



ANALYSE FRA BØRNERÅDET:

DET GODE FRITIDSLIV ER VENNER, TID OG FRIHED

De fleste unge i 9. klasse har et indholdsrigt fritidsliv, som består af mange forskellige aktiviteter. De er sammen med deres venner, er fysisk aktive, laver lektier, spiller computer, er på sociale medier og har tid for sig selv. For de unge i 9. klasse er et godt fritidsliv kendetegnet ved nære sociale relationer til venner og familie og at have tid nok og frihed til selv at bestemme over deres tid. Omvendt savner de unge, der vurderer deres fritidsliv som dårligt, nogen at være sammen med. De mangler tid og overskud til at gøre, hvad de har lyst til, og de oplever, at skoleaktiviteter og lektier fylder for meget, når de har fri.

UNDERSØGELSENS HOVEDKONKLUSIONER

- 89 pct. af de unge vurderer, at de har et godt eller meget godt fritidsliv. Flere drenge end piger er tilfredse med deres fritidsliv.
- 11 pct. af de unge oplever, at deres fritidsliv er dårligt eller meget dårligt.
- Det gode fritidsliv er for de unge kendetegnet ved nære sociale relationer til venner og familie, tid og frihed til at gøre, hvad de har lyst til, og fritidsaktiviteter og sport. Manglen på disse faktorer er samtidig det, der kendetegner det dårlige fritidsliv.
- De nære relationer til vennerne understøttes og vedligeholdes både offline og online. De unge, som er meget online, oplever større social støtte og fortrolighed med deres venner end unge, som sjældent eller aldrig er i kontakt på sociale medier.
- 67 pct. af de unge går til faste aktiviteter i deres fritid – primært fordi de har lyst, synes det er sjovt, og fordi de gerne vil udvikle sig og forbedre deres præstationer.
- 89 pct. af de unge er fysisk aktive en eller flere gange om ugen, og de har bedre fysisk, psykisk og social trivsel end dem, der ikke er aktive.
- 11 pct. af de unge synes ikke, de har tid nok til at gøre det, de gerne vil, og en stor del af disse unge har et dårligt fritidsliv (33 pct.).

OM UNDERSØGELSEN

Analysen bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt 1659 elever i 9. klasse i Børnerådets Børne- og Ungepanel. De elever, som har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative for elever i danske 9. klasser i forhold til køn, etnicitet, alder og region. Spørgeskemaet blev besvaret i perioden september-oktober 2018. Undersøgelsens metode er beskrevet bagerst i analysenotatet.

KORTLÆGNING AF UNGES FRITIDSLIV

Ifølge FN's Børnekonvention har børn ret til hvile og fritid, til at lege og dyrke fritidsinteresser og til frit at deltage i det kulturelle og kunstneriske liv.¹ Denne undersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel sætter fokus på unges fritidsliv. Hvad er det gode fritidsliv for de unge, hvad bruger de tiden på, og hvad vil de gerne have mere tid til? Fritidslivet udspiller sig i det tidsrum, der ligger uden for skolens fastlagte rammer. Fritid er dermed den tid i løbet af dagen, hvor de unge har mulighed for selv at sætte rammerne og prioritere deres tid.

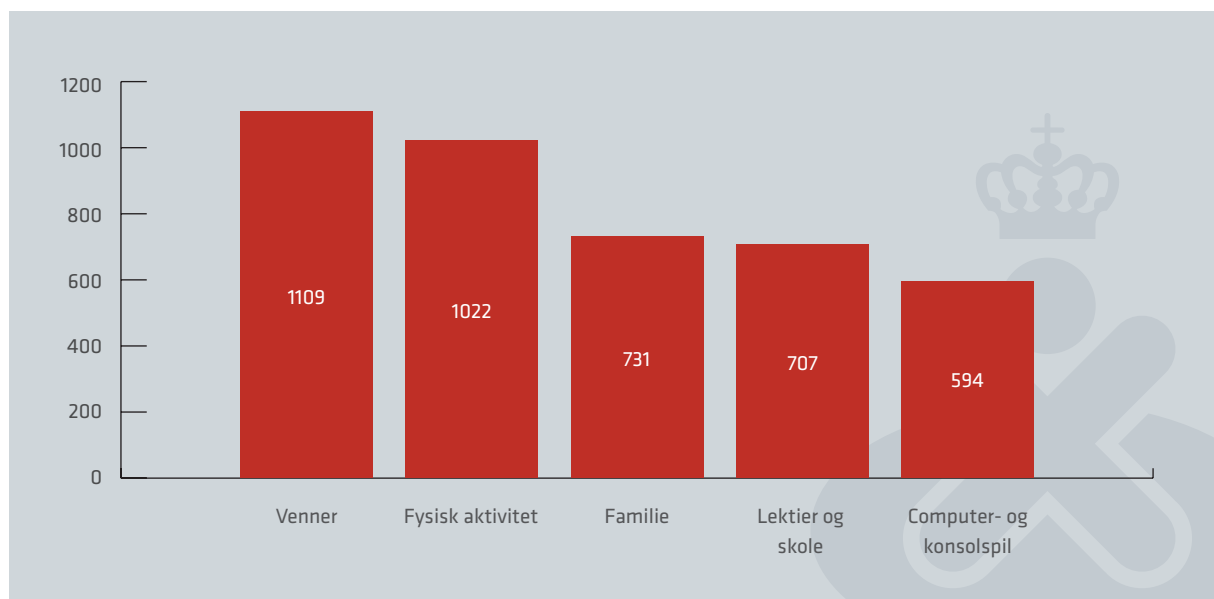
Spørgeskemaet til Børne- og Ungepanelet indledes med spørgsmålet: *Nævn de 5 ting, du bruger mest tid på i din fritid – både i hverdage og weekender.* Figur 1 illustrerer de fem ting, de unge i 9. klasse oplever, de bruger mest tid på i fritiden. Figuren afspejler

ikke det faktiske tidsforbrug, men det, der ifølge de unge fylder mest i hverdagen, når de tænker på deres fritidsliv. De unges besvarelser viser, at det især er sociale relationer, fysiske aktiviteter, lektier og computer- og konsolspil, som de oplever, de bruger deres fritid på. Det er primært drengene, der bruger tid på computer- og konsolspil.

Når Børnerådet beder de unge i 9. klasse om at vurdere deres fritidsliv, tegner der sig et billede af, at de overordnet har et godt fritidsliv. I alt vurderer 89 pct., at de har et godt eller meget godt fritidsliv, mens 11 pct. af de unge angiver, at de har et dårligt eller meget dårligt fritidsliv.²

Flere piger end drenge vurderer deres fritidsliv som dårligt. Figur 2 viser forskellen mellem, hvordan pigerne og drengene vurderer deres fritidsliv. 15 pct. af pigerne vurderer, at de har et dårligt fritidsliv. Hos drengene udgør denne gruppe 7 pct.

FIGUR 1: TOP-5 OVER TING, DE UNGE SELV OPLEVER, DE BRUGER MEST TID PÅ I DERES FRITIDSLIV

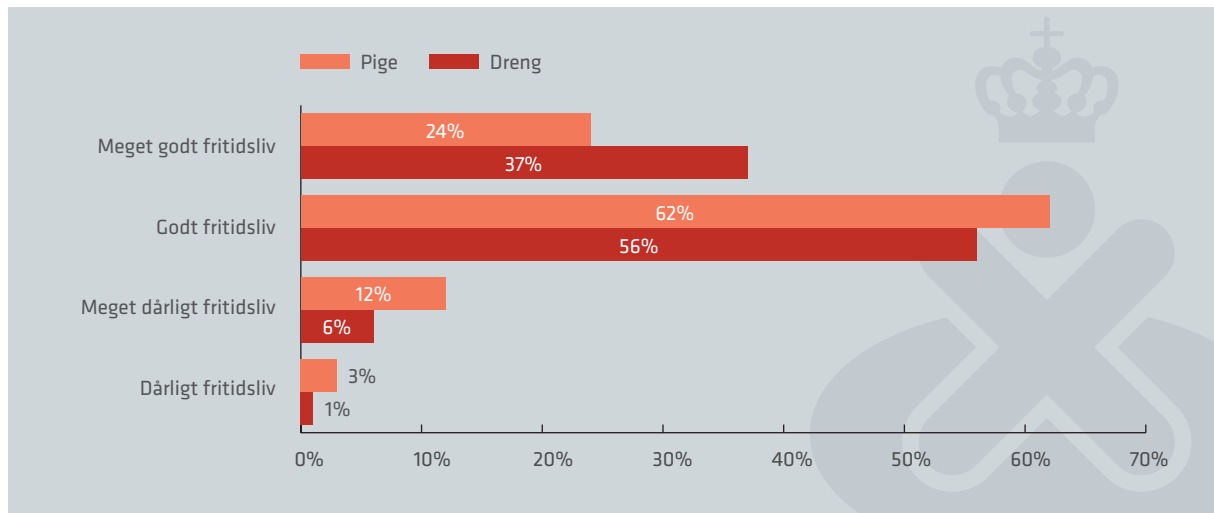


Antal svar: 1646

Figuren viser de fem mest almindelige svar på det åbne spørgsmål: *Nævn de 5 ting, du bruger mest tid på i din fritid – både i hverdage og weekender.*

Tallene repræsenterer antallet af unge, der har nævnt den pågældende ting.

FIGUR 2: SAMMENHÆNGEN MELLEM KØN OG VURDERING AF FRITIDSLIVET



Antal svar: 1658

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Hvilket køn er du?* og *Hvordan vurderer du dit fritidsliv lige nu – sådan alt i alt?*

DET GODE FRITIDSLIV HANDLER OM NÆRE RELATIONER, FRI TID OG SELVVALGTE AKTIVITETER

Som opfølgning på spørgsmålet om, hvordan de vurderer deres fritidsliv, bliver de unge bedt om at beskrive, hvad der er godt eller dårligt ved deres fritidsliv. De unge, der vurderer, at de har et dårligt eller meget dårligt fritidsliv, har fået spørgsmålet: *Hvad er dårligt ved dit fritidsliv?* De unge, der vurderer, at de har et godt eller meget godt fritidsliv, har fået spørgsmålet: *Hvad er godt ved dit fritidsliv?*

På baggrund af deres besvarelser kan vi se, at det gode fritidsliv ifølge de unge særligt kendetegnes

ved at være sammen med venner, have tid og frihed til at gøre, hvad de har lyst til, samt at dyrke sport og fritidsaktiviteter. Manglen på disse faktorer er samtidig det, der kendetegner det dårlige fritidsliv. De unge, der vurderer deres fritidsliv som dårligt, beskriver, at de savner nogen at være sammen med, mangler tid og overskud til at gøre, hvad de har lyst til, og at de føler, at skoleaktiviteter og lektier fylder for meget, når de har fri.

I alt har 1127 unge beskrevet, hvad der er vigtigt i forhold til et godt eller dårligt fritidsliv. Boksene herunder viser top-3 over det, som flest unge fremhæver ved henholdsvis det gode og det dårlige fritidsliv.



Jeg spiller fodbold, det er jo nok i sig selv. Men så kommer de gode venner og gode familie lige og sætter prikken på i'et.

DRENG 15 ÅR

TOP
3**Top-3 faktorer i et godt fritidsliv**

- Socialt samvær (online og offline)
- Frihed og tid til at vælge og gøre, hvad man har lyst til
- Fritidsaktiviteter, træning og sport

Top-3 faktorer i et dårligt fritidsliv

- Manglende socialt samvær
- For lidt fri tid eller overskud til det, man har lyst til
- Skole og lektier fylder for meget

Hvad er godt ved dit fritidsliv?

"At jeg har nogle venner at være sammen med."
Dreng 14 år

"Jeg får trænet, øvet mig i min sport, været sammen med venner, lavet lektier, ok meget sammen med min familie." Pige 15 år

"At jeg bare ikke er presset til at lave noget specielt og bare gøre det, jeg har lyst til."
Pige 15 år

Hvad er dårligt ved dit fritidsliv?

"At jeg ikke kommer nok ud med mine venner og bare i det hele taget er sammen med nogen af mine venner." Pige 15 år

"Jeg har ikke tid til at slappe af og være sammen med venner på grund af alt for mange lektier, valgfag og fritidsaktiviteter." Pige 14 år

"At jeg bliver nødt til at planlægge min tid GRUNDIGT for at nå det hele." Dreng 15 år



Jeg synes, jeg laver lektier hver dag og har ikke tid til andet. Jeg træner og er sammen med mine venner, men det er svært at få det koordineret.

PIGE 14 ÅR

Jeg har en god familie og gode venner, og jeg kan lave, hvad jeg har lyst til næsten altid.

DRENG 15 ÅR



DET VIGTIGSTE ER "EN SOLID CORE AF VENNER"

Det allervigtigste i de unges fritidsliv er gode venner. Det er ikke vigtigt, hvad de laver sammen, eller hvordan de er sammen, når bare de har nogen at dele glæder og sorger med. På spørgsmålet om, hvad der er godt ved fritidslivet, svarer en af drengene på 16 år kort og godt: "Jeg har en solid core af venner."

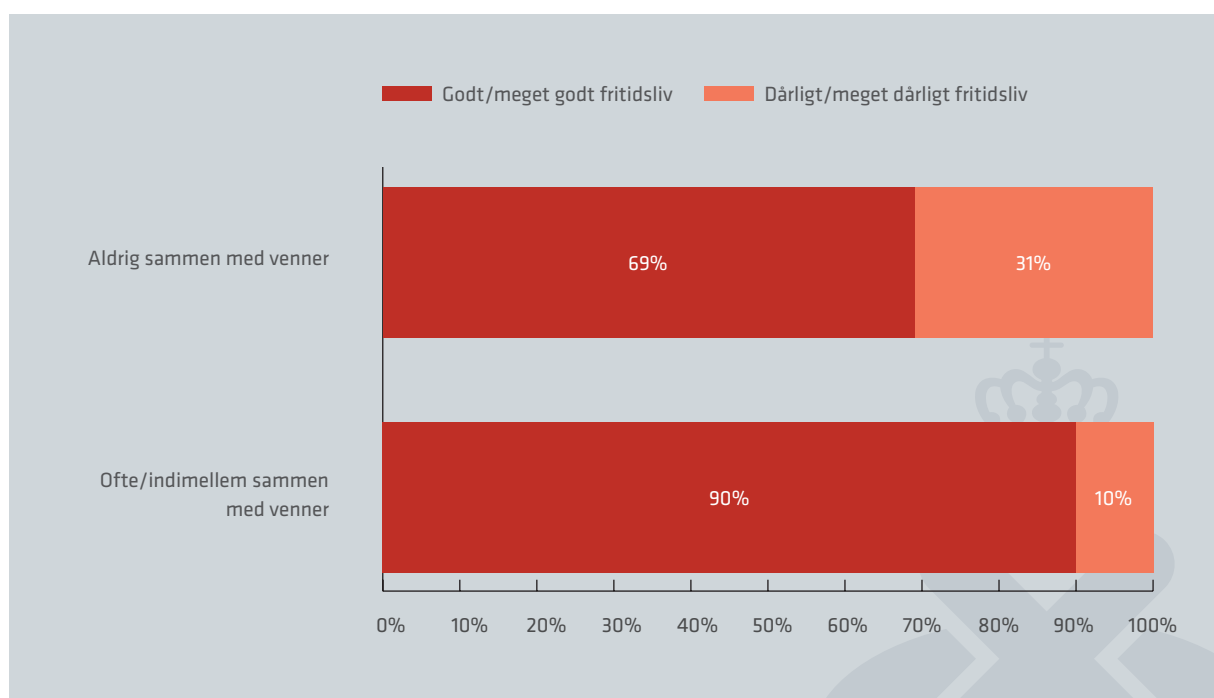
Størstedelen (96 pct.) af unge er ofte eller indimellem sammen med deres venner i fritiden, dvs. fra dagligt til et par gange om måneden. 4 pct. af de unge i Børnerådets undersøgelse svarer, at de aldrig er sammen med venner i hverdage eller weekender.

De unge, som ofte eller indimellem er sammen med venner i fritiden, vurderer deres fritidsliv mere positivt end unge, som aldrig er sammen med venner.

Blandt de unge, som aldrig er sammen med venner i fritiden, er det ca. en tredjedel (31 pct.), som vurderer fritidslivet som dårligt. Ud af dem, som aldrig er sammen med venner, ville langt de fleste (73 pct.) gerne være mere sammen med deres venner.

Drengene er oftere sammen med deres venner end pigerne. Fx er 16 pct. af drengene og kun 7 pct. af pigerne sammen med deres venner dagligt. 24 pct. af drengene er sammen med deres venner hver weekend, mens dette gælder for 17 pct. af pigerne.

FIGUR 3: SAMMENHÆNGEN MELLEM AT VÆRE SAMMEN MED VENNER I FRITIDEN OG VURDERING AF FRITIDSLIVET



Antal svar: 1658

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Tænk på en helt almindelig uge. Hvor ofte er du sammen med venner i hverdage efter skoletid/i weekenden?* og *Hvordan vurderer du dit fritidsliv lige nu – sådan alt i alt?*

Hvad kan du godt lide at lave sammen med dine venner?

"Snakke med dem, spille, spille fodbold, se film... stort set alle ting, det er bare fedt at være sammen med dem generelt."

Dreng 15 år

"Grine og hygge os sammen. Lige meget hvad vi laver, bare så længe det er sjovt."

Pige 15 år

"Skate, bokse, træne og bare snakke og have det sjovt. Vi planlægger ikke rigtigt, hvad vi laver, når vi mødes, det finder vi ud af, når vi mødes."

Dreng 15 år

"Mine venner og jeg kan godt lide at snakke, høre musik, være i byen eller en tur ud at spille. Vi gør egentligt bare, hvad vi har lyst til, og hvad vi føler for den dag, vi er sammen."

Pige 15 år

GODE VENNER ER SAMMEN BÅDE OFFLINE OG ONLINE

De unge er sammen med deres venner på forskellige måder – både offline og online. Hovedparten af de unge, som er mest sammen med deres venner offline, er også meget sammen med deres venner online.

Analysen dokumenterer, at der er en stærk sammenhæng mellem det at have nære sociale relationer og oplevelsen af at have et godt fritidsliv. Tallene understøttes af de unges egne beskrivelser af, hvor vigtigt det er at have gode venner. De unges kvalitative kommentarer giver et indtryk af, at det er mindre vigtigt, hvad de laver med deres venner, bare de er sammen. For de unge handler det om kvaliteten af deres nære relationer, og disse understøttes og vedligeholdes både offline og online.

Det sociale liv udspiller sig i høj grad via forskellige former for digitale medier. Her kan de unge være sammen med deres venner online. 84 pct. af de unge angiver, at de er sammen med deres venner online ved at sms'e, chatte eller snappe flere gange dagligt eller næsten hele tiden. Børnerådets undersøgelse viser, at der ikke er nogen sammenhæng mellem at være meget online og vurdere fritidslivet som dårligt.

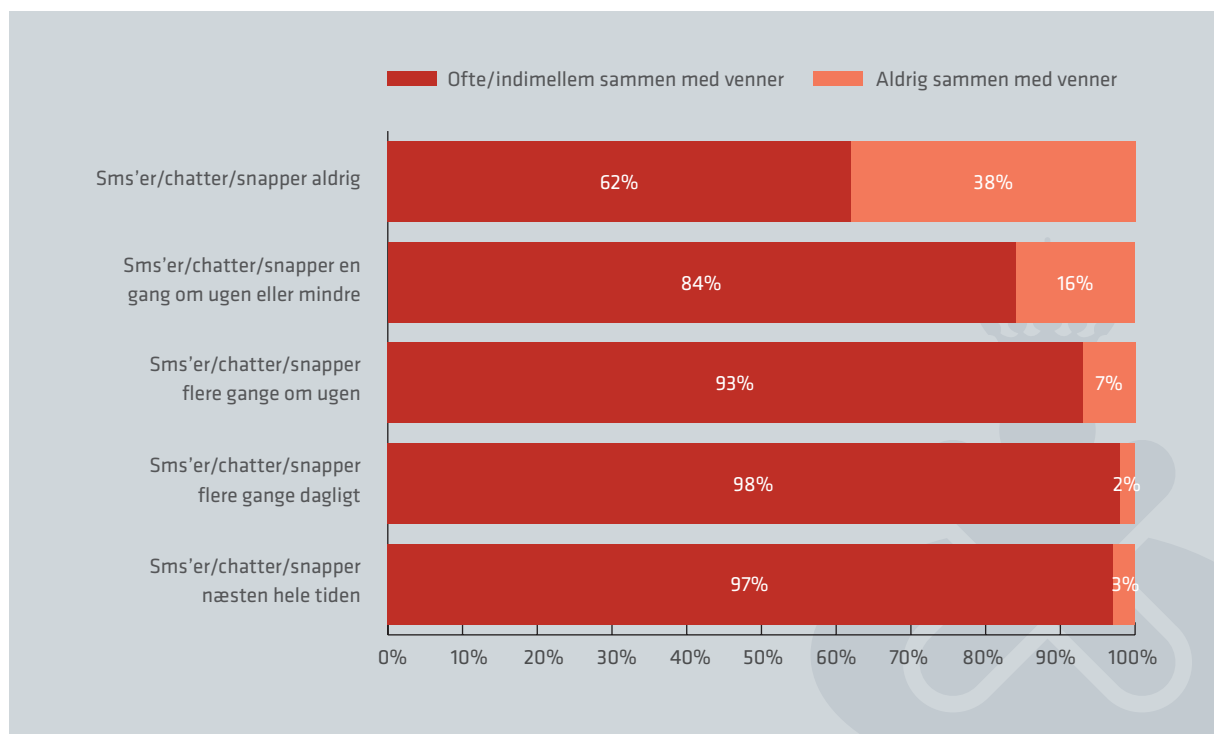
Til gengæld viser undersøgelsen, at de unge, som aldrig er online, er mindre tilbøjelige til at være sammen med deres venner offline end de unge, som jævnligt er sammen med venner online. Som figur 4 illustrerer, er det 38 pct. af de unge, der *aldrig* kommunikerer på sociale medier, som heller aldrig er sammen med venner i fritiden, mens det samme gør sig gældende for 3 pct. af dem, der næsten hele tiden kommunikerer på sociale medier. En enkel forklaring på disse sammenhænge kan være, at jo færre venner man har, desto færre venner har man at chatte med, sende beskeder til osv.



Det gør ikke rigtig noget, hvad man laver for mig, men hvis det er nogle, jeg godt kan lide, så er det hyggeligt bare at være sammen.

DRENG 15 ÅR

FIGUR 4: SAMMENHÆNGEN MELLEM HVOR OFTE UNGE KOMMUNIKERER PÅ SOCIALE MEDIER, OG HVORVIDT DE ER SAMMEN MED DERES VENNER I FRITIDEN



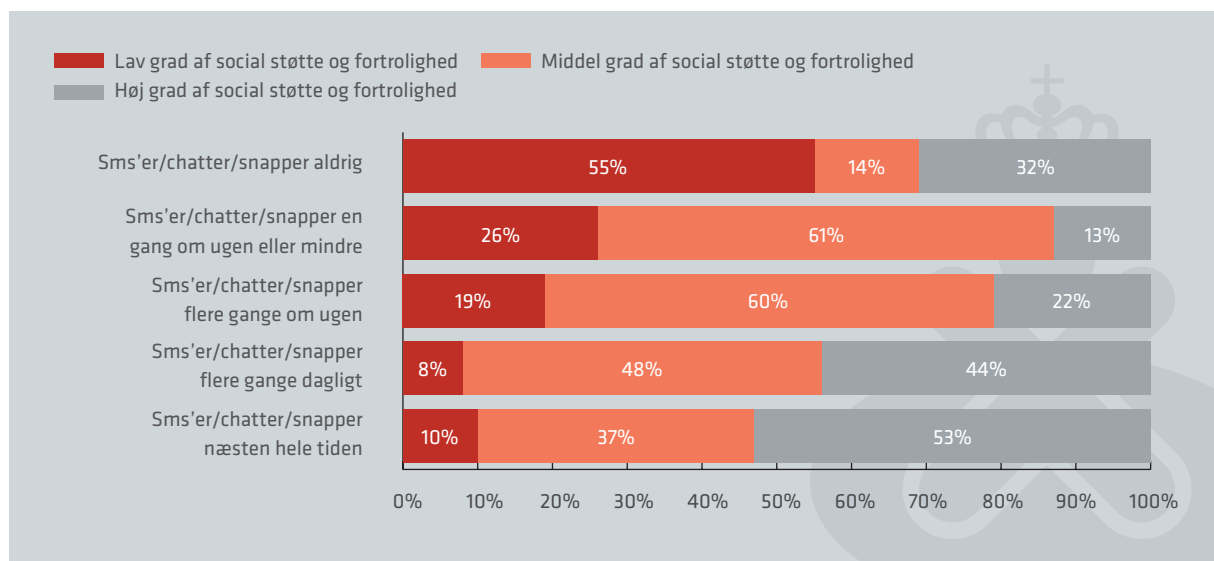
Antal svar: 1658

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Hvor ofte laver du følgende ting i din fritid? Sms'er, chatter, snapper?* og *Tænk på en helt almindelig uge. Hvor ofte er du sammen med venner i hverdage efter skoletid/weekenderne?*

Børnerådet har spurgt ind til de unges forbrug af forskellige digitale medier som fx sms, chat, snap og computer- og konsolspil. Uanset hvilke medier de unge bruger, er der ikke nogen signifikante sammenhænge mellem at være meget online, og hvordan unge vurderer deres fritidsliv. Ungdomsforskningen peger på, at unge i høj grad bruger de digitale medier som platform for at vedligeholde og understøtte venskaber, de har i forvejen. En undersøgelse fra Center for Ungdomsforskning peger på, at kommunikationen på de digitale medier flyder næsten umærkeligt sammen med det samvær, der finder sted på de andre arenaer, som unge færdes på (Bruselius-Jensen & Sørensen, 2017).

Børnerådets undersøgelse viser tydeligt, at de unge, som er meget online, oplever større social støtte og fortrolighed med deres venner end unge, som sjældent eller aldrig er online. Børnerådet har undersøgt dette ved at spørge de unge i 9. klasse, om de føler, at de kan regne med deres venner, når der er noget, der går galt, om de har venner, som de kan dele deres sorger og glæder med, og hvorvidt de kan tale med vennerne om deres problemer. 55 pct. af de unge, som aldrig er i kontakt online, oplever lav grad af støtte og fortrolighed fra deres venner, mens det samme gør sig gældende for kun 10 pct. af de unge, som er online næsten hele tiden.

FIGUR 5: SAMMENHÆNGEN MELLEM HVOR OFTE DE UNGE SMS'ER, CHATTER ELLER SNAPPER, OG I HVILKEN GRAD DE OPLEVER SOCIAL STØTTE OG FORTROLIGHED MED DERES VENNER



Antal svar: 1659

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Hvor ofte laver du følgende ting i din fritid? Sms'er/chatte/snapper?* og *Hvor enig eller uenig er du i følgende udtalelser om dine venner? Jeg kan regne med mine venner, når der er noget, der går galt. Jeg har venner, som jeg kan dele mine sorger og glæder med. Jeg kan tale med mine venner om mine problemer.*

Børnerådets undersøgelse viser altså en klar sammenhæng mellem et aktivt onlineliv og et socialt liv præget af støtte og fortrolighed, hvor det er afgørende for opretholdelsen af fortrolige og støttende sociale relationer at være online. En undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd viser tilsvarende, at omfattende brug af sociale medier og onlinespil ikke betyder, at unges sociale kontakter mindskes. Når de unge er så meget online, er det et udtryk for, at dele af deres liv er flyttet over på – og medieres gennem – de digitale platforme. På de sociale medier deler unge stort og småt med hinanden, og selv i tilfælde, hvor de sjældent mødes på andre arenaer, bidrager interaktionen på de digitale medier til en nær og intim kontakt (Ottosen et al., 2018). Dette betyder dog også, at unge, som slet ikke deltager i det sociale liv online, risikerer, at fraværet får store konsekvenser for deres sociale liv i øvrigt (Bruselius-Jensen & Sørensen, 2017). Det bliver både

sværere at vedligeholde venskaber og vanskeligere at få støtte og nærhed.

Hvad er godt ved dit fritidsliv?

"Det er det bare, jeg er tilfreds med hvordan tingene er. Der er ikke mange i klassen, som er sammen efter skole, men det er ikke, fordi vi ikke kan lide hinanden. Det er bare sådan, det er. Vi er meget sammen online." Dreng 15 år

"Jeg har et par gode venner, jeg skriver/taler med." Dreng 15 år

"At jeg kan være sammen med mine venner både online og offline." Dreng 15 år

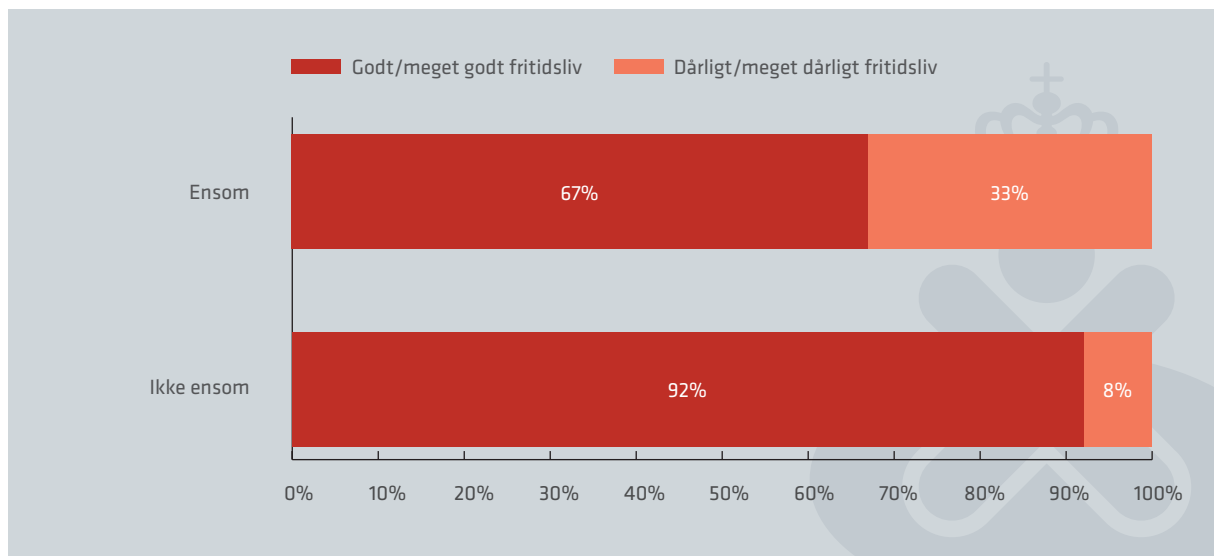
DET ENSOMME FRITIDSLIV ER ET DÅRLIGT FRITIDSLIV

En gruppe af de unge beskriver, hvordan savnet af venner, de kan være sammen med i fritiden, bidrager til et dårligt fritidsliv.

Ifølge Børnerådets undersøgelse er i alt 12 pct. af de unge ensomme. Det er dog langt fra alle dem, der aldrig er sammen med venner, som samtidig er ensomme. Børnerådets undersøgelse viser, at der ikke

er nogen sammenhæng mellem ensomhed, og hvor meget eller lidt online de er. Men både de unge, som aldrig er sammen med venner i fritiden, og de unge, der er ensomme, er langt mere tilbøjelige til at vurdere deres fritidsliv som dårligt. Blandt de ensomme unge er det 33 pct., som vurderer, at de har et dårligt fritidsliv. Til sammenligning er det 8 pct. af de unge, der ikke er ensomme, som vurderer deres fritidsliv som dårligt.

FIGUR 6: SAMMENHÆNG MELLEM ENSOMHED OG VURDERING AF FRITIDSLIVET



Antal svar: 1659

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Hvor ofte oplever du følgende: Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre? Hvor ofte savner du nogen at være sammen med? Hvor ofte føler du dig holdt udenfor? Hvor ofte savner du nogen at føle dig tæt knyttet til?* og *Hvordan vurderer du dit fritidsliv lige nu – sådan alt i alt?*



Jeg har svært ved at være sammen med mine venner, da jeg ikke føler, de kan lide mig eller har lyst til at være sammen med mig.”

PIGE 15 ÅR

DEN GODE FRITID ER OGSÅ TID MED FAMILIEN

Det er både de nære relationer til venner og familie, der har afgørende betydning for de unges fritidsliv. I Børnerådets undersøgelse fremhæver størstedelen af de unge familien som en af de fem ting, de bruger mest tid på. Samtidig er det også vigtigt for de unge at være sammen med deres familie, og de unge, som oplever, at de voksne derhjemme interesserer sig for, hvordan de har det, er mere tilfredse med deres fritidsliv.

52 pct. af pigerne og 37 pct. af drengene angiver, at det er meget vigtigt for dem at være sammen med deres familie eller de voksne, de bor sammen med. Når de unge beskriver, hvad der kendetegner den tid, de bruger sammen med deres familier, fremhæver de hygge og tale sammen, spise og lave mad sammen, se film og tv sammen. Det er ikke aktiviteterne, men samværet, der er vigtigt for de unge.

Hvad kan du godt lide at lave sammen med din familie eller dem, du bor med?

"Jeg kan bare godt lide at være sammen med dem, uanset hvad vi laver."

Dreng 15 år

"Jeg føler mig tryk ved dem."

Dreng 14 år

"Jeg kan godt lide at spise, se film og hygge i weekenderne med min familie."

Pige 15 år



Jeg kan altid være åben med min familie.
Hvis jeg har nogle problemer, så løser vi dem sammen.

DRENG 15 ÅR

Jeg kan godt lide at sidde og
hyggesnakke, og når vi laver
noget socialt sammen.



PIGE 14 ÅR

For de fleste unge er familien et primært ankerpunkt, der altid vil være der, og som man ikke sætter spørgsmålstegn ved. Familien udgør derfor et særligt betydningsfuldt fællesskab (Bruselius-Jensen & Sørensen, 2017). 89 pct. af de unge i Børnerådets undersøgelse oplever, at de voksne derhjemme altid eller for det meste interesserer sig for, hvordan de har det. En mindre gruppe (9 pct.) oplever dog kun interessen nogle gange, mens en lille gruppe (2 pct.) sjældent eller aldrig oplever, at de voksne derhjemme viser interesse. 91 pct. af de unge, som oplever, at de voksne altid eller for det meste interesserer sig for, hvordan de har det, føler, at de har et godt fritidsliv. Blandt unge, som siger, at de voksne derhjemme sjældent eller aldrig interesserer sig for, hvordan de har det, er det 70 pct., der føler, at de har et godt fritidsliv. De unge, der sjældent eller aldrig oplever, at de voksne derhjemme interesserer sig for, hvordan de har det, er også mere tilbøjelige til at være ensomme.

Hvad er godt ved dit fritidsliv?

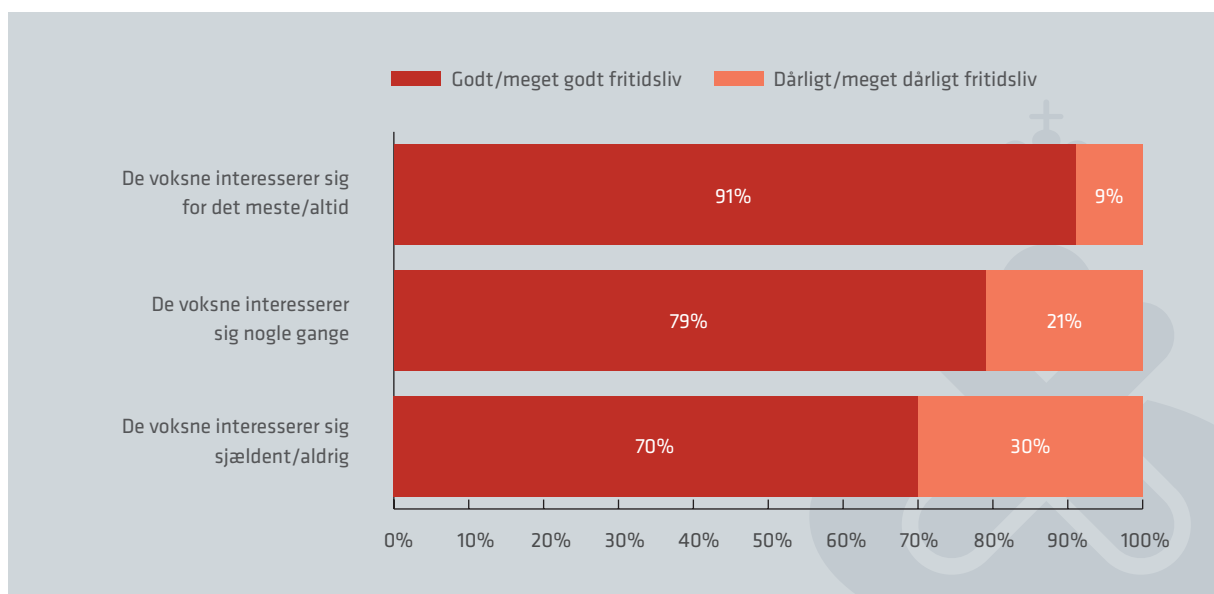
"Tilpas fordeling af venner, sport, lektier, familie mm." Pige 14 år

"Jeg har brug for at slappe af i hverdagen selvfølgelig, så det bruger jeg tid på, men jeg har fantastiske venner og familie, og jeg har det ikke svært i skolen. Så virkelig godt." Pige 15 år

"At jeg har tid til vennerne, familien og slappe af, hvis det er det, jeg vil." Pige 15 år

"Træning, venner, at være sammen med familie, som tager sig af en." Dreng 16 år

FIGUR 7: SAMMENHÆNGEN MELLEM HVOR MEGET DE VOKSNE DERHJEMME INTERESSERER SIG FOR DE UNGES LIV, OG HVORDAN DE UNGE VURDERER DERES FRITIDSLIV



Antal svar: 1644

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Oplever du, at de voksne derhjemme interesserer sig for, hvordan du har det?* og *Hvordan vurderer du dit fritidsliv lige nu – sådan alt i alt?*

UNGE TRIVES MED FASTE AKTIVITETER OG FYSISK AKTIVITET

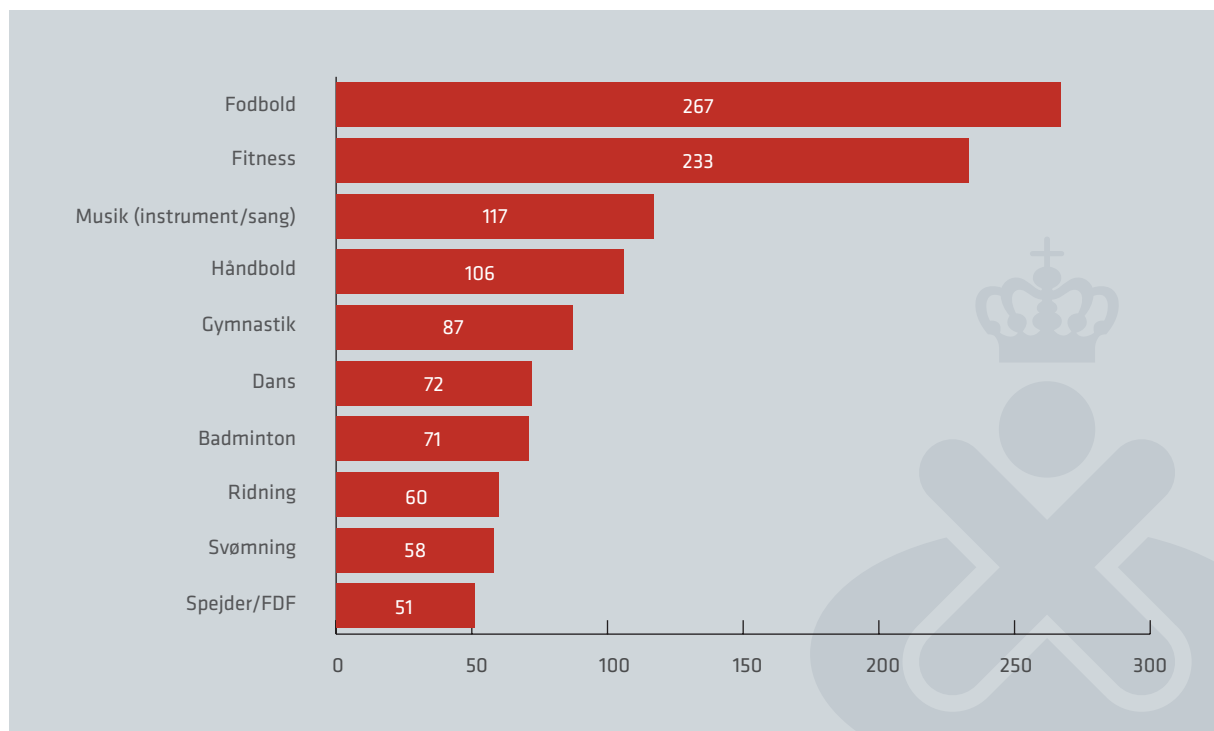
De unge er generelt meget aktive og deltager i mange forskellige fritidsaktiviteter, organiserede såvel som selvorganiserede – i klubber, foreninger, skoler og kommercielle tilbud.

Størstedelen (67 pct.) af de unge i Børne- og Ungepanelet går til faste aktiviteter i deres fritidsliv. Der er lidt flere piger end drenge, der ikke går til noget. Figur 8 viser top-10 over de fritidsaktiviteter, som de unge går til. Det er især aktiviteter, hvor de unge er fysisk aktive, der fylder på listen, men der er også mange, som går til musikalske aktiviteter som for eksempel guitar og kor.

Ud af dem, der går til noget fast, er det flertallet (64 pct.), der går til én aktivitet, mens ca. en fjerdedel (25 pct.) går til to aktiviteter, og en tiendedel (11 pct.) går til tre eller flere aktiviteter. Flere af de unge (34 pct.) angiver, at der er aktiviteter, de ikke har mulighed for at gå til, selvom de gerne vil. Disse unge er mere tilbøjelige til at vurdere deres fritidsliv som dårligt sammenlignet med de unge, der ikke savner noget at gå til.

De unge, som går til faste aktiviteter, vurderer oftere deres fritidsliv som godt sammenlignet med unge, der ikke går til noget. De har højere livstilfredshed og er mindre ensomme end de unge, der aldrig går til noget.

FIGUR 8: TOP-10 OVER DE FRITIDS AKTIVITETER, SOM FLEST UNGE GÅR TIL



Antal svar: 1115

Figuren viser de ti fritidsaktiviteter, flest unge har angivet som svar på det åbne spørgsmål: *Skriv hvilke fritidsaktiviteter, du går til.* Tallene repræsenterer antallet af unge, der har nævnt den pågældende aktivitet.

FRITIDSAKTIVITETERNE ER LYSTFULDE, UDVIKLENDE OG SOCIALE

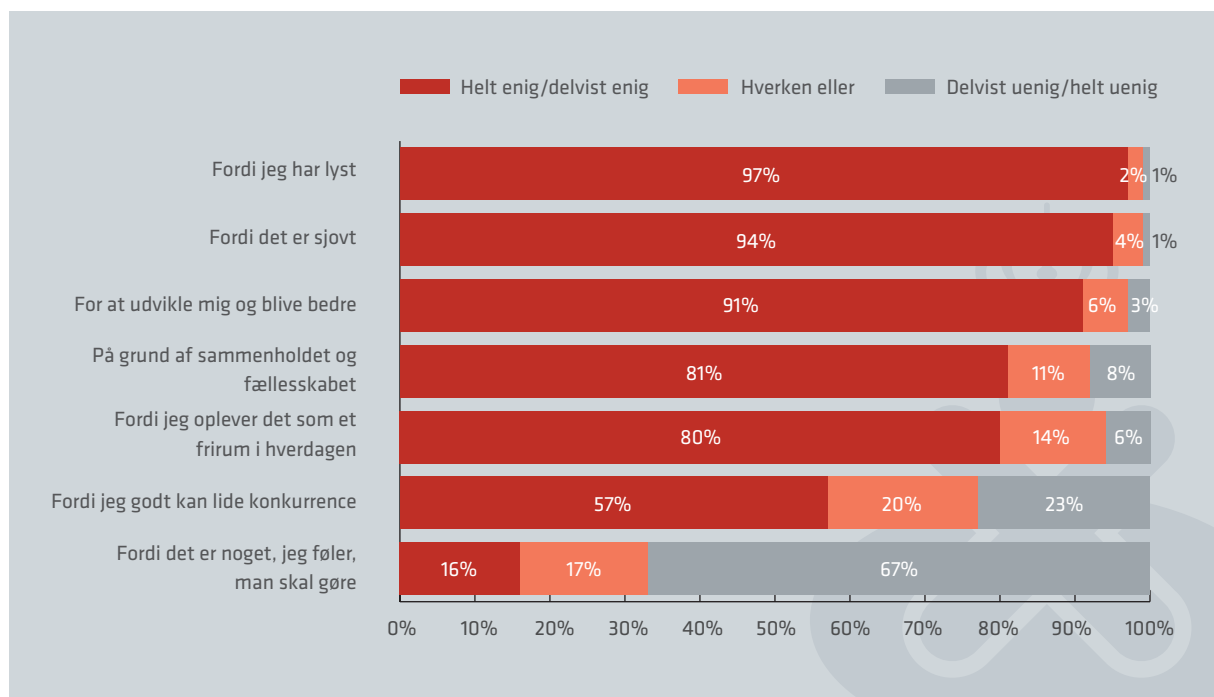
Vi har spurgt de unge, der går til faste fritidsaktiviteter, hvorfor de går til det. Som figur 9 viser, er det næsten alle, der tilvælger deres fritidsaktivitet, fordi de har lyst, og fordi det er sjovt. Samtidig angiver ni ud af ti, at de går til deres fritidsaktivitet, fordi de gerne vil udvikle sig og blive bedre til det, de går til. Fritidsaktiviteterne er ikke bare for sjov, de må også gerne føre til dygtiggørelse og udvikling.

Selvom otte ud af ti anfører, at aktiviteten er et frirum i hverdagen, er den ikke nødvendigvis et præstationsfrit rum. I en kvalitativ kommentar til spørgsmålet: *Hvad er det bedste ved dine fritidsaktiviteter?*, skriver en af drengene på 15 år fx: "Det er også godt at føle, at man bliver bedre til noget",

mens en af pigerne på 15 år lægger direkte vægt på selvoptimeringen: "Det er sjovt, mens man lærer noget og forbedrer sig." Muligheden for at tilegne sig egenskaber, udvikle sig og forbedre sine præstationer ser altså ud til at være central for de unges valg af fritidsaktivitet. Dette gælder både for aktiviteter, der indeholder fysisk aktivitet, og for aktiviteter, hvor målet er at mestre et instrument eller dygtiggøre sig inden for andre kreative områder.

En stor del af de unge går til faste aktiviteter i deres fritid, hvor omdrejningspunktet er fysisk aktivitet. I de kvalitative kommentarer lægger de ofte vægt på sundhedsaspektet ved aktiviteterne: "At man træner, så man får en sund og rask krop, men også sammenholdet på vores hold", skriver en dreng på 15 år, mens en pige på 15 år fremhæver: "Jeg bliver

FIGUR 9: DE UNGES MOTIVATION FOR AT GÅ TIL FRITIDSAKTIVITETER



Antal svar: 1118

Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: *Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om, hvorfor du går til dine fritidsaktiviteter?* Kun de respondenter, som har svaret ja til, at de går til noget, har fået spørgsmålet.

stærkere, sundere og glattere." De lystfulde, sjove og selvvalgte fritidsaktiviteter synes dermed også at have flere formål, herunder sundheden, dygtiggørelsen og selvoptimeringen.

Det tyder også på, at fritidsaktiviteterne netop er det frirum, de unge siger, de har brug for. En stor del af de unge fremhæver aktiviteternes rammesætning af sammenhold og fællesskab, ligesom det at opleve et frirum fra hverdagen fylder mere end konkurrenceelementet for de fleste.

I de kvalitative kommentarer til spørgsmålet om, hvad der er godt ved deres fritidsaktiviteter, udtrykker flere, hvordan de oplever deres fritidsaktivitet som et frirum, et afbræk og en pause i hverdagen, hvor de ikke tænker på skole og lektier. En pige på 15 år skriver fx: "Vi har det rigtig sjovt, og det er rart bare at tænke på noget helt andet end skole. Det er en slags frirum." En anden pige på 15 år skriver: "Man får mange gode venner, man kommer i god form, og man får en slags ro fra hverdagen."

Måske er fritidsaktiviteterne begge dele: Både et afbræk fra skolen og hverdagen og et særligt rum, hvor det er sjovt at udvikle sig og præstere. En undersøgelse fra Dansk Center for Ungdomsstudier beskriver, hvordan de organiserede fritidsaktiviteter ikke kun er med til at sikre et fysisk frikvarter for de unge, men også udgør et mentalt break, hvor de får lov til at slippe kravet om høje karakterer, bekymringen om at begå fejl og ønsket om det perfekte udseende i en hverdag, der ofte er præget af præstationspres (Juul & Østergaard, 2016).

De kvalitative kommentarer i Børnerådets undersøgelse viser, at de unge gennemgående er meget glade for deres fritidsaktiviteter, og når de bliver spurgt direkte, angiver ca. halvdelen, at de ikke ønsker sig, at noget skulle være anderledes ved deres fritidsaktivitet. Størstedelen (73 pct.) er tilfredse med, hvor mange timer de bruger på deres fritidsaktiviteter, mens ca. en fjerdedel (23 pct.) vurderer, at de gerne ville bruge mere tid på aktiviteterne.

Hvad er det bedste ved at gå til dine fritidsaktiviteter?

"Man får venner ud over dem, man har i skolen. Man sætter skolen på en pause og tænker slet ikke på det. Det er sjovt, og man kan altid lære noget nyt."

Pige 15 år

"At det er noget, som jeg går meget op i og synes er sjovt, samtidig med at jeg kan være sammen med venner. Og så er det bare fedt at kunne træne og blive bedre til håndbold med sine venner, for når man så vinder en kamp over nogle, der er bedre end en selv, så ved man, at det er fordi, man har givet alt, hvad man kunne til træning, og at det har givet pote."

Dreng 14 år

"Mine venner i crewet og min passion for at danse. Det med at man får et break fra alt andet og kun fokuserer på, hvad man laver i de timer, man danser. Det er dejligt."

Pige 15 år

"At jeg kommer ud og kan mærke, at jeg lever, og når man er så meget i skole så komme ud og røre sig."

Dreng 15 år

"Jeg får lavet noget andet end bare at sidde derhjemme. Jeg er meget mere aktiv. Jeg har et helt andet fællesskab med dem i forhold til min klasse. Og så oplever jeg hele tiden nye ting med mine fritidsaktiviteter, og det er fantastisk."

Pige 15 år

FYSISK AKTIVITET OG TRIVSEL

Langt de fleste unge er fysisk aktive og angiver, at træning og forskellige former for sport og bevægelse – både organiseret og selvorganiseret – er noget af det, de bruger mest tid på, når de har fri. Undersøgelsen viser, at 89 pct. af de unge er fysisk aktive en eller flere gange om ugen.

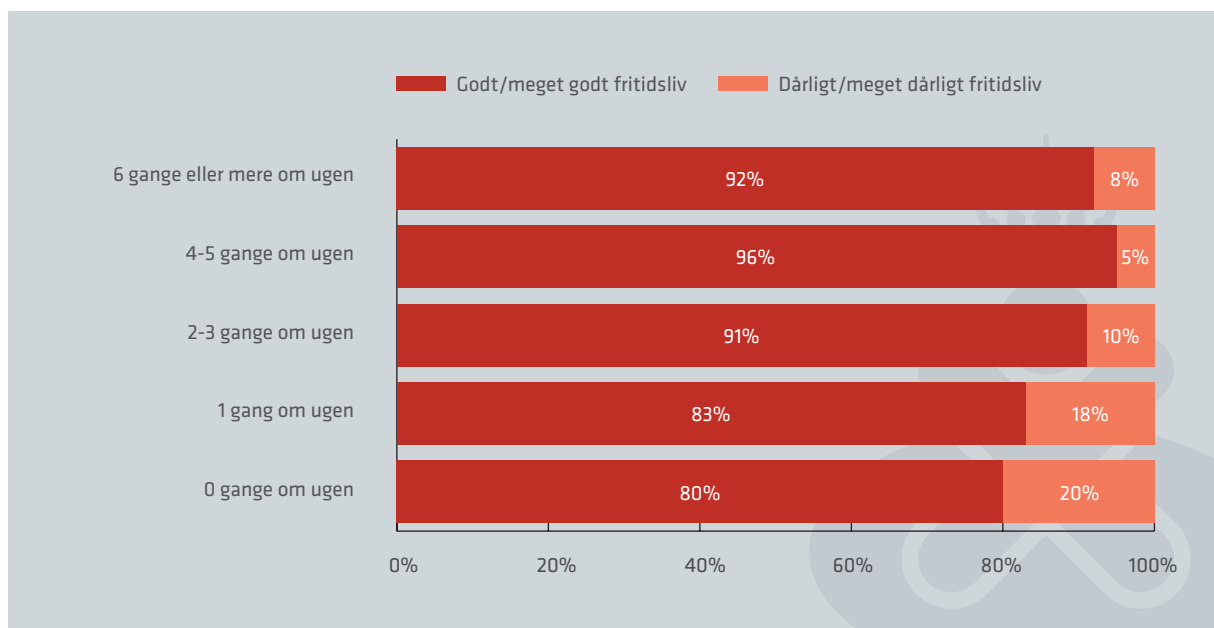
Der er en tydelig sammenhæng mellem at være fysisk aktiv flere gange om ugen og vurdere fritidslivet som godt. 92 pct. af dem, der er fysisk aktive dagligt, vurderer deres fritidsliv som godt, mens det samme gør sig gældende for 80 pct. af de unge, som aldrig er fysisk aktive.

Det fysisk aktive fritidsliv og den fysiske, sociale og mentale trivsel følges ad. I undersøgelsen har vi spurgt ind til, hvordan de unge har det i deres hverdag på en række områder, som giver en indikation af,

hvor godt de trives. Analysen viser, at der er en klar sammenhæng mellem, hvor ofte de unge er fysisk aktive, og hvorvidt de har symptomer på mistrivsel. 16 pct. af de unge, som aldrig er fysisk aktive, har mange symptomer på mistrivsel, mens dette gælder for 8 pct. eller færre blandt unge, som er aktive mindst en gang om ugen. De fysisk aktive unge har også højere livstilfredshed og er mindre ensomme end unge, som aldrig er fysisk aktive. En dreng på 15 år skriver: "Jeg får afstresset en hel del og ville ikke kunne finde rundt i hverdagen, hvis ikke jeg trænede i fitnesscenteret eller til min sport..."

Den sammenhæng mellem fysisk aktivitet og trivsel, som Børnerådets undersøgelse viser, understøttes af flere andre undersøgelser fra Danmark og Sverige (Juil & Østergaard, 2016; Sundhedsstyrelsen, 2018; Børnerådet, 2014).

FIGUR 10: SAMMENHÆNGEN MELLEM FYSISK AKTIVITET OG VURDERING AF FRITIDSLIV



Antal svar: 1659

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Tænk på en helt almindelig uge. Hvor mange gange om ugen dyrker du sport eller går til træning/fitness?* og *Hvordan vurderer du dit fritidsliv lige nu – sådan alt i alt?*

"FRIHED TIL AT GØRE, HVAD JEG HAR LYST TIL"

Flertallet af de unge har et aktivt og indholdsrigt fritidsliv, og de finder samtidig tid til at slappe af.

De fleste (57 pct.) unge i 9. klasse angiver, at de bedst slapper af, når de er alene. En del (27 pct.) slapper bedst af med familien, og ca. hver femte (21 pct.) slapper bedst af sammen med vennerne. En stor del af den tid, de unge tilbringer alene, bruges på at se tv og streamer film og serier. Flere drenge (79 pct.) end piger (67 pct.) ser tv, streamer film og serier flere gange dagligt. I de kvalitative kommentarer fremhæver begge køn, hvordan streaming af film og serier udgør et frirum, hvor de kan slappe af, uden at der stilles krav til eller forventes noget af dem.

Det er vigtigt for de unge at have tid nok i fritidslivet til selv at vælge, hvad de vil bruge deres tid på. Størstedelen (76 pct.) af de unge angiver, at de er helt eller delvist enige i, at de har tid nok til at lave det, de har lyst til i hverdagene, mens 11 pct. af de unge er helt eller delvist uenige. Pigerne er mere tilbøjelige end drengene til at vurdere, at de ikke har tid nok.

Der er en klar sammenhæng mellem oplevelsen af at have tid nok i fritiden, og hvorvidt de unge vurderer deres fritidsliv som godt eller dårligt. Figur 11 viser, hvordan andelen af unge, der vurderer deres fritidsliv som dårligt, stiger med andelen, der er uenige i, at de har tid nok til at lave det, de har lyst til i hver-

dagene. Denne sammenhæng er uafhængig af køn. 33 pct. af de unge, der er helt eller delvist uenige i, at de har tid nok, vurderer deres fritidsliv som dårligt. Til sammenligning gør det sig gældende for 6 pct. af de unge, der er helt eller delvist enige i, at de har tid nok. Denne sammenhæng finder vi også, når vi spørger ind til, om de unge føler, at de har tid nok i weekenderne.

Hvad er dårligt ved dit fritidsliv?

"Jeg har ikke tid til at slappe af og gøre, hvad jeg elsker." Pige 15 år

"Jeg har ikke nok fritid, hvis jeg selv skulle sige det." Dreng 15 år

"Jeg har noget at lave hver dag, men kan godt blive lidt stresset, fordi jeg har mange ting, jeg gerne vil." Pige 15 år

"At jeg ikke rigtig har tid til at lave de ting jeg gerne vil." Dreng 14 år

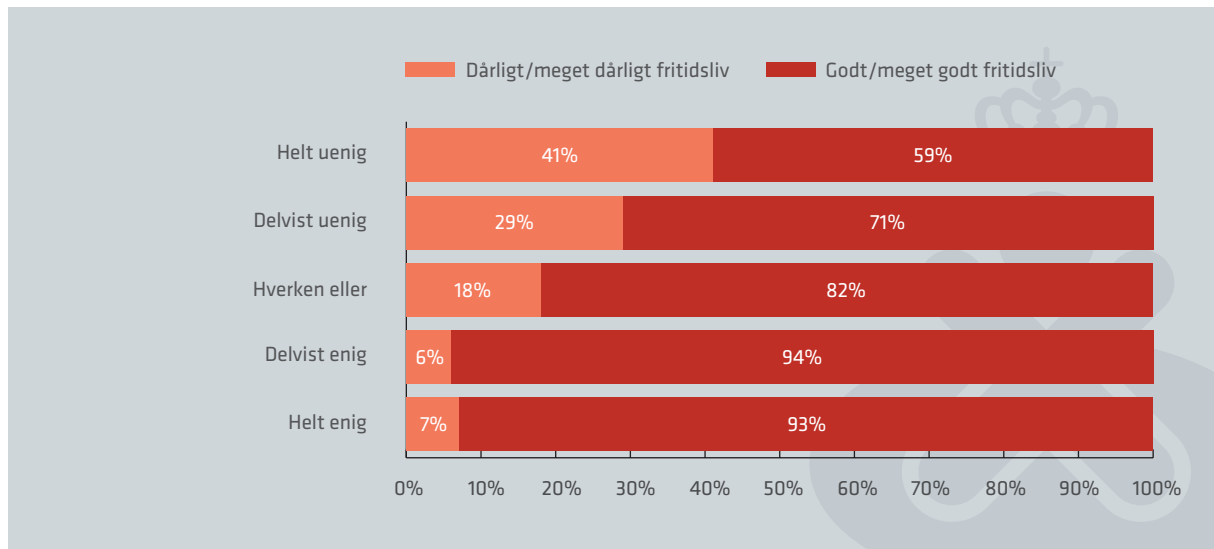
"Jeg laver lidt af hvert, både træning, jeg får spillet lidt musik, været sammen med mine venner og lavet mine lektier. Dog kan jeg godt være lidt for god til at få fyldt min kalender, så jeg ikke har så meget afslapning." Pige 14 år



Jeg føler ikke, jeg får nok motion, men jeg har heller ikke motivationen til det, fordi jeg føler mig stresset over lektier og karakterer.

PIGE 15 ÅR

FIGUR 11: SAMMENHÆNG MELLEM AT HAVE TID NOK I HVERDAGENE OG VURDERING AF FRITIDSLIVET



Antal svar: 1659

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Jeg har tid nok til at lave de ting, jeg har lyst til i min fritid i hverdagene* og *Hvordan vurderer du dit fritidsliv lige nu – sådan alt i alt?*

Analysen viser, at der også er en stærk sammenhæng mellem symptomer på mistrivsel og oplevelsen af ikke at have tid nok til det, man har lyst til. 16 pct. af de unge, der er helt eller delvist uenige i, at de har tid nok i hverdagene, har mange symptomer på mistrivsel. Til sammenligning er det 6 pct. af dem, der er helt eller delvist enige i, at de har tid nok, som har mange symptomer på mistrivsel.

Det samme billede viser sig, når vi spørger ind til ensomhed og livstilfredshed. En pige på 14 år, der vurderer sit fritidsliv som meget dårligt, skriver fx: "Jeg føler, at skolen og alle de seriøse timer plus manglen på søvn virkelig har gjort en i et standard ked af det humør."

Tid er altså en af de faktorer, der sammen med stærke sociale relationer har størst sammenhæng med, hvordan de unge oplever deres fritidsliv. I deres kvalitative kommentarer understreger de unge, hvor vigtigt det er for dem, at de selv kan bestemme, hvordan de vil bruge deres fritid. Mange af de unge,

der har et dårligt fritidsliv, beskriver, hvordan de savner tid og overskud til at lave det, de gerne vil.

Hvad er godt ved dit fritidsliv?

"At jeg har meget frihed til at gøre, hvad jeg har lyst til." Dreng 15 år

"Har tid til at slappe af og gøre, hvad jeg har lyst til." Dreng 14 år

"Jeg kan lave, hvad jeg har lyst til, og ikke blive tvunget til noget, som jeg ikke interesserer mig for." Pige 15 år

"Jeg laver det, jeg gerne vil, og har en frihed til det." Pige 14 år

"Jeg føler ikke, at jeg bliver tvunget til noget." Dreng 15 år

"TÆNKER FOR MEGET PÅ SKOLE"

Stort set alle de unge har angivet, at de har lektier for i deres fritid. Kun 2 pct. angiver, at de ikke har lektier for. Størstedelen (71 pct.) bruger op til 3 timer på lektier om ugen, mens 26 pct. bruger 4-9 timer, og ca. 2 pct. bruger 10 timer eller mere om ugen. Der er en svag men signifikant sammenhæng mellem køn og tidsforbrug på lektier, hvor pigerne er tilbøjelige til at bruge flere timer på lektierne end drengene.

Vi har også bedt de unge om at forholde sig til, om de oplever at bruge for meget, tilpas eller for lidt tid på lektier i deres fritid. Størstedelen (60 pct.) af de unge synes, at de bruger tilpas tid på lektier, mens 12 pct. synes, at de bruger for lidt tid på lektier, og 27 pct. synes, de bruger for meget tid på lektier. Dem, der oplever, at de bruger for meget tid på lektierne, er mere tilbøjelige til at føle, at de mangler tid til at lave det, de har lyst til, og dette påvirker deres vurdering af fritidslivet negativt. Flere fortæller i de kvalitative kommentarer, at den lange skoledag og lektierne optager deres fritid. De unge opfatter lektierne som et nødvendigt onde. Der findes mange andre aktiviteter, de unge gerne vil udfylde deres fritid med, men de er samtidig bevidste om, at de lærer noget i skolen, og det vil de gerne (Kofod & Nielsen, 2005).

Også andre undersøgelser bekræfter, at det særligt er skoleaktiviteter og lektier, der indskrænker unges frie tid (Juil & Østergaard, 2016). Center for Ungdomsstudier har udført en række interviews med elever i

7.-9. klasse om fritiden, og de beskriver, at det kan være svært at finde en god balance mellem alt det, de føler, de skal, og det, de gerne selv vil. Når de unge oplever, at skolen fylder mere, er det bl.a. på grund af folkeskolereformen, som for mange har medført en længere skoledag, hvortil lektierne kommer oveni (Juil & Østergaard, 2016). Det kræver derfor kreativitet og prioritering at få fritidslivet til at fungere og hænge sammen.

Hvad er dårligt ved dit fritidsliv?

"Jeg har altid lektier for, så der er ikke plads til at lave andet end lektier :/." Pige 15 år

"For mange lektier, for lidt sammen med venner." Dreng 15 år

"Jeg har ikke så meget fritid på grund af skole." Dreng 15 år

"Jeg er ikke nok sammen med mine venner, jeg bruger alt for lang tid på lektier og arbejde. Jeg er aldrig til fester med folk." Pige 15 år

"Tænker for meget på skole." Pige 14 år



Det går godt, fordi jeg har det godt med mine venner, og jeg har fået et job. Men skolen stresser mig.

PIGE 15 ÅR

FRITIDSARBEJDE

Ca. halvdelen (53 pct.) af de unge har et fritidsjob, og størstedelen (47 pct.) bruger 4-9 timer ugentligt på dette. Der er ingen sammenhæng mellem, hvorvidt de har et fritidsjob og deres vurdering af fritidslivet som godt eller dårligt. Overordnet er der heller ingen sammenhæng mellem at have et fritidsjob og vurderingen af, om de har tid nok. For de unge, som bruger mere end 10 timer om ugen på fritidsarbejde, er der dog en tilbøjelighed til, at de vurderer deres fritidsliv mere negativt.

En pige på 15 år skriver: "... Jeg arbejder meget, så jeg kan få penge til at lave noget med mine venner." Fritidsjobbet giver de unge et økonomisk råderum og dermed en vis økonomisk uafhængighed (Ottosen et al., 2018). En undersøgelse fra Center for Ungdomsstudier bekræfter, hvordan netop penge og forbrug er en adgangsbillet til mange af de fællesskaber, unge indgår i, idet det koster penge at være ung (Juil & Østergaard, 2016). Dette kan være med til at forklare, hvorfor så mange unge prioriterer at bruge tid på fritidsjob.

17 pct. af de unge bruger tid på frivilligt arbejde i deres fritid, dvs. udfører et arbejde, en aktivitet eller indsats, som de ikke får løn for. Størstedelen (76 pct.) af de unge, der er frivillige, bruger op til tre timer om ugen på det. Baggrunden for tilvalget af frivilligt arbejde er, at det giver mulighed for personlig udfoldelse, at lære nyt, og at det er kompetencegivende i forhold til et senere arbejdsliv og karriere (Nielsen et al., 2004). Der er ingen sammenhæng mellem, hvorvidt de unge er frivillige og deres vurdering af fritidslivet som godt eller dårligt.

Børnerådets undersøgelse viser, at det hverken er dem, der går til faste fritidsaktiviteter, har fritidsjob eller frivilligt arbejde, som føler, de har for lidt tid. Dette hænger formentlig sammen med, at disse aktiviteter er selvvalgte og derfor ikke opleves som en indskrænkning af den frie tid. Det gør skole og lektier derimod, formentlig fordi det ikke er noget, de unge selv kan vælge til og fra – og heller ikke har ret meget indflydelse på omfanget af. Den gode fritid

er kendetegnet ved, at de unge selv kan bestemme rammerne og indholdet.

UNGES FRITID UNDER PRES?

Børns konventionssikrede ret til fritid, leg og deltagelse i forskellige aktiviteter er vigtig. Ifølge FN's Børnekomité er leg og rekreation afgørende for børns sundhed og trivsel, og det fremmer udviklingen af selvværd og troen på egne evner såvel som fysiske-, sociale-, kognitive- og følelsesmæssige styrker og kompetencer.³

Den generation af unge, som kommer til orde i Børnerådets undersøgelse, udnytter deres fritidsliv til fulde, og de betoner vigtigheden af frihed og selvbestemmelse. De er velovervejede og prioriterer deres fritid fornuftigt i forhold til samfundets normer. De unge i 9. klasse dyrker fællesskabet og mange forskellige former for aktiviteter, som udvikler dem. Langt de fleste er fysisk aktive flere gange om ugen, mange går til faste kultur- og sportsaktiviteter, mere end halvdelen har fritidsarbejde, og en del udfører frivilligt arbejde. Der er generelt meget, de unge gerne vil nå, og det stiller store krav til prioritering og planlægning. Kommentarerne fra de unge efterlader et indtryk af, at det også er vigtigt for dem at bruge tiden på det helt rigtige. Dette underbygges af en undersøgelse fra Center for Ungdomsforskning, som finder, at det særligt blandt pigerne er blevet en norm at dyrke meget motion og ikke mindst klare sig mere end almindeligt godt i skolen (Juil & Østergaard, 2016). Det "rigtige" er dermed ikke nødvendigvis det, den enkelte interesserer sig for. Sociale og samfundsmæssige normer for, hvad der betragtes som rigtige og forkerte interesser og aktiviteter, blander sig umærkeligt med individuelle præferencer og valg. Måske er normen blandt unge i dag, at fritiden skal være pakket med sociale aktiviteter, og det er ikke nødