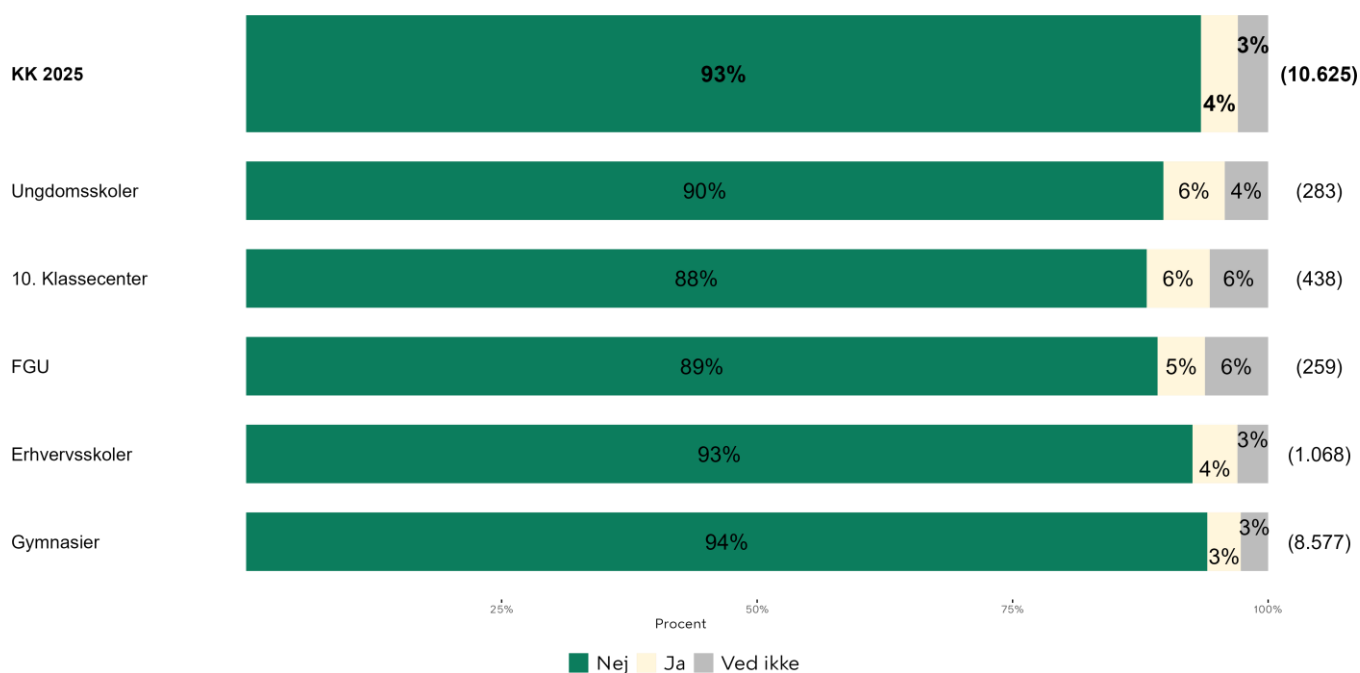


Digital adfærd og billeddeling

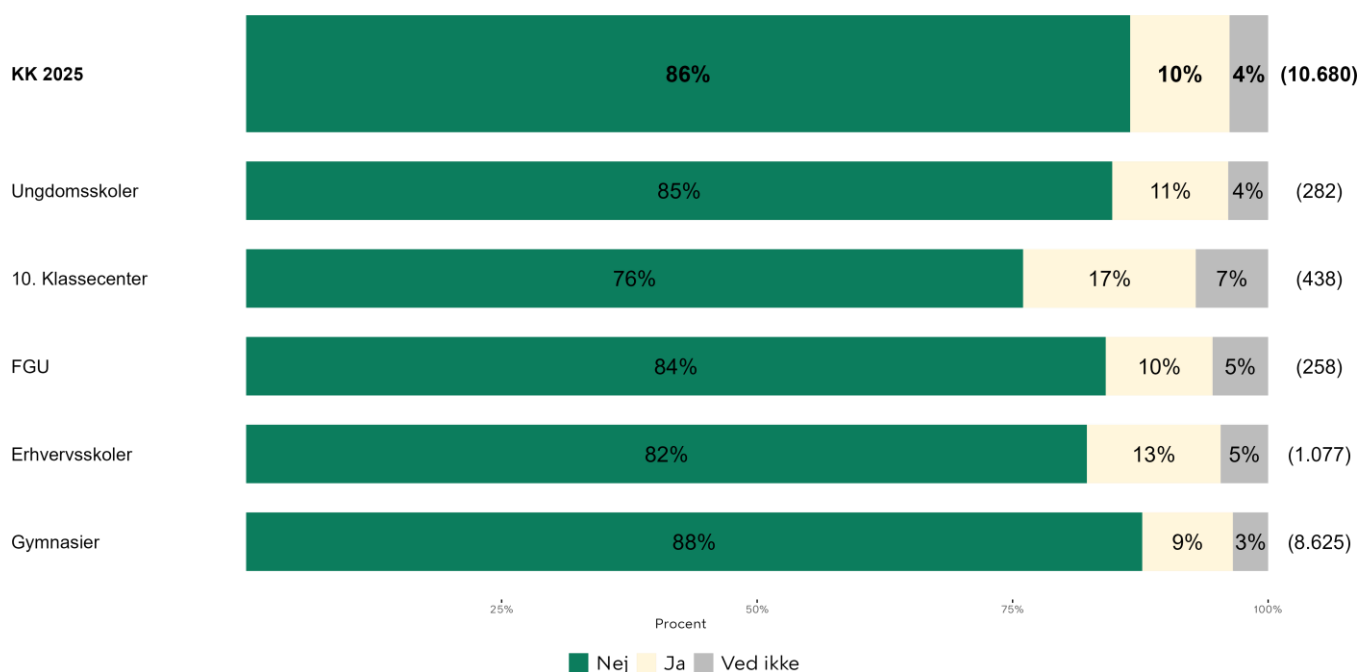
3.9 Synes du, at du bruger for meget tid på mobil, tablet, computer eller spillekonsol?



3.10 Har du inden for de sidste 12 måneder oplevet, at andre har delt et seksuelt billede/video af dig, fx i undertøj eller nøgen, hvor du ikke havde givet lov til det?

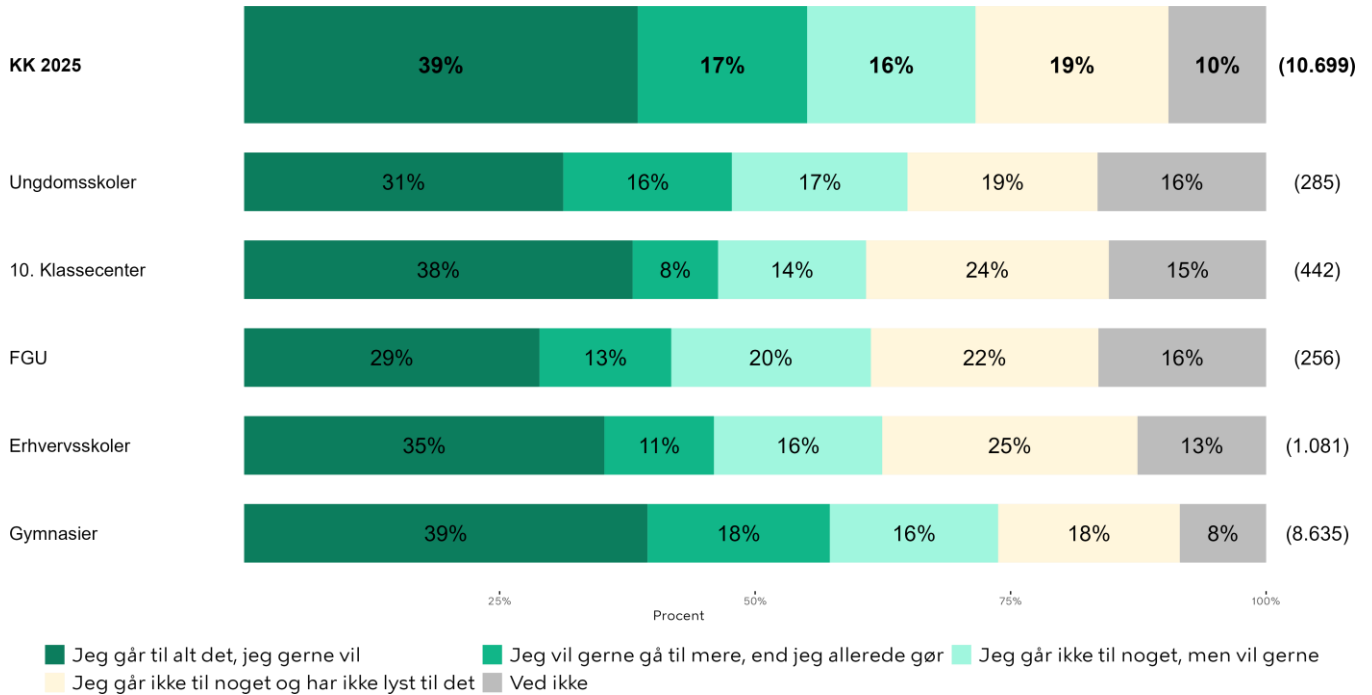


3.11 Har du inden for de sidste 12 måneder modtaget et seksuelt billede/video af andre, fx i undertøj eller nøgen, hvor personen på billedet/videoen ikke havde givet lov til det?

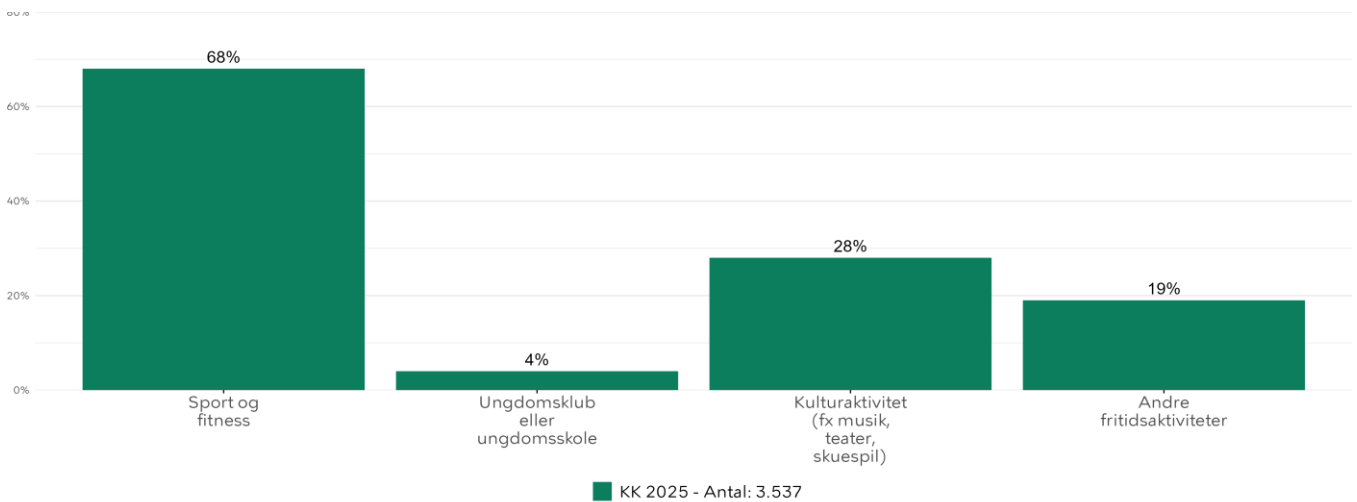


Fritid

3.14 Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?



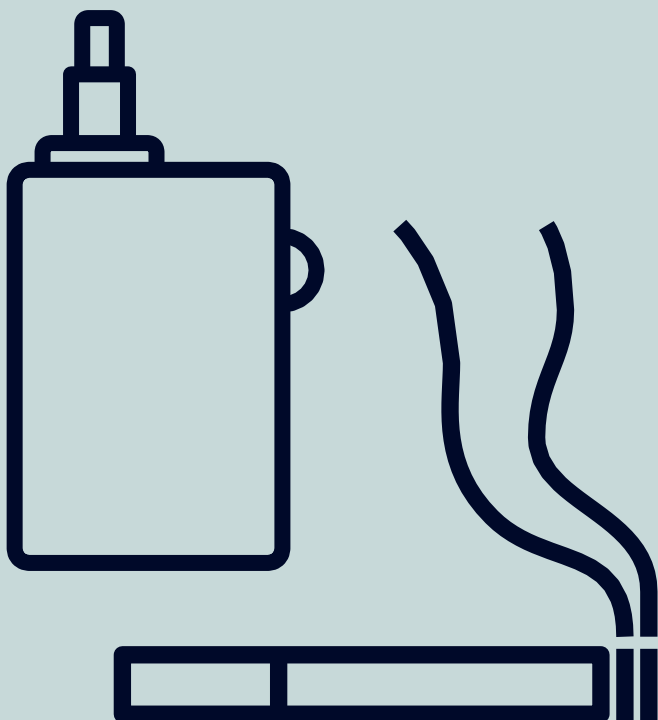
3.15 Hvad kunne du tænke dig at gå til?



	2025				
	10. klasse	Erhverv	FGU	Gym	Ungdomsskole
Sport og fitness	59%	72%	58%	69%	51%
Ungdomsklub eller ungdomsskole	6%	3%	7%	4%	10%
Kulturaktivitet (fx musik, teater, skuespil)	22%	19%	33%	29%	34%
Andre fritidsaktiviteter	29%	21%	34%	17%	38%

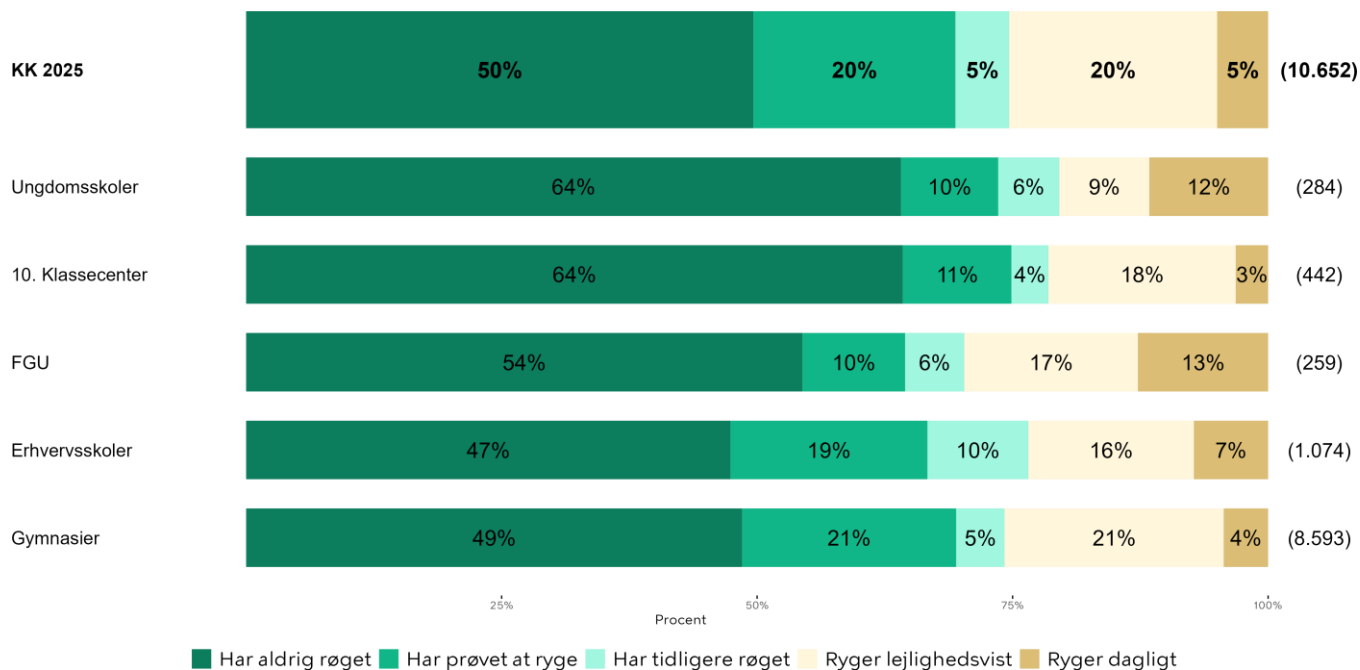
Mulighed for at angive flere svar. Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Jeg vil gerne gå til mere..." eller "Jeg går ikke til noget, men vil gerne" i spg. 3.14

Tobak og nikotin

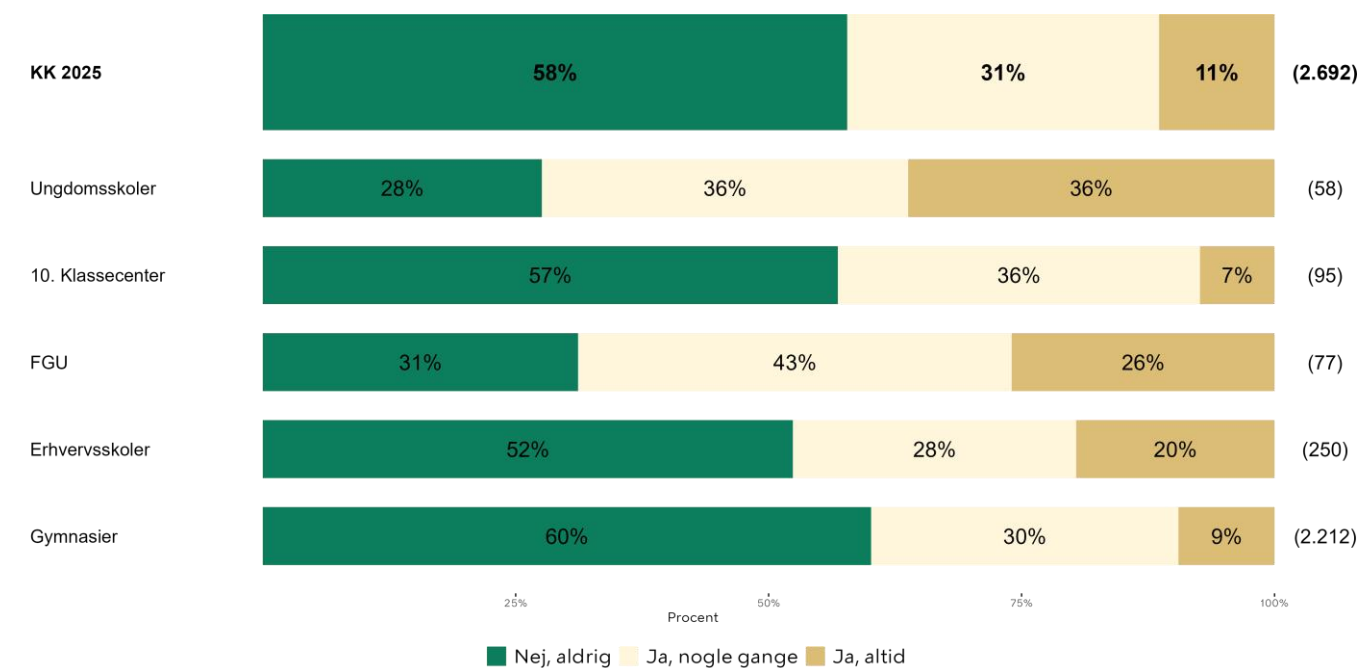


Cigaretter

4.1 Ryger du cigaretter?

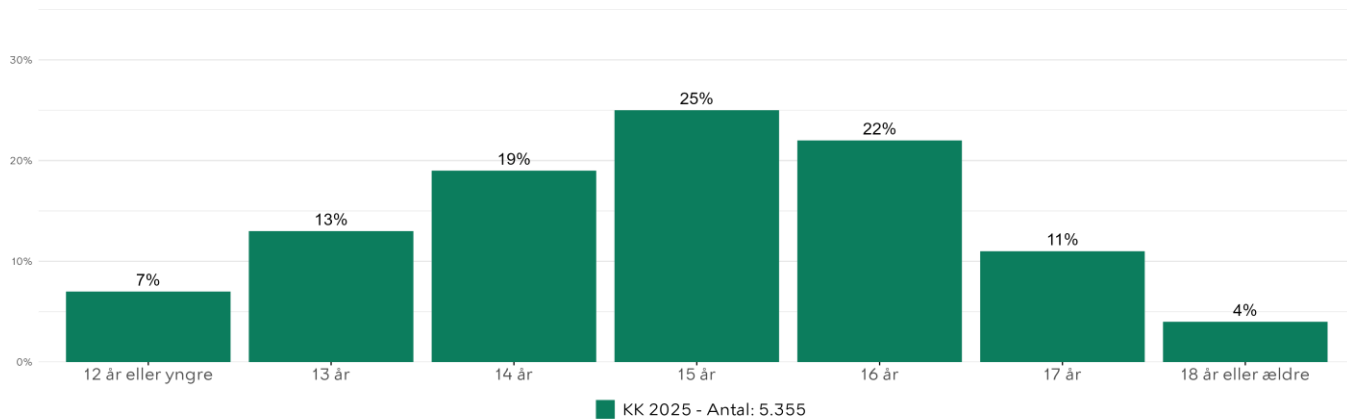


4.2 Ryger du cigaretter i løbet af skoletiden?



Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ryger lejlighedsvist" og "Ryger dagligt" i spg. 4.1

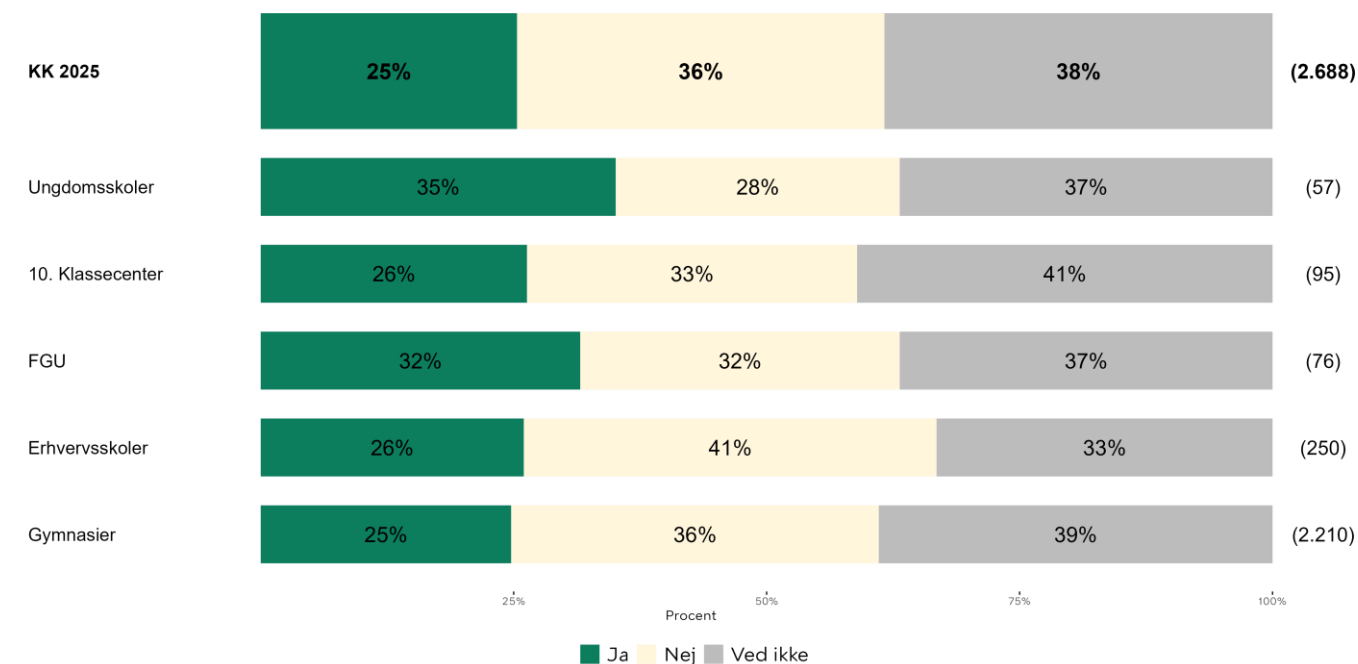
4.3 Hvor gammel var du, første gang du prøvede at ryge cigaretter?



2025					
	10. klasse	Erhverv	FGU	Gym	Ungdomsskole
12 år eller yngre	15%	11%	21%	5%	16%
13 år	23%	17%	17%	12%	5%
14 år	21%	14%	17%	19%	26%
15 år	29%	23%	13%	25%	17%
16 år	9%	18%	15%	24%	18%
17 år	3%	11%	5%	11%	9%
18 år eller ældre	0%	6%	13%	4%	10%

Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Har prøvet at ryge", "Har tidligere røget", "Ryger lejlighedsvist" og "Ryger dagligt" i spg. 4.1

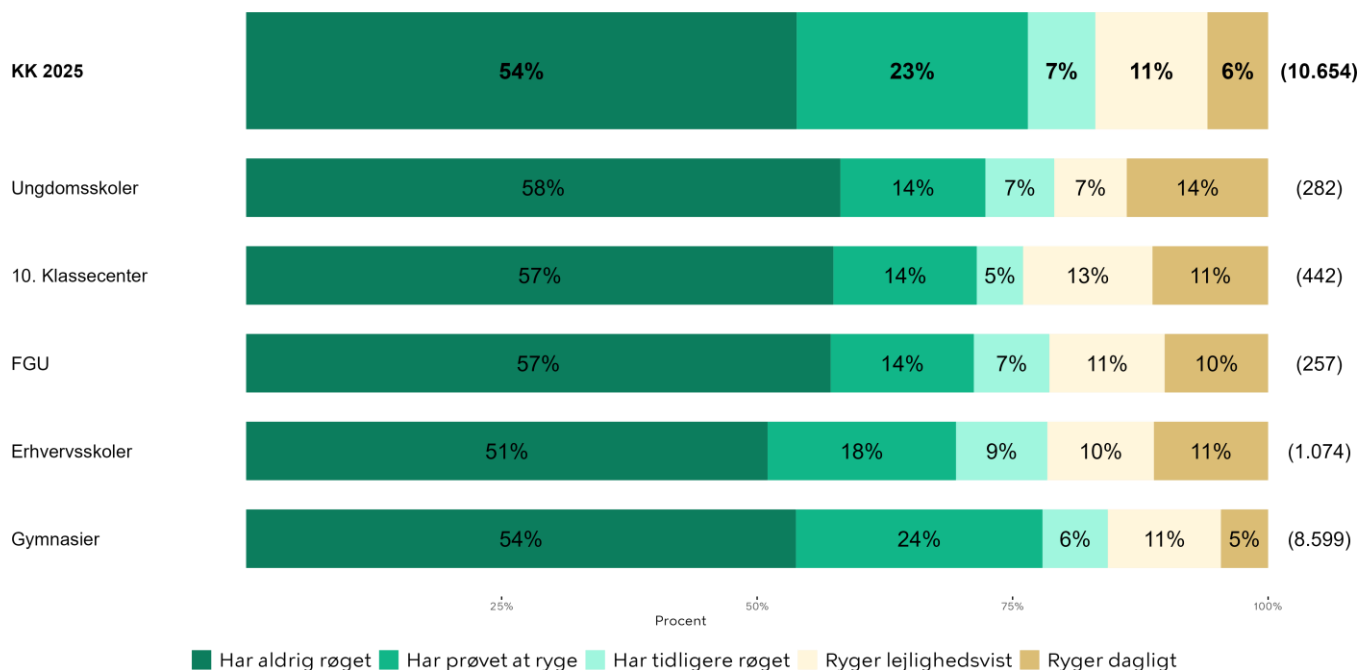
4.4 Vil du gerne holde op med at ryge cigaretter?



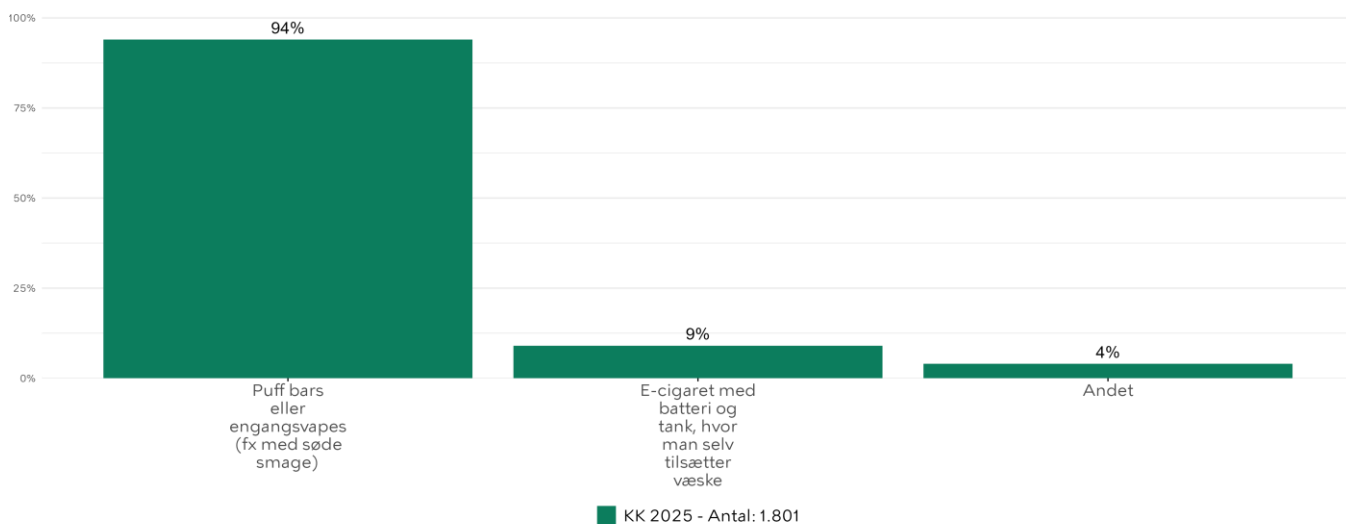
Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ryger lejlighedsvist" og "Ryger dagligt" i spg. 4.1

E-cigaretter, puff bars og vapes

4.5 Ryger du e-cigaretter, puff bars, vapes eller lignende?



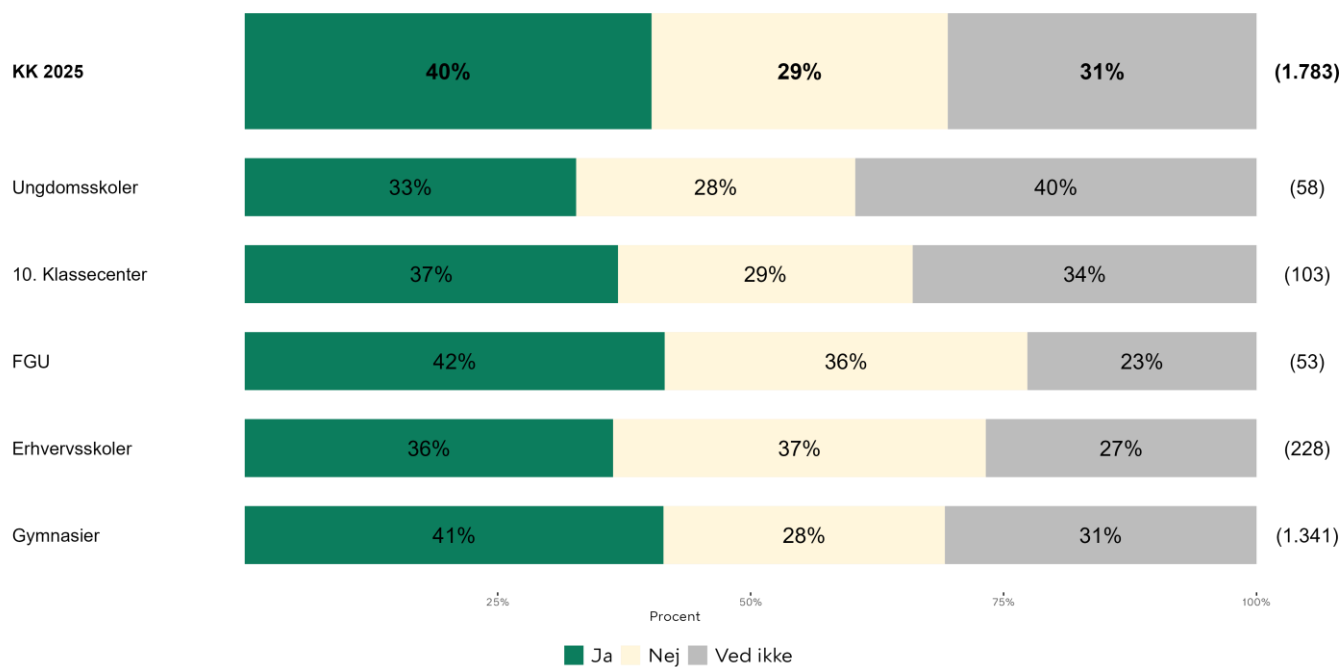
4.6 Hvilken slags ryger du?



	2025				
	10. klasse	Erhverv	FGU	Gym	Ungdomsskole
Puff bars eller engangsvapes (fx med søde smage)	93%	91%	76%	96%	68%
E-cigaret med batteri og tank, hvor man selv tilsætter væske	7%	11%	24%	7%	36%
Andet	4%	4%	9%	4%	8%

Mulighed for at angive flere svar. Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ryger lejlighedsvist" og "Ryger dagligt" i spg. 4.5

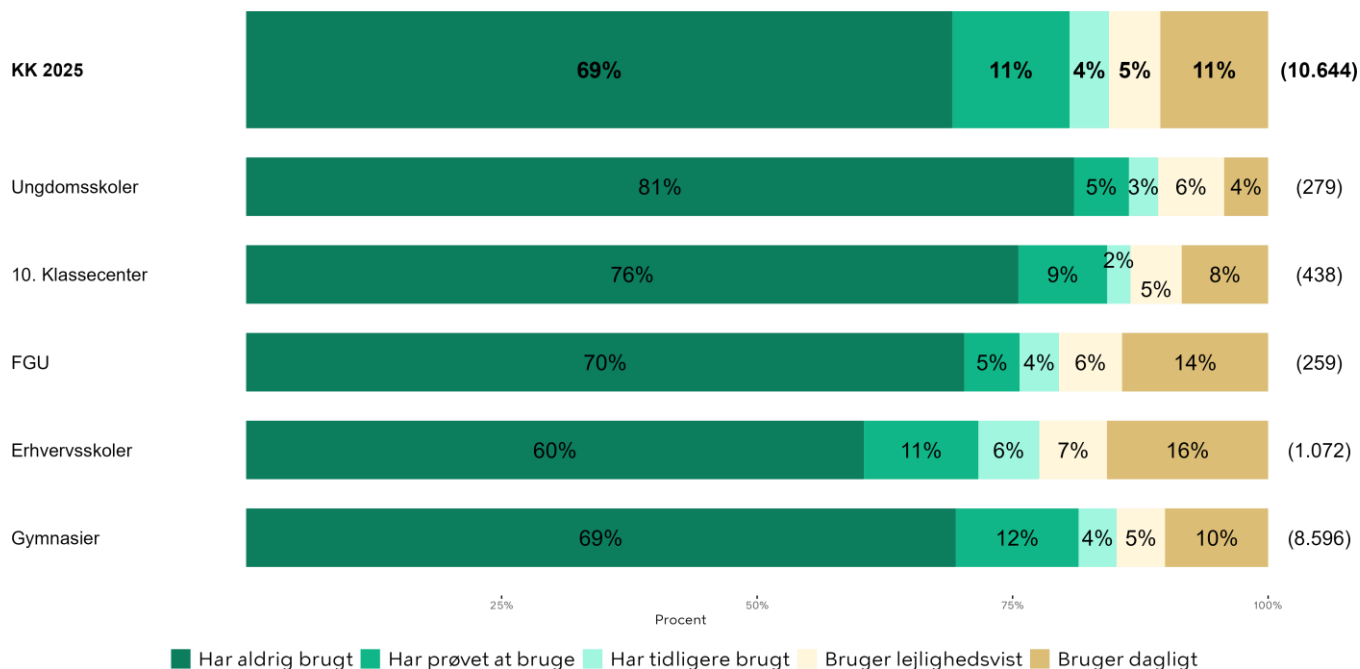
4.7 Vil du gerne holde op med at ryge e-cigaretter, puff bars eller lignende?



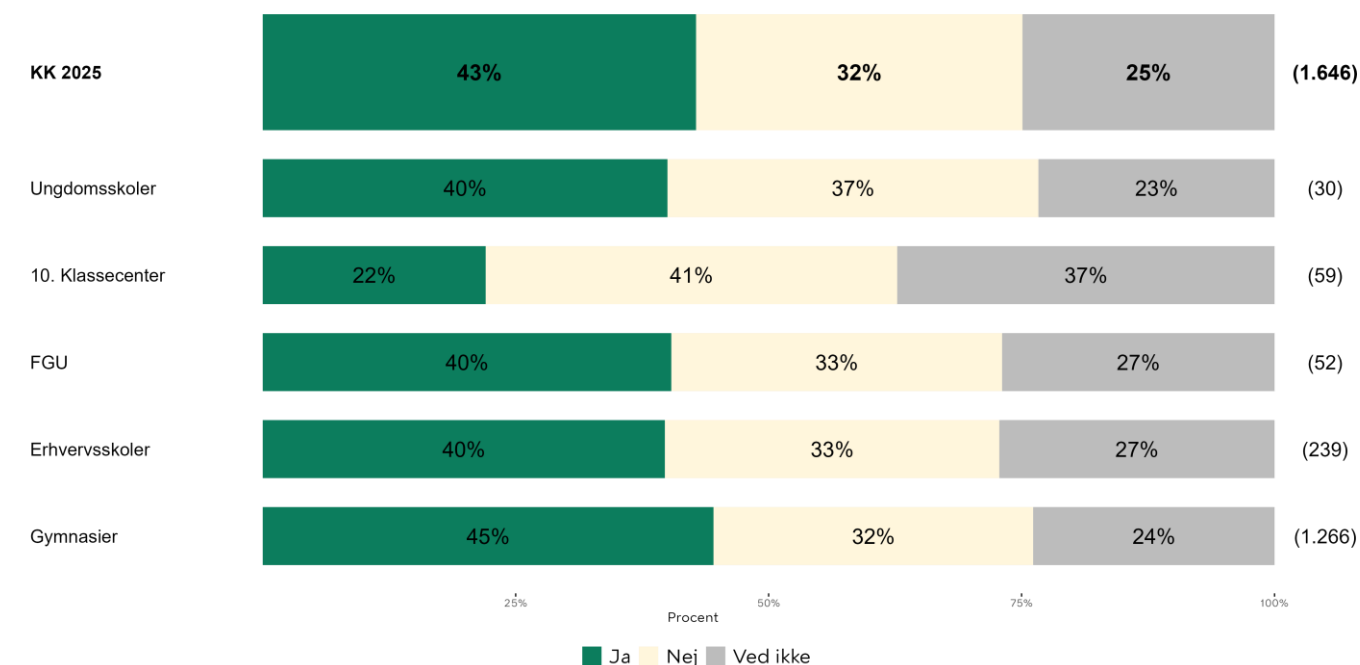
Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ryger lejlighedsvist" og "Ryger dagligt" i spg. 4.5

Snus/tyggetobak/nikotinposer

4.8 Bruger du snus, tyggetobak eller nikotinposer?

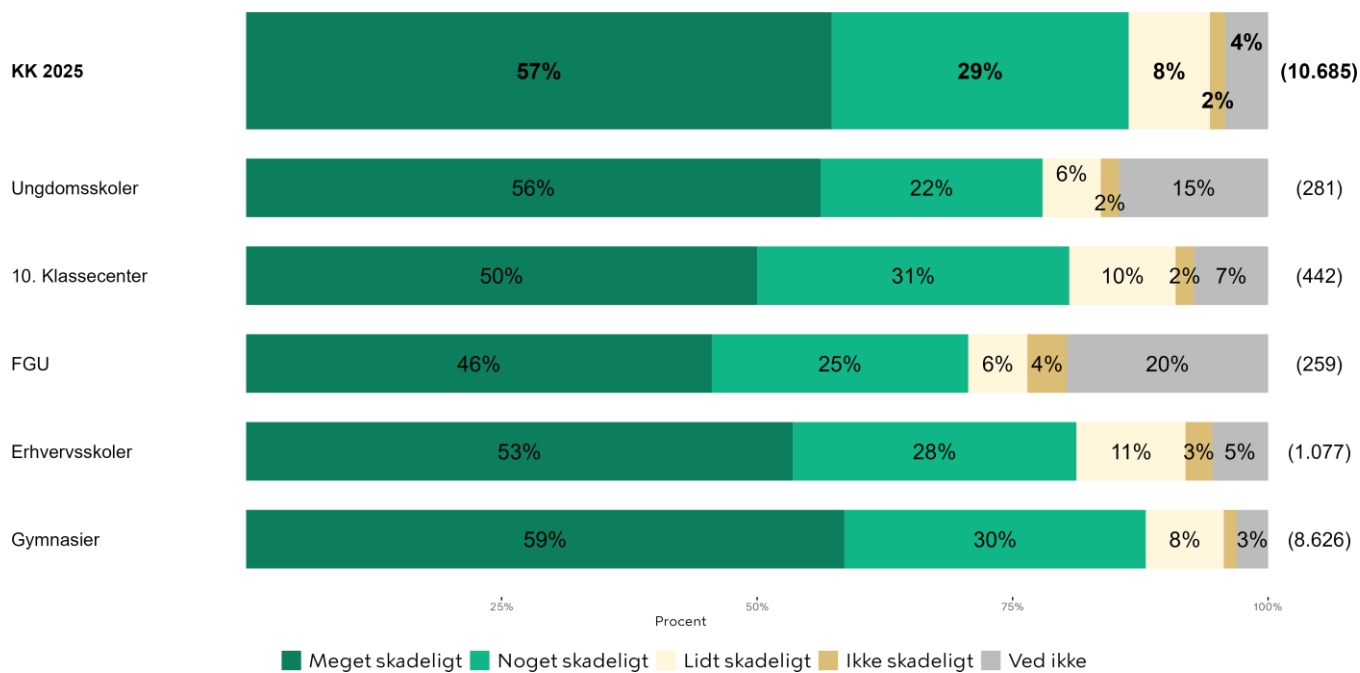


4.9 Vil du gerne holde op med at bruge snus, tyggetobak eller nikotinposer?



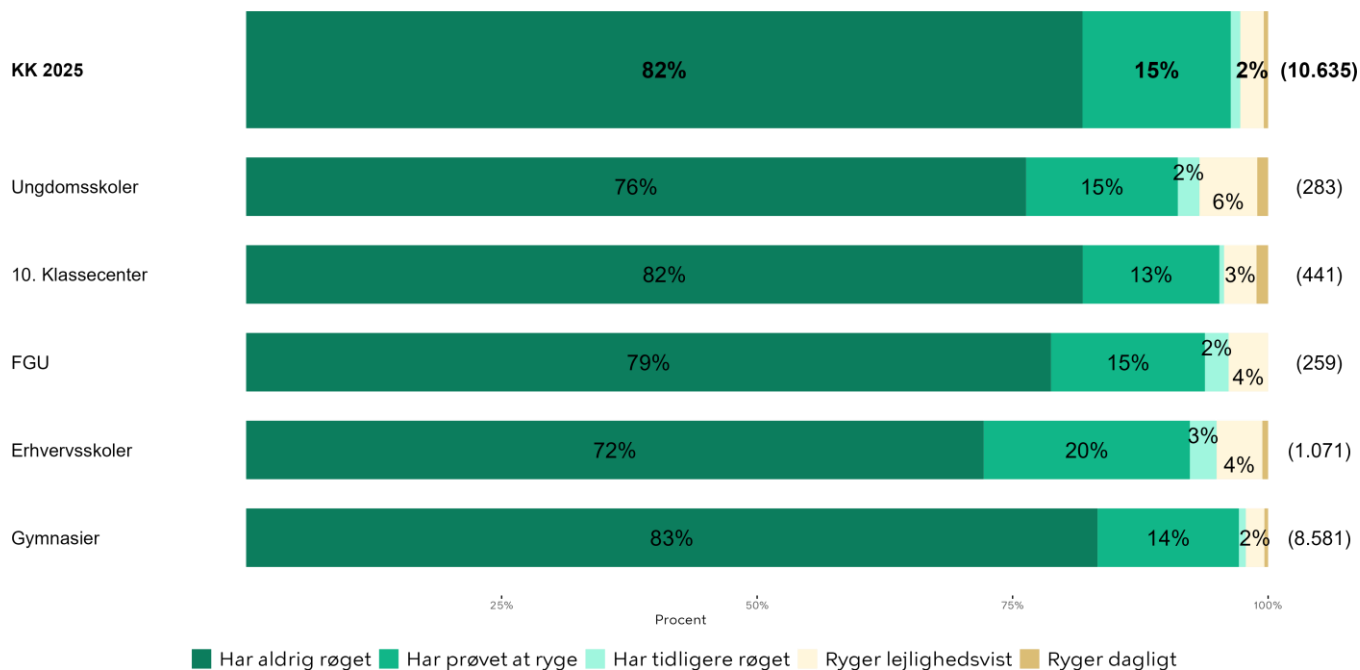
Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Bruger lejlighedsvist" og "Bruger dagligt" i spg. 4.8

4.10 Mener du snus, tyggetobak eller nikotinposer er:

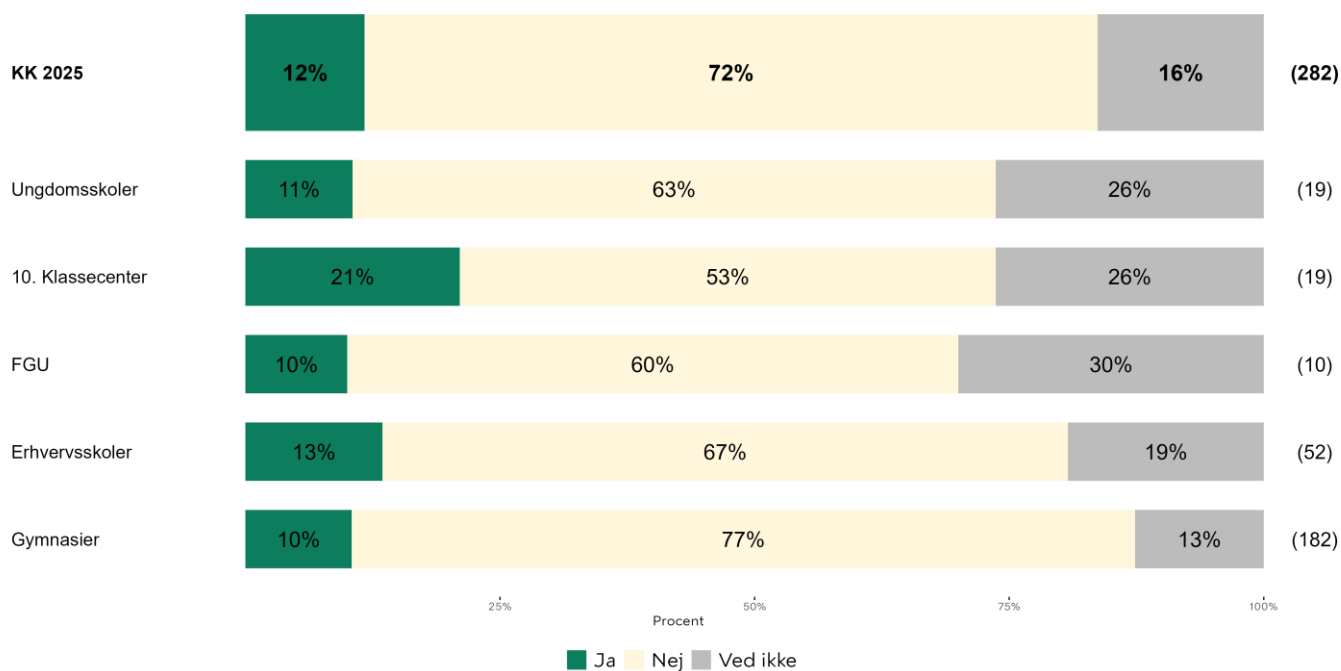


Vandpipe

4.11 Ryger du vandpipe?



4.12 Vil du gerne holde op med at ryge vandpipe?



Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ryger lejlighedsvist" og "Ryger dagligt" i spg. 4.11

Alcohol

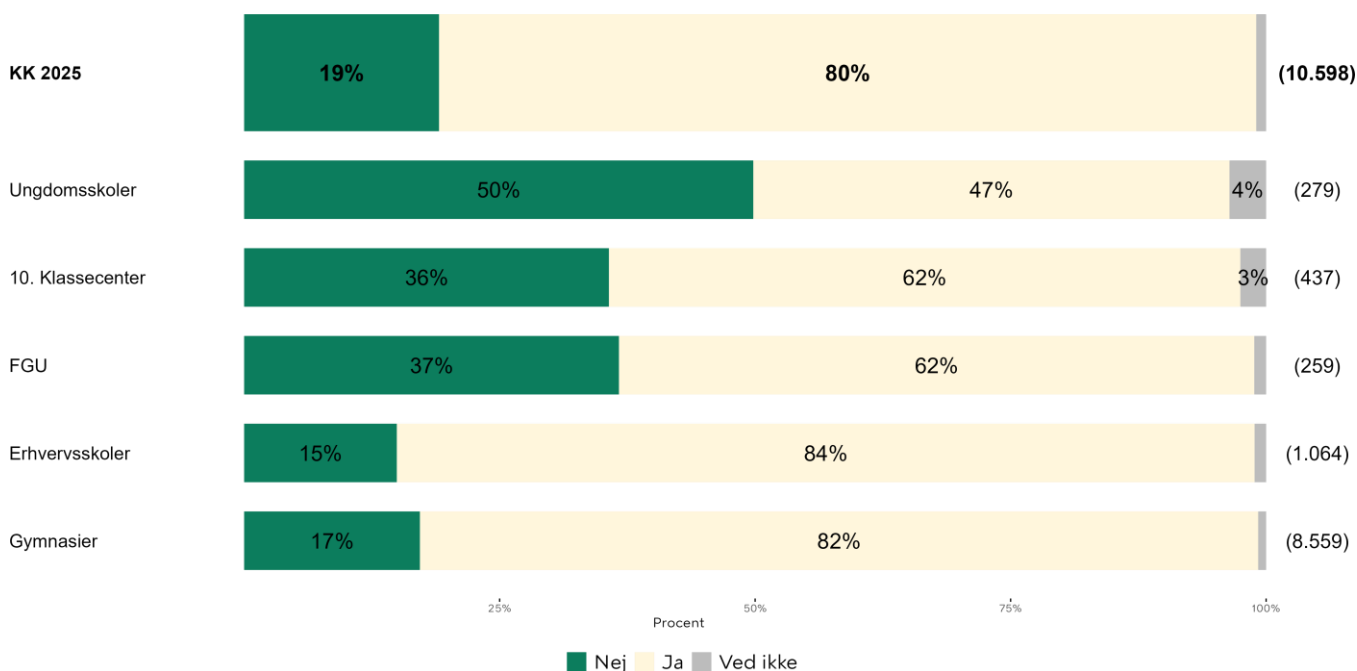


Alkoholforbrug og vaner

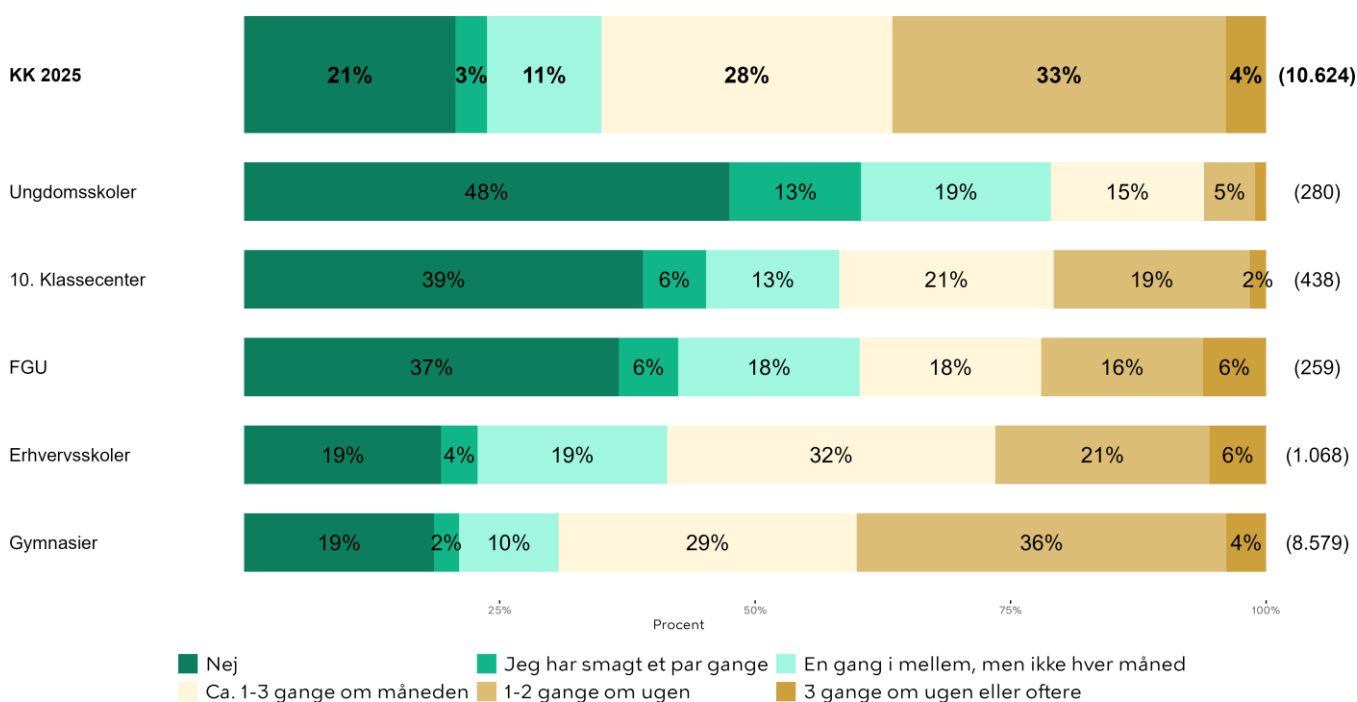
Der vil være spørgsmål, der omhandler en "genstand".

1 genstand = 1 almindelig øl, 1 glas vin, 1 alkoholcider/-sodavand (fx Breezer, Mokai, Somersby), 1 drink/cocktail, 2 shots som er mindre stærke (2 stk. a 4 cl med under 16,4% alkohol) 1 shot med stærk alkohol (4 cl fx vodka, tequila, gin). 1 flaske vin = ca. 6 genstande. 1 flaske spiritus = ca. 20 genstande.

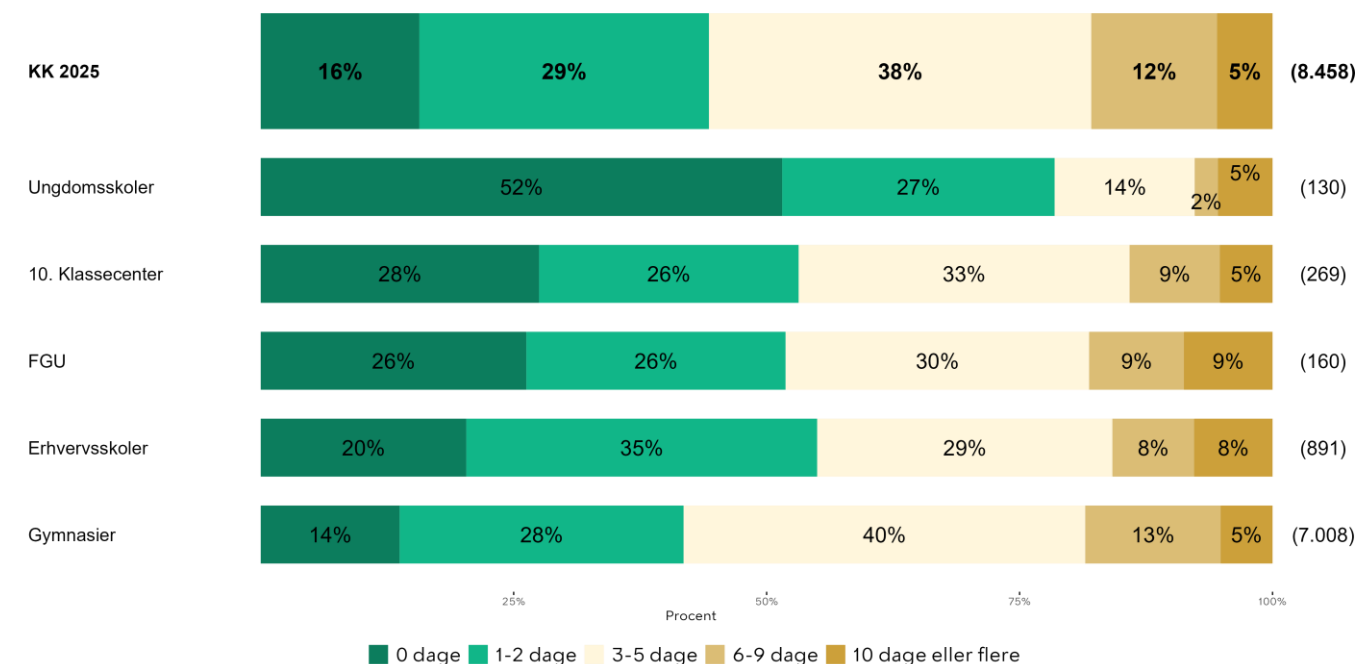
5.1 Har du nogensinde drukket en hel genstand?



5.2 Drikker du alkohol? Tænk på de sidste 3 måneder

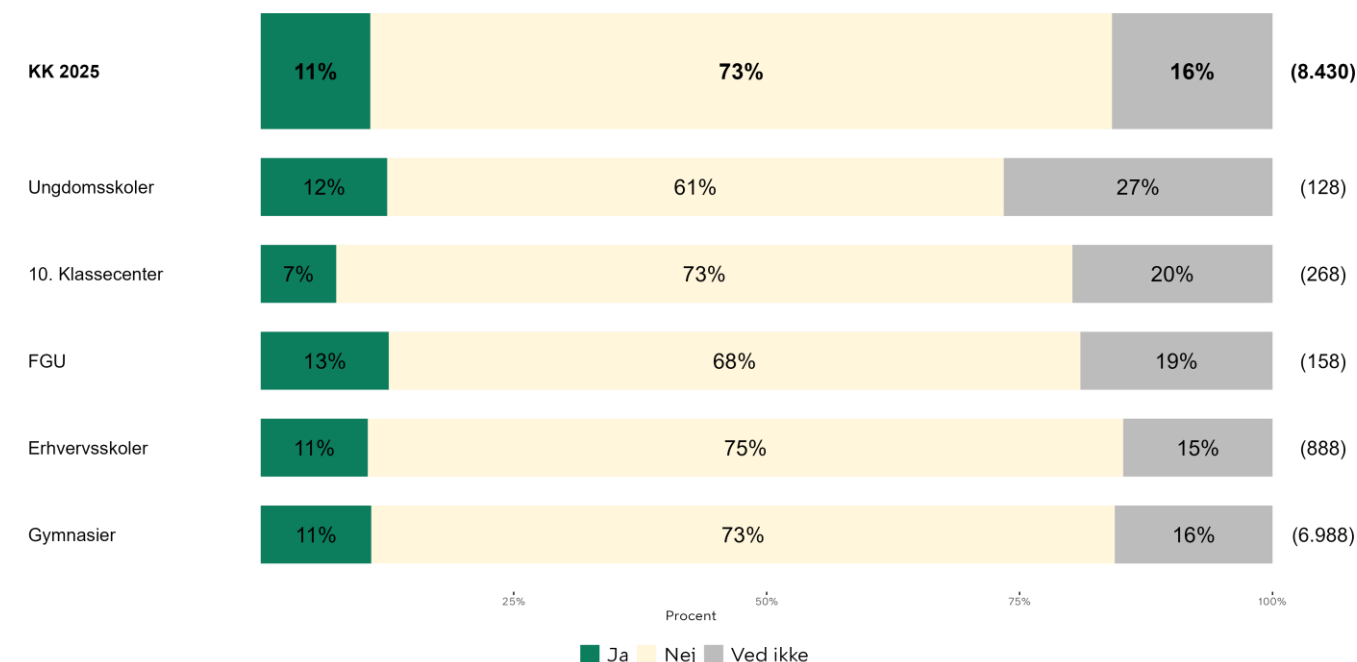


5.3 Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Hvor mange gange har du drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed?



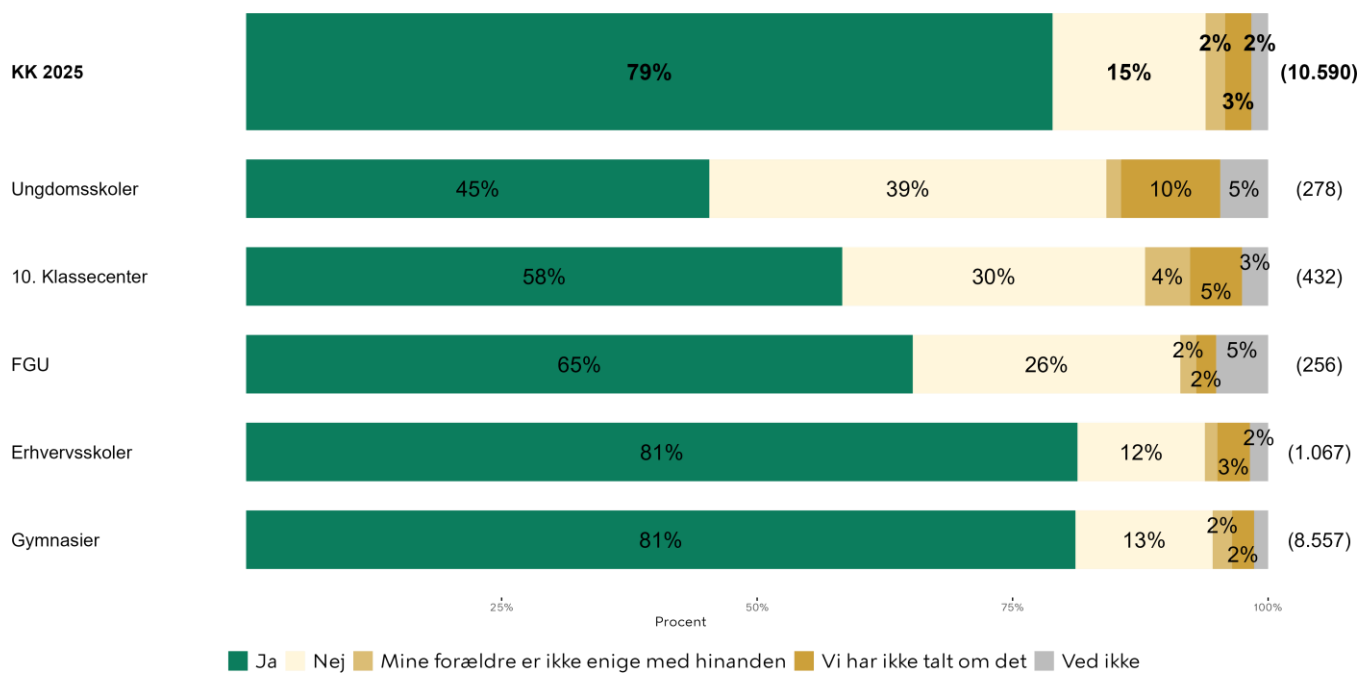
Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 5.1

5.5 Vil du gerne drikke mindre, end du gør?



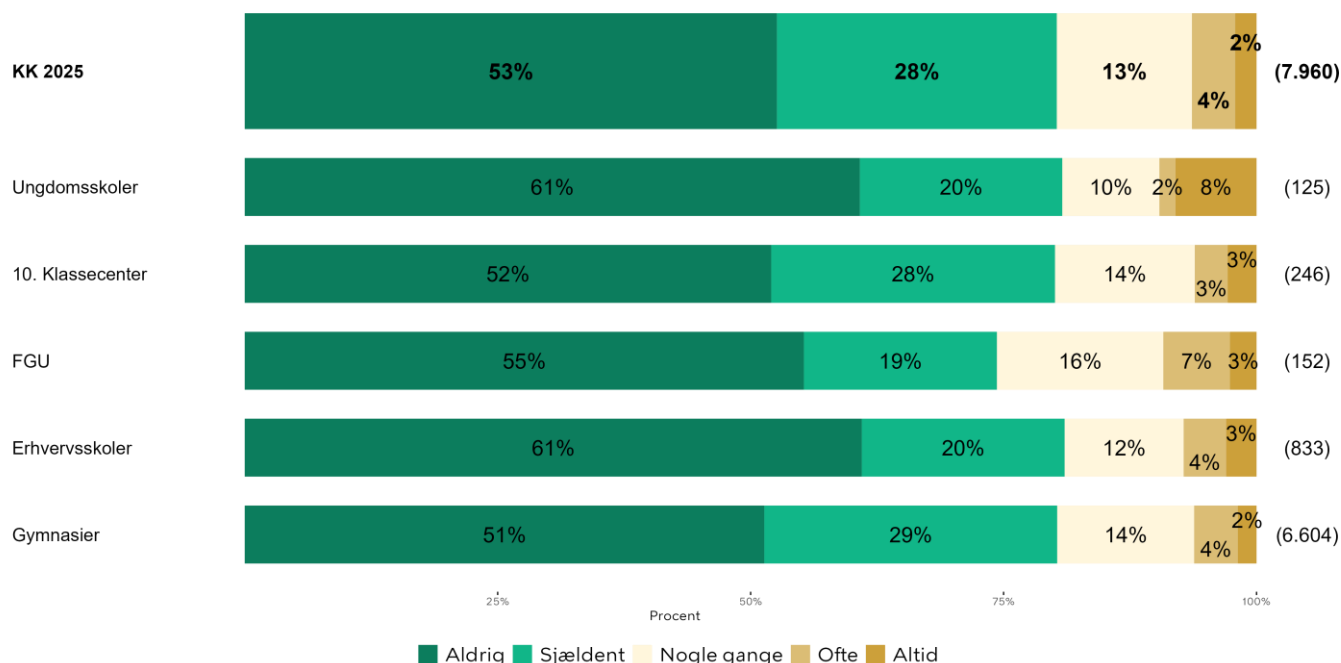
Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 5.1

5.6 Må du gerne drikke alkohol for dine forældre?



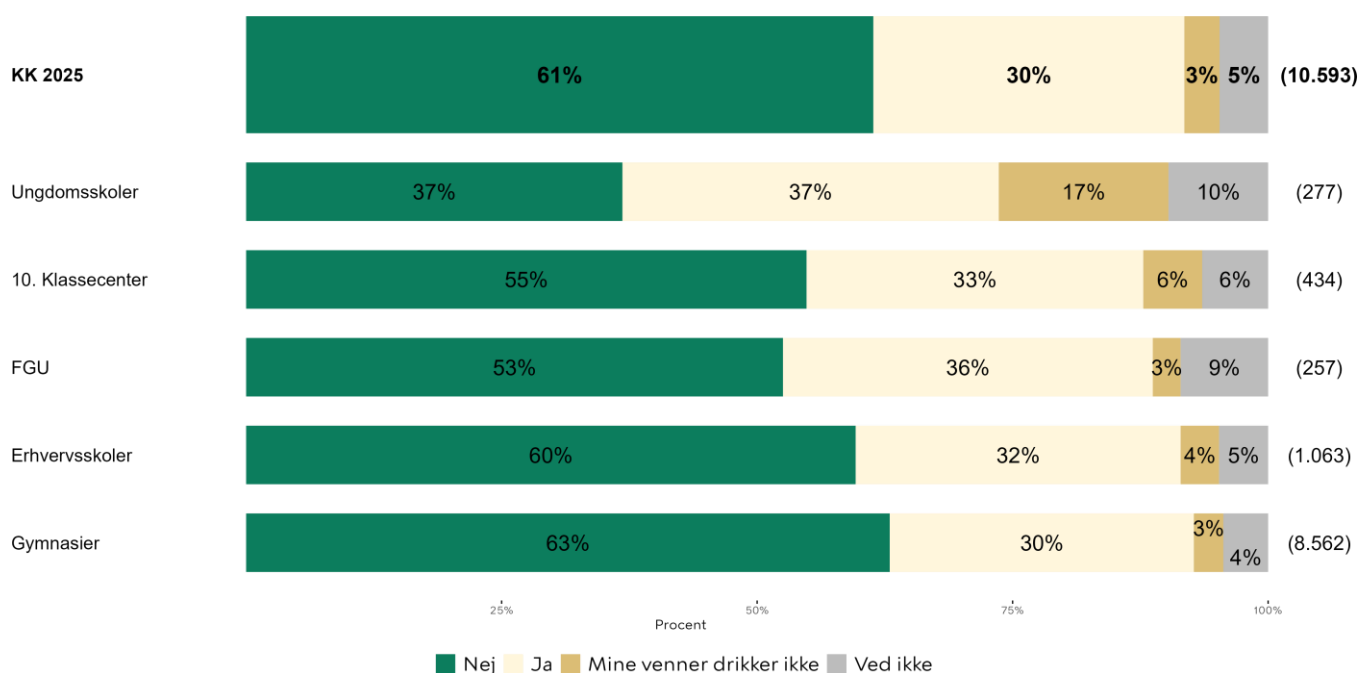
Drikkepres

5.7 Tænk tilbage på de sidste 12 måneder. Hvor ofte har du drukket alkohol, fordi du ikke vil føle dig udenfor, når andre drikker alkohol?



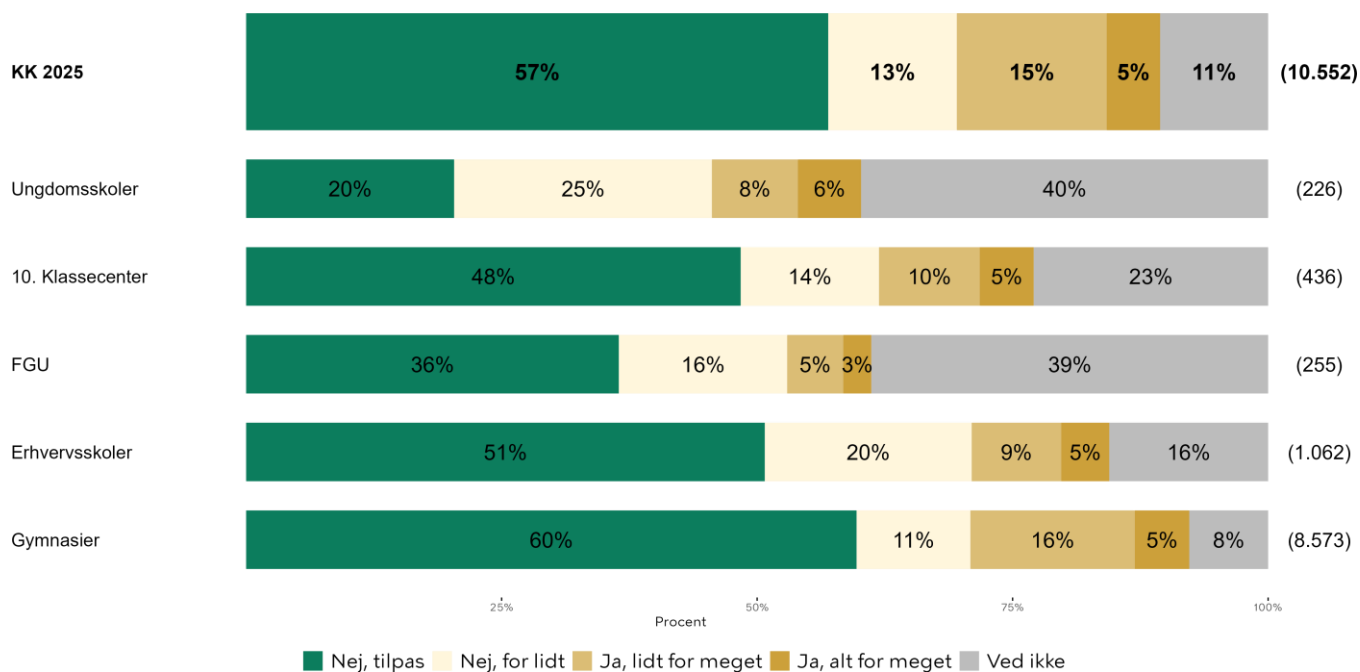
Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 5.1

5.8 Har du sagt nej til at deltage i en hyggeaften, til en fest eller lignende, fordi du ikke havde lyst til at drikke alkohol?



Unges holdning til alkohol på skolen

5.9 Oplever du, at alkohol fylder for meget på din skole (fx i forbindelse med fester/fredagsbarer på skolen, introture, studieture og samtalen generelt)?

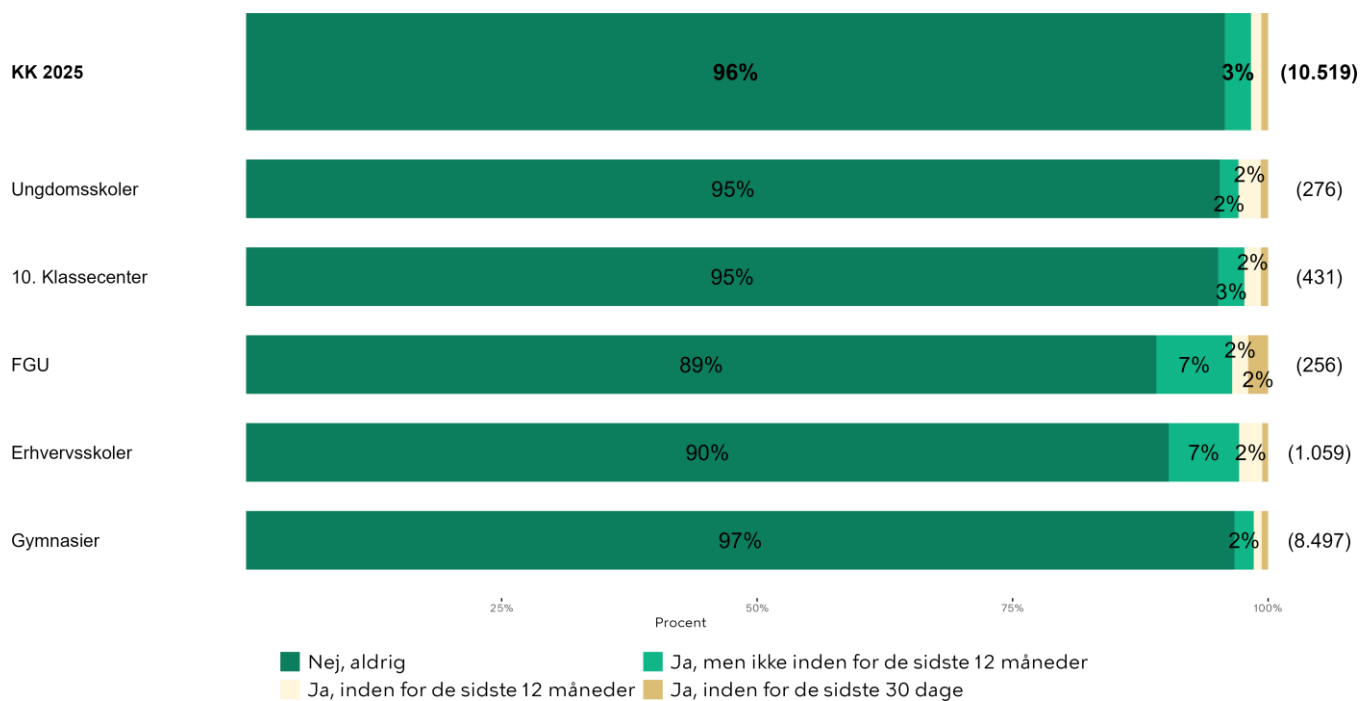


Stoffer



Lattergas

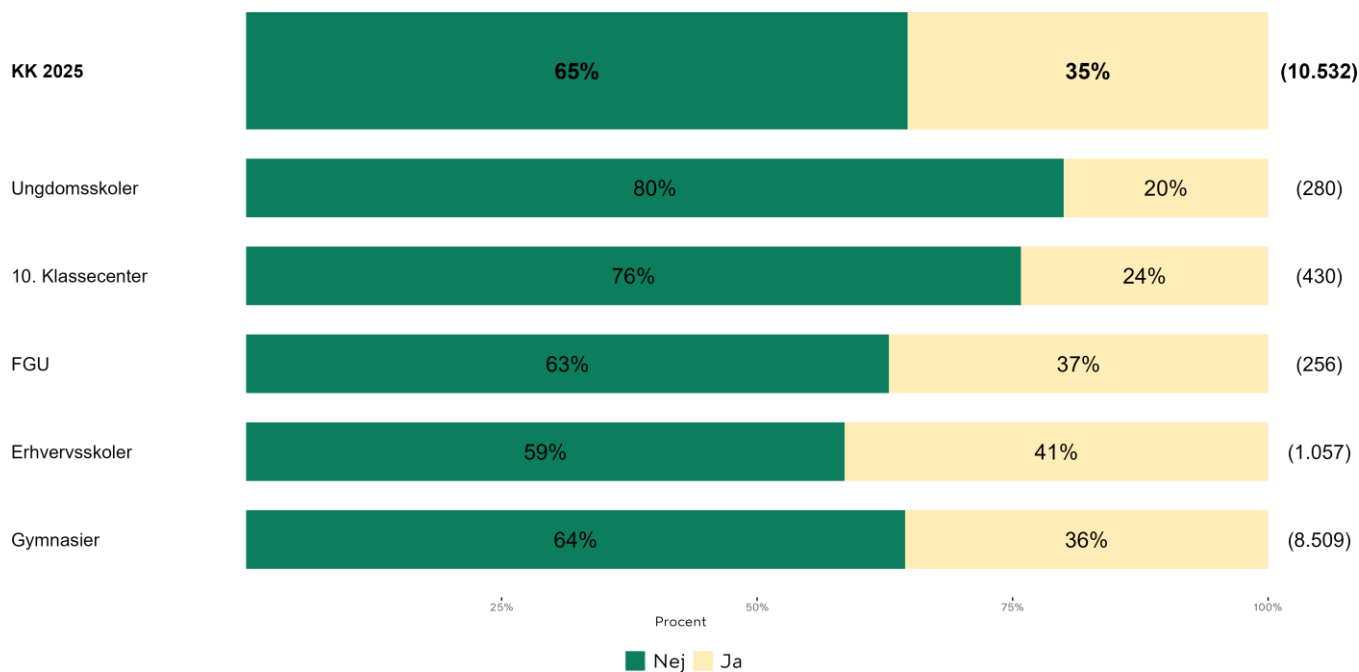
6.1 Har du prøvet at tage lattergas sammen med venner, til fest eller alene?



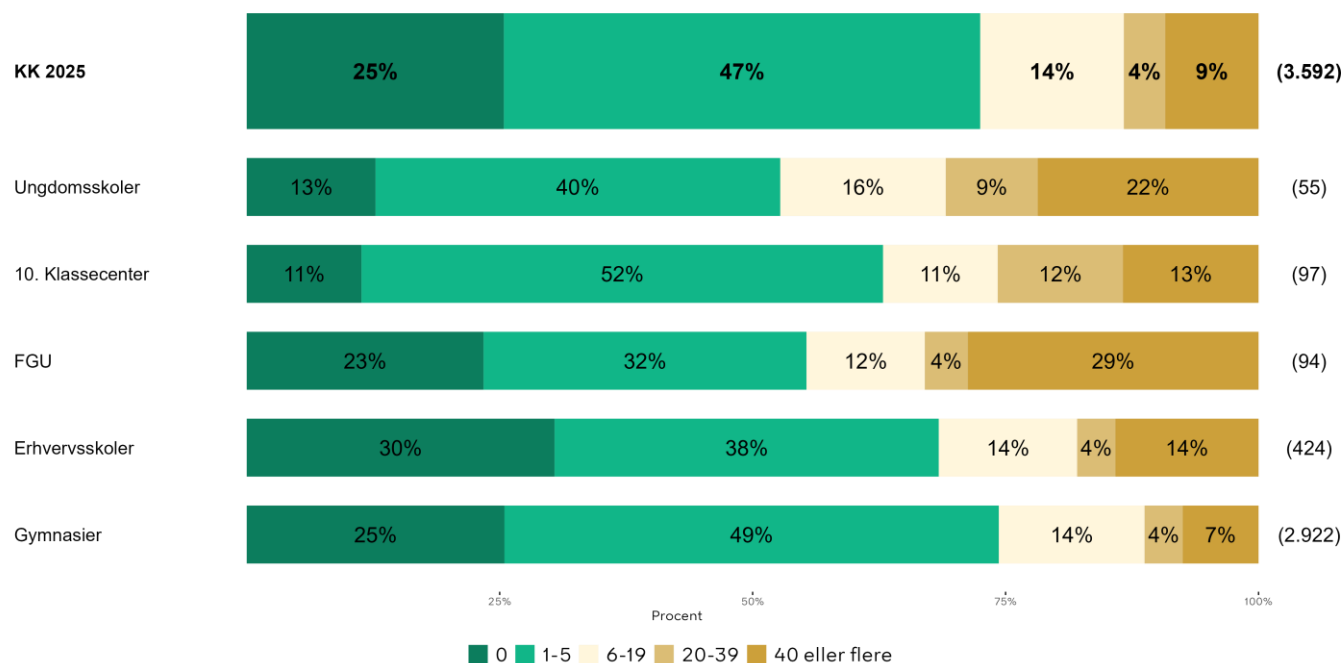
Hash

Hash bliver også kaldt for marijuana, pot eller skunk. Her i spørgeskemaet bruger vi kun ordet "hash" som udtryk for det hele.

6.2 Har du nogensinde prøvet at ryge hash?

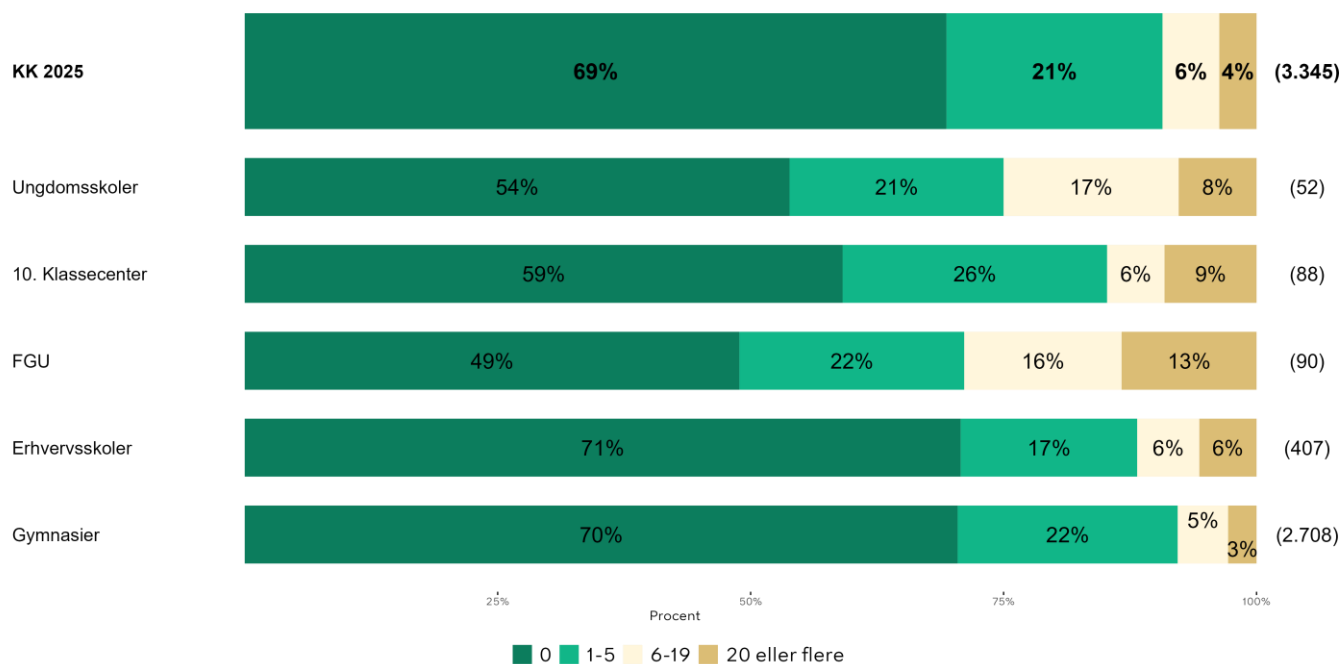


6.3 Hvor mange gange har du røget hash i løbet af de sidste 12 måneder?



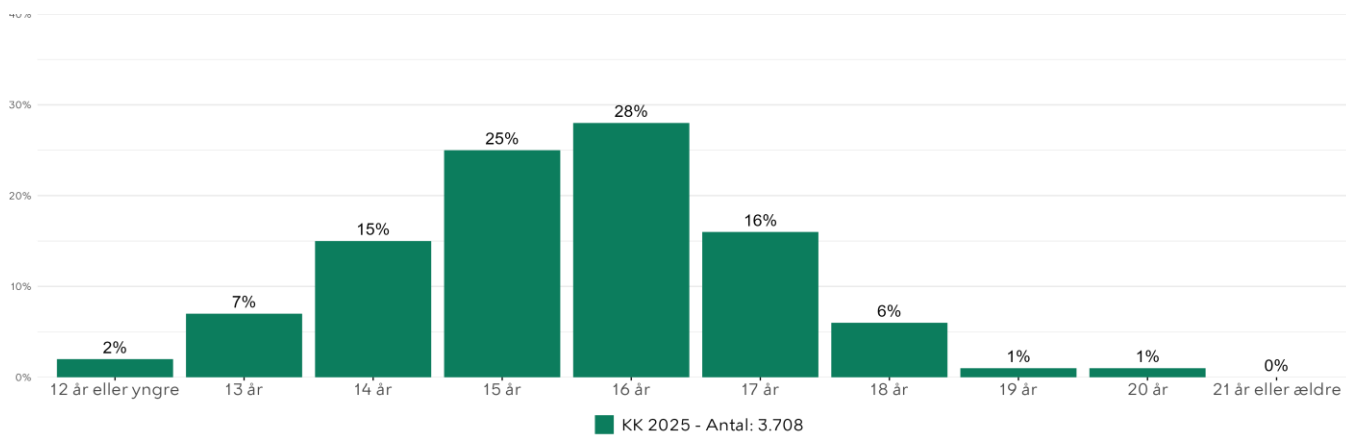
Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 6.2.

6.4 Hvor mange gange har du røget hash i løbet af de sidste 30 dage?



Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 6.2.

6.5 Hvor gammel var du første gang, du prøvede at ryge hash?

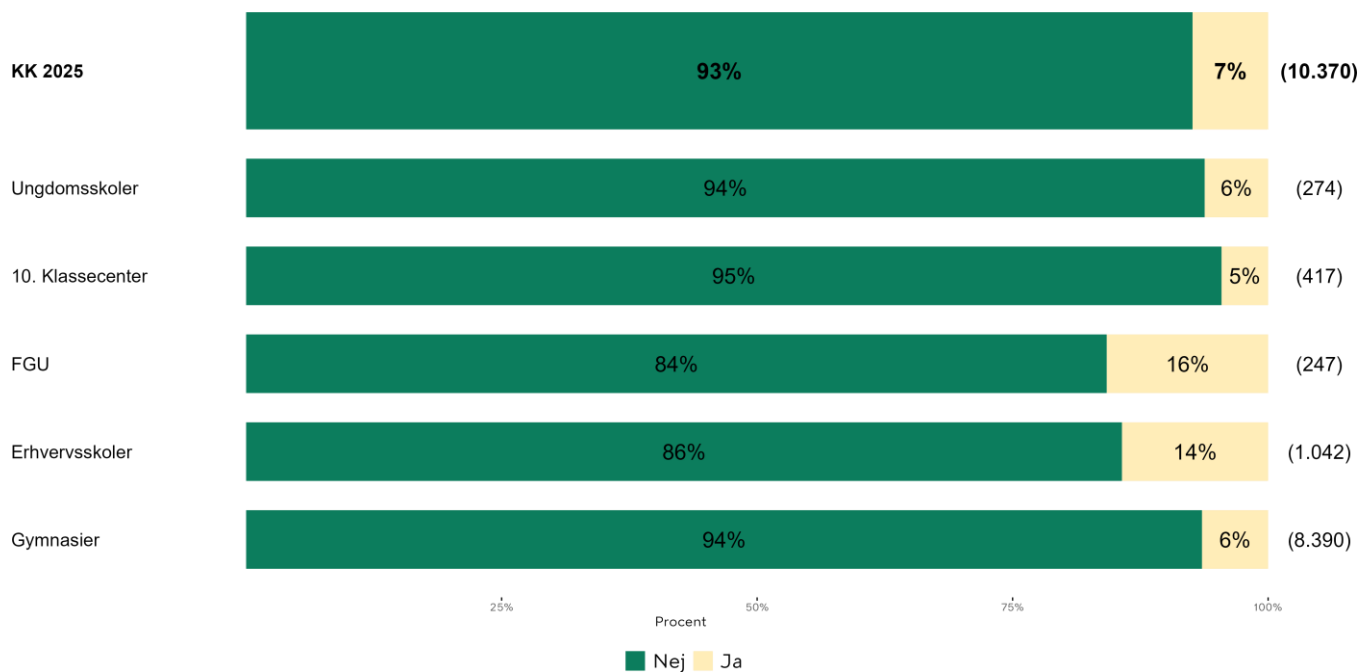


	2025				
	10. klasse	Erhverv	FGU	Gym	Ungdomsskole
12 år eller yngre	8%	3%	6%	1%	0%
13 år	13%	10%	13%	6%	5%
14 år	19%	13%	16%	15%	14%
15 år	37%	25%	16%	26%	14%
16 år	19%	24%	18%	29%	11%
17 år	3%	13%	15%	17%	21%
18 år	1%	7%	13%	5%	18%
19 år	0%	2%	1%	1%	5%
20 år	0%	2%	3%	0%	7%
21 år eller ældre	0%	1%	0%	0%	4%

Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 6.2

Hårde stoffer

6.8 Har du nogensinde prøvet at tage andre stoffer end hash fx amfetamin, kokain, MDMA, opioider eller lignende?

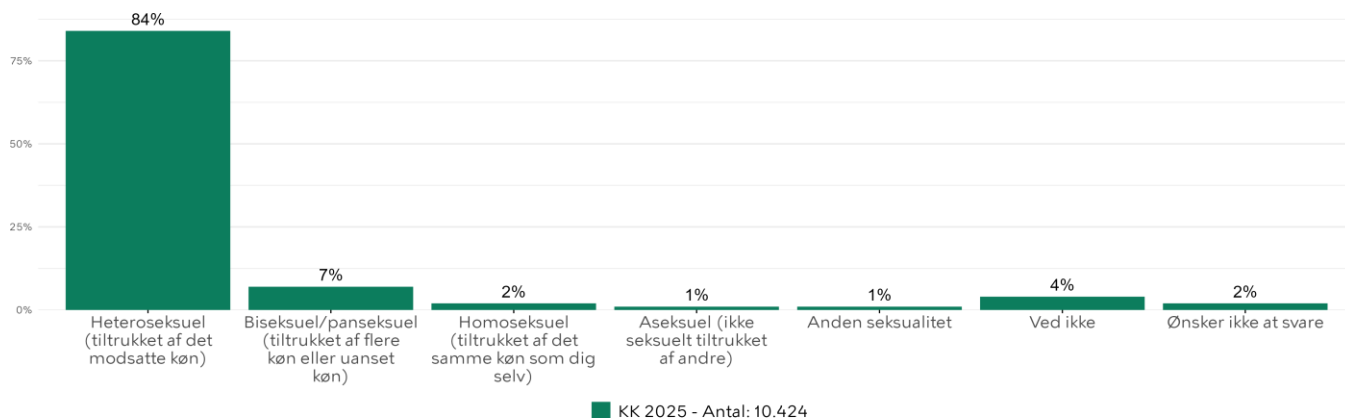


Seksualitet



Seksuel sundhed, debut og prævention

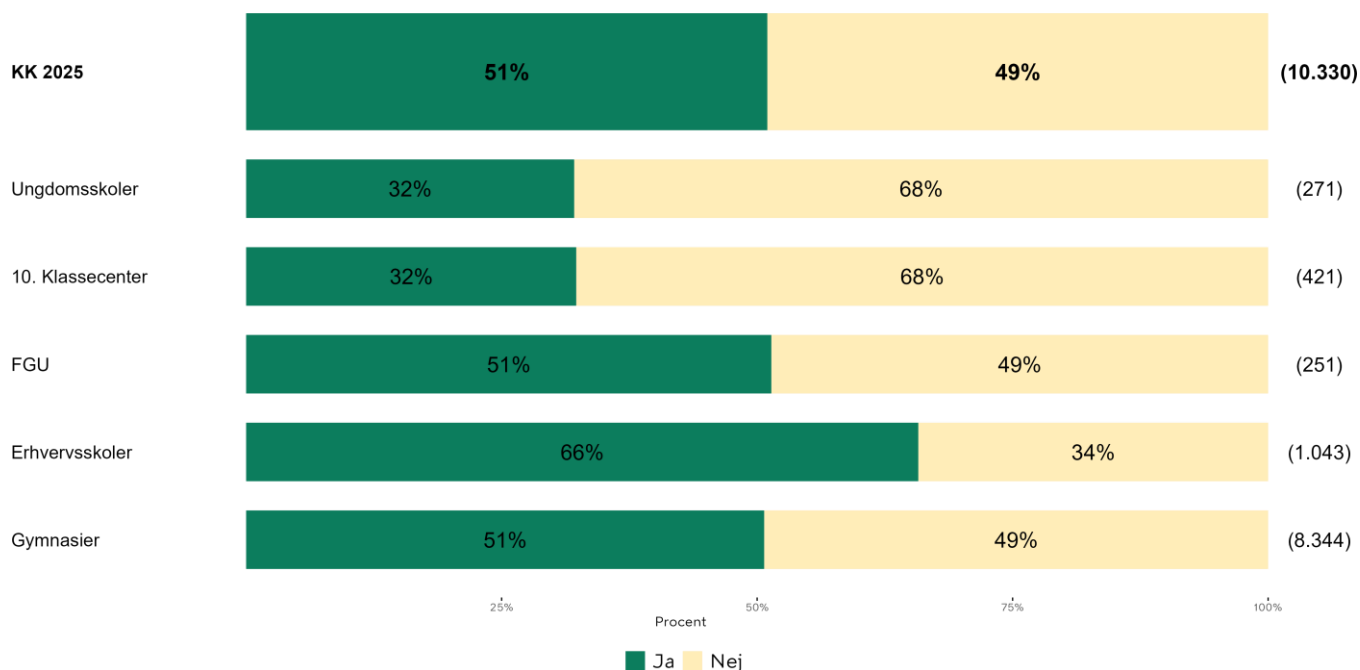
7.2 Hvad er din seksualitet?



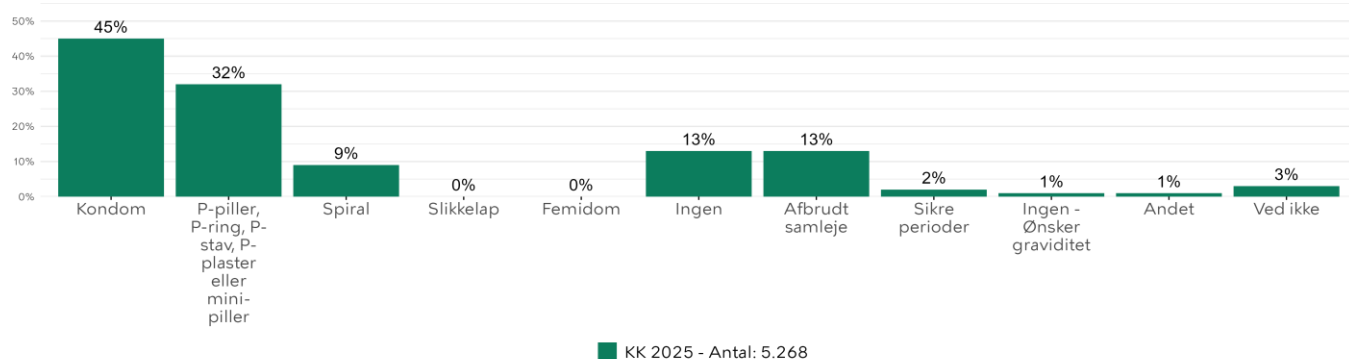
	2025				
	10. klasse	Erhverv	FGU	Gym	Ungdomsskole
Heteroseksuel (tiltrukket af det modsatte køn)	82%	87%	-	84%	71%
Biseksuel/panseksuel (tiltrukket af flere køn eller uanset køn)	6%	5%	-	8%	11%
Homoseksuel (tiltrukket af det samme køn som dig selv)	1%	1%	-	2%	2%
Aseksuel (ikke seksuelt tiltrukket af andre)	1%	1%	-	1%	4%
Anden seksualitet	1%	1%	-	0%	1%
Ved ikke	4%	2%	-	4%	4%
Ønsker ikke at svare	5%	4%	-	2%	7%

Svar vises ikke for Skoletyper på grund af anonymiseringshensyn (-).

7.3 Har du nogensinde haft sex?



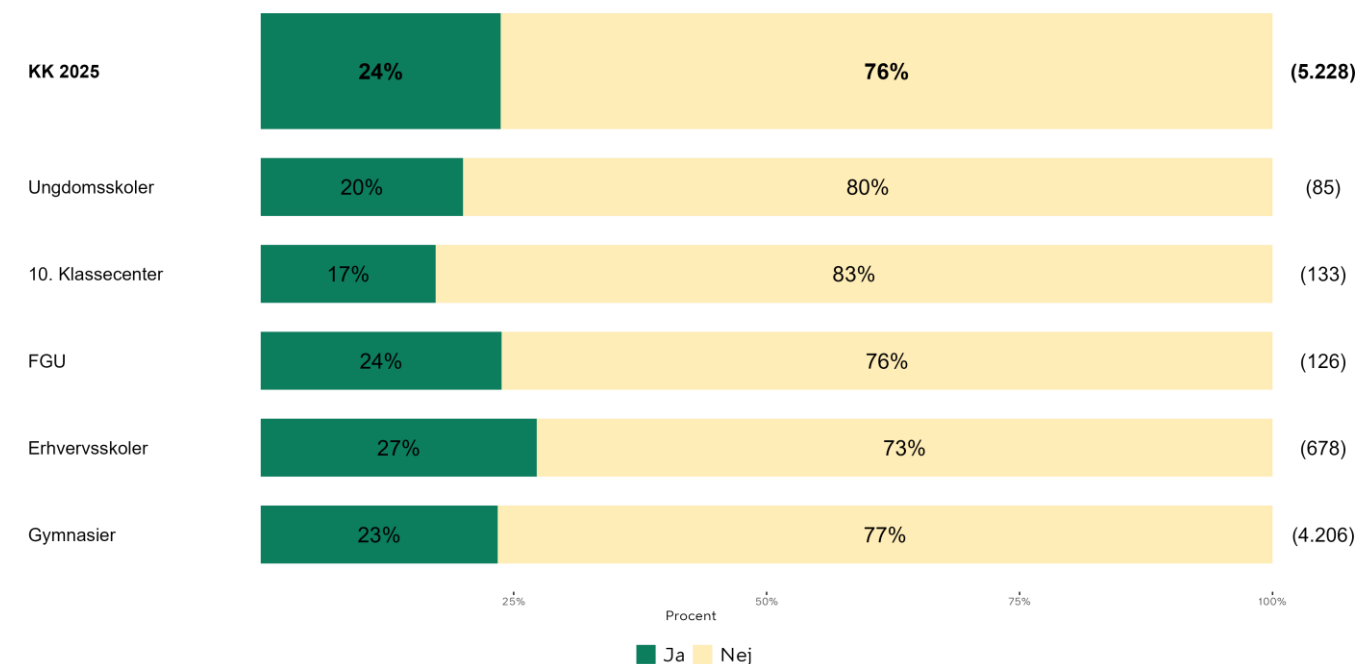
7.4 Tænk på sidste gang du havde sex. Hvad brugte du/I for at beskytte mod graviditet og/eller kønssygdomme?



	2025				
	10. klasse	Erhverv	FGU	Gym	Ungdomsskole
Kondom	51%	39%	57%	46%	64%
P-piller, P-ring, P-stav, P-plaster eller mini-piller	29%	37%	26%	32%	25%
Spiral	4%	11%	6%	9%	1%
Slikkelap	0%	0%	0%	0%	0%
Femidom	0%	0%	0%	0%	1%
Ingen	15%	13%	12%	12%	9%
Afbrudt samleje	10%	12%	9%	14%	10%
Sikre perioder	3%	1%	1%	2%	8%
Ingen - Ønsker graviditet	1%	2%	2%	1%	0%
Andet	3%	1%	2%	1%	2%
Ved ikke	3%	4%	6%	3%	5%

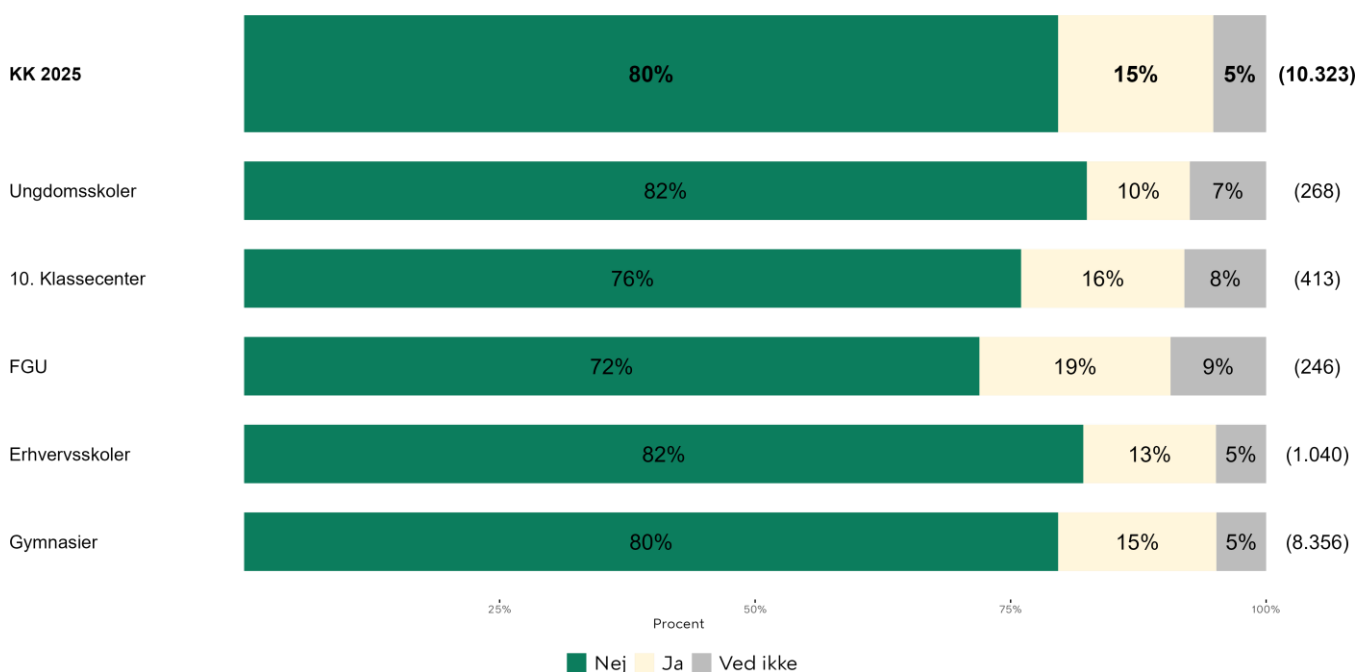
Mulighed for at angive flere svar. Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 7.3

7.5 Tænk på de seneste 12 måneder. Er du blevet testet for kønssygdomme? (fx klamydia, kondylomer/kønsvorter, herpes, gonoré)

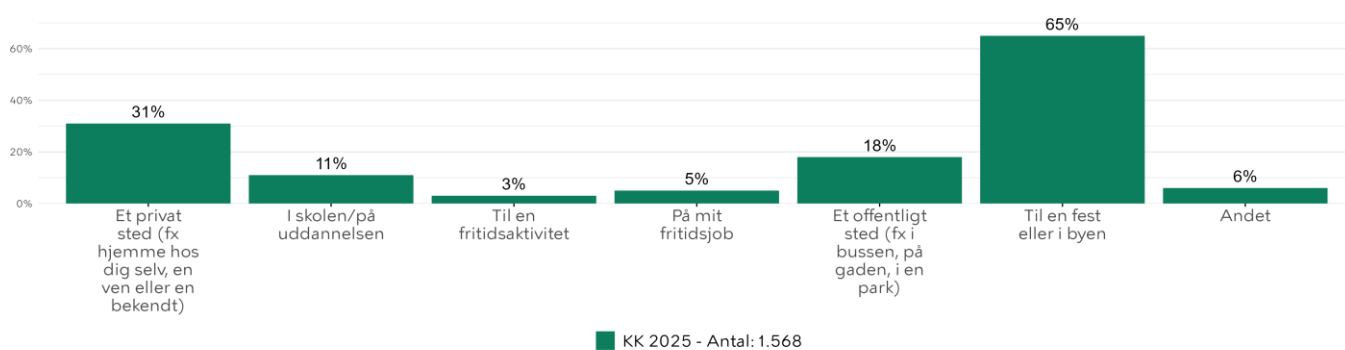


Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 7.3

7.6 Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for uønsket seksuel berøring eller lignende?



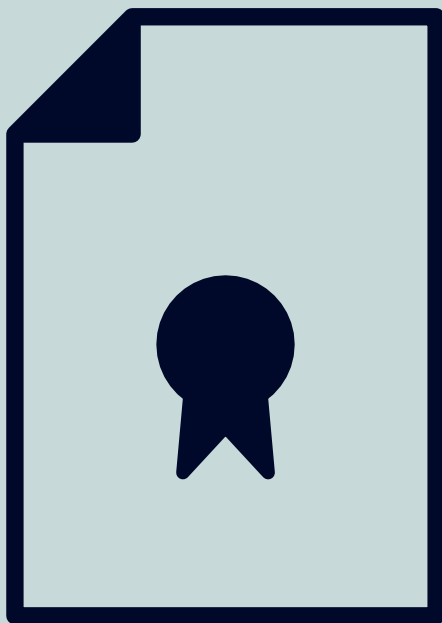
7.7 Hvor har du oplevet at blive udsat for uønsket seksuel berøring eller lignende?



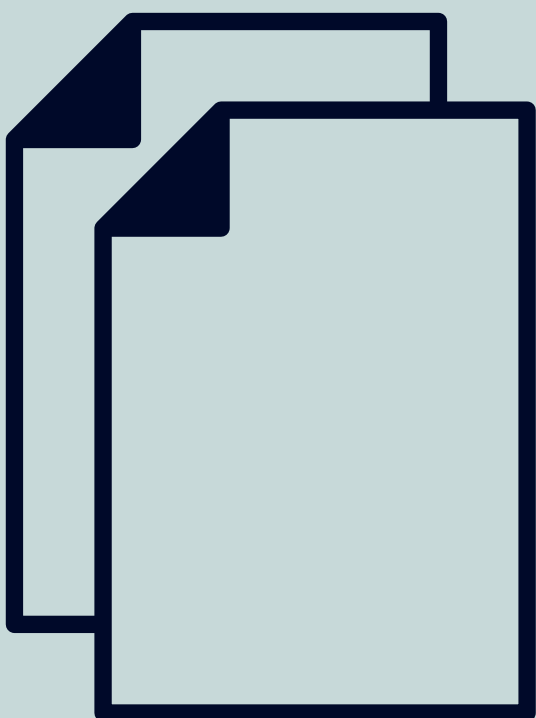
	2025				
	10. klasse	Erhverv	FGU	Gym	Ungdomsskole
Et privat sted (fx hjemme hos dig selv, en ven eller en bekendt)	41%	46%	30%	29%	37%
I skolen/på uddannelsen	11%	12%	15%	10%	15%
Til en fritidsaktivitet	2%	1%	4%	3%	15%
På mit fritidsjob	5%	7%	7%	5%	0%
Et offentligt sted (fx i bussen, på gaden, i en park)	14%	16%	26%	19%	11%
Til en fest eller i byen	50%	48%	67%	68%	19%
Andet	8%	9%	11%	5%	22%

Mulighed for at angive flere svar. Betinget spørgsmål - vises til elever, som svarer "Ja" i spg. 7.6

Evaluering af Ungeprofilen



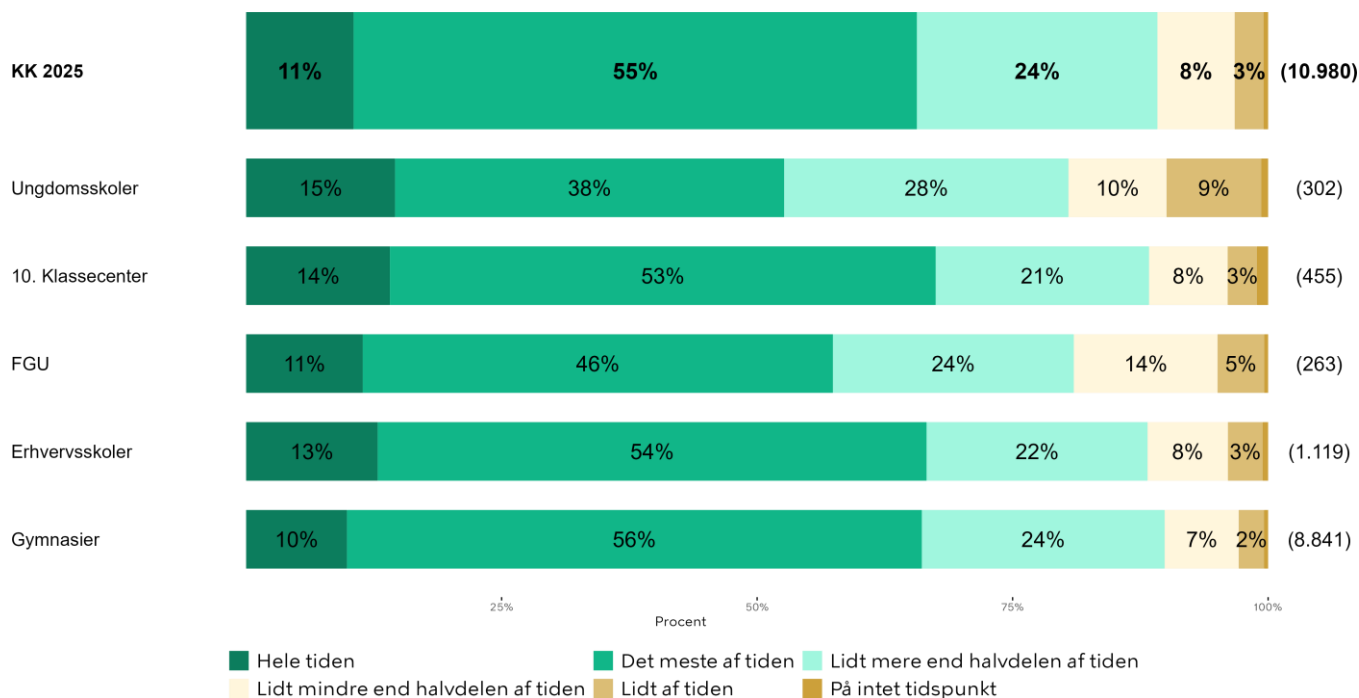
Bilag



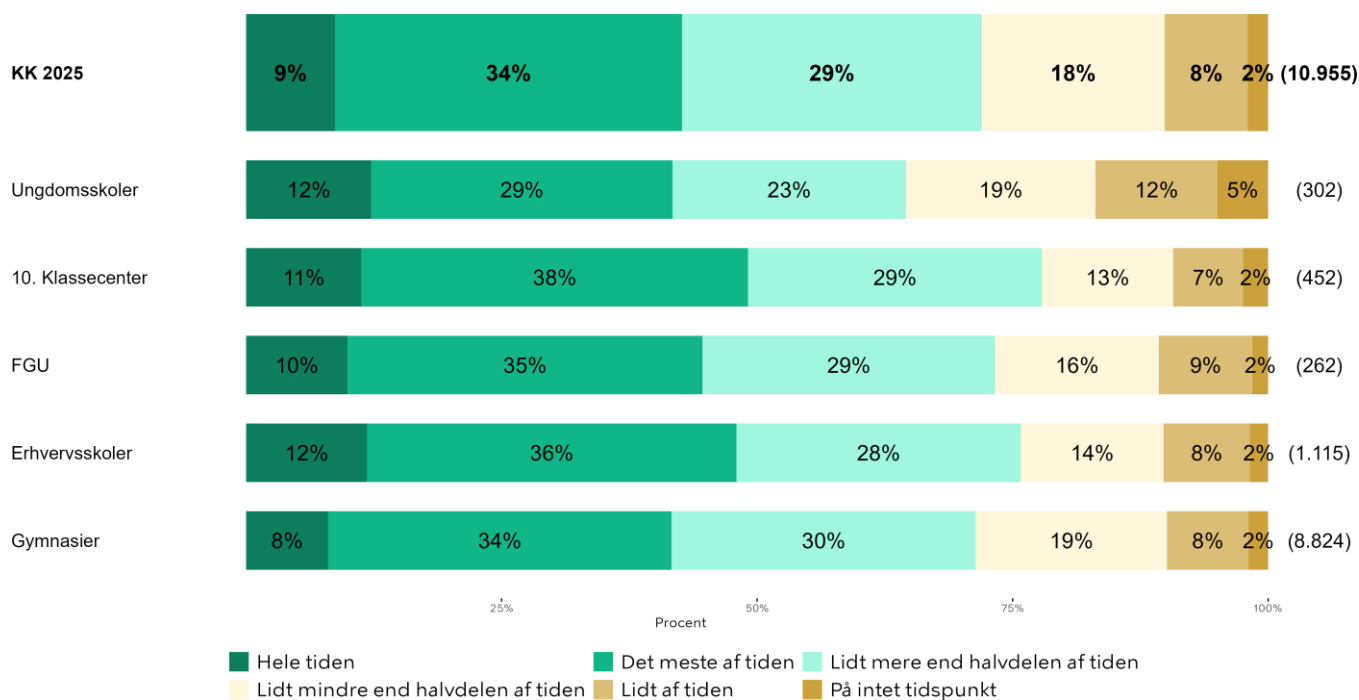
Bilag 1: WHO-5 trivselsindeks

WHO-5 indekset er udregnet på baggrund af følgende fem spørgsmål.

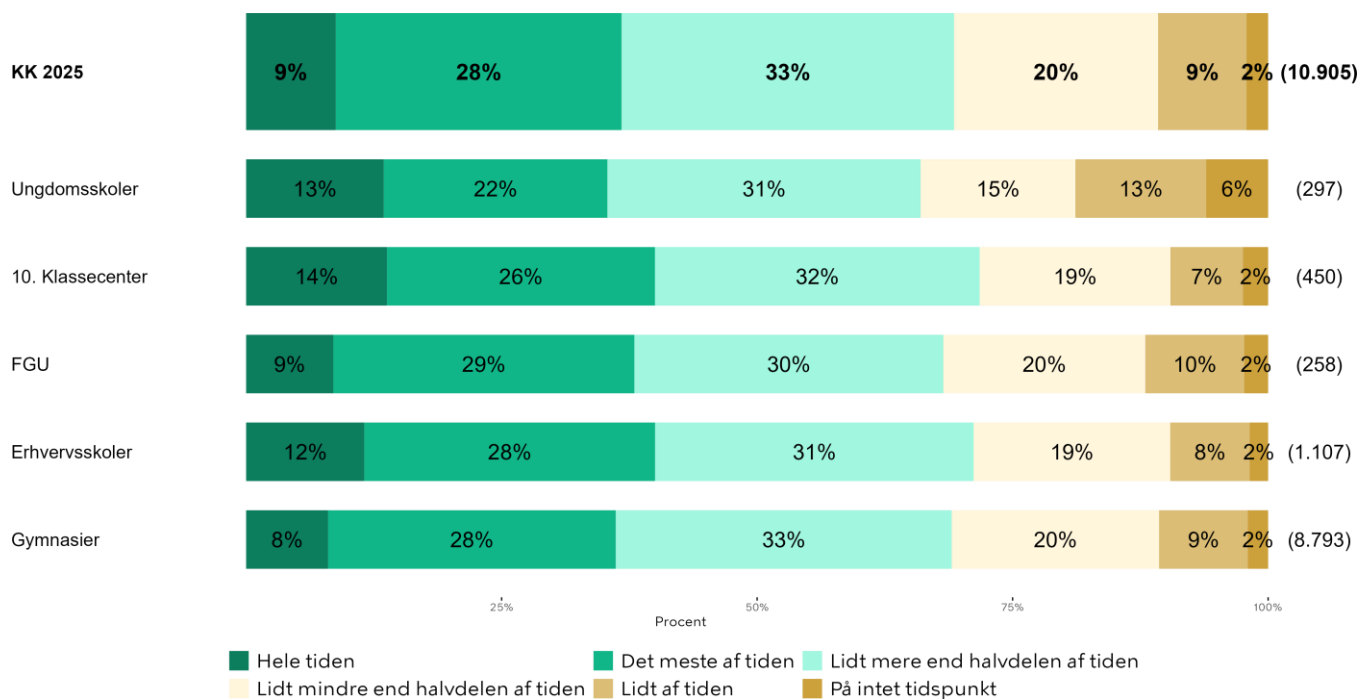
9.1 Inden for de sidste to uger: Har jeg været glad og i godt humør



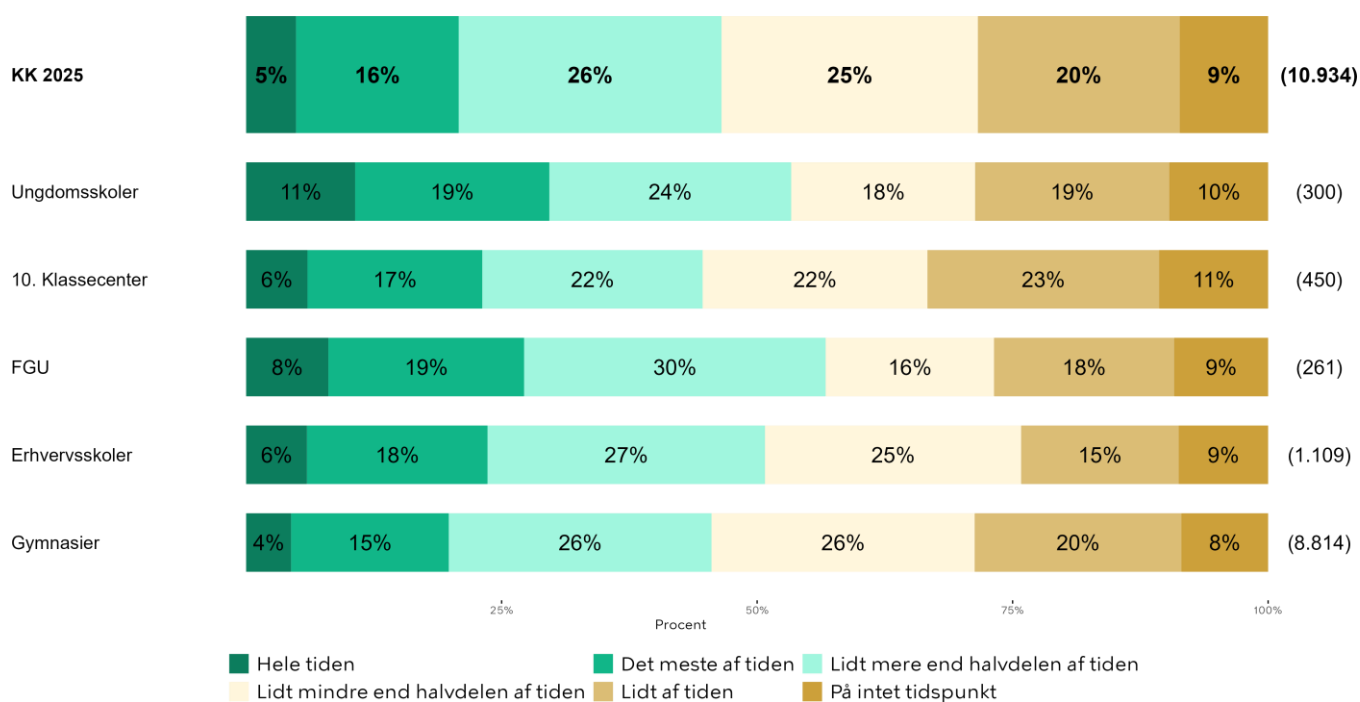
9.2 Inden for de sidste to uger: Har jeg følt rolig og afslappet



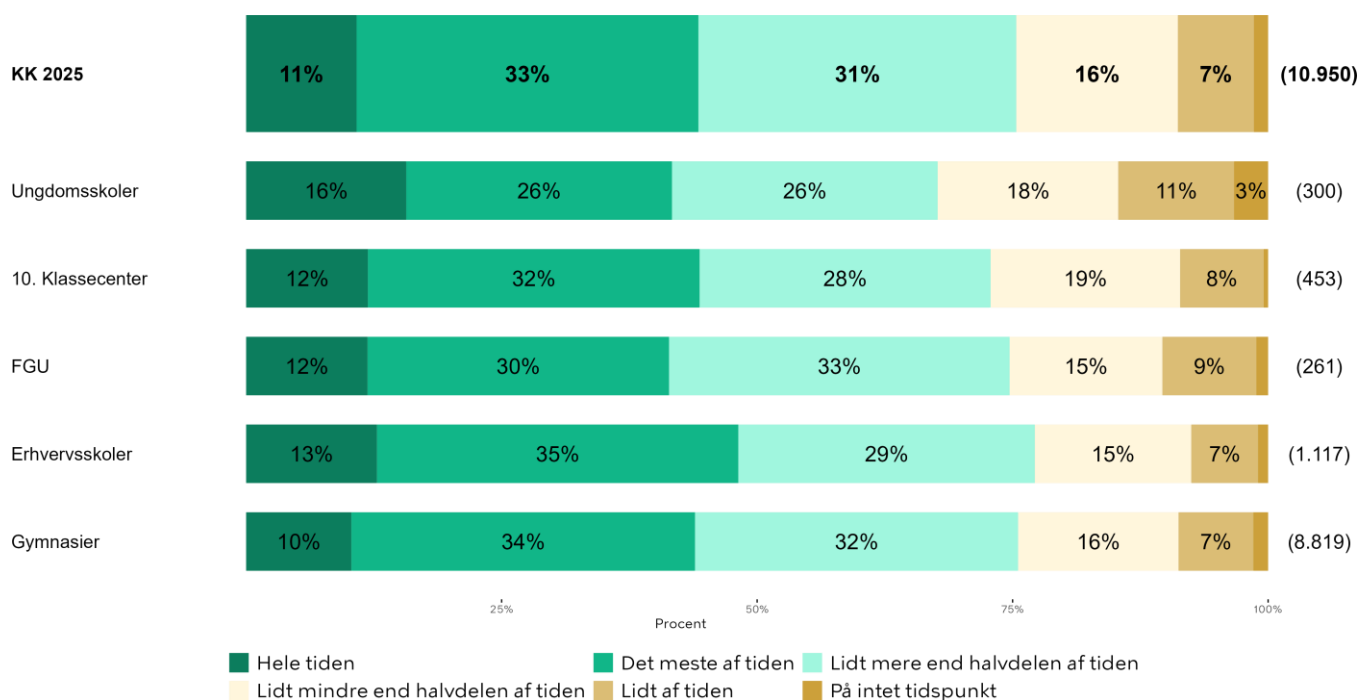
9.3 Inden for de sidste to uger: Har jeg følt mig aktiv og energisk



9.4 Inden for de sidste to uger: Er jeg vågnet frisk og udhvilet



9.5 Inden for de sidste to uger: Har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig



KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Center for Forebyggelse og Folkesundhed
Afdeling for Folkesundhed i København

Borups Alle 41
2200 København N

E-mail: pmu@kk.dk

Forår 2026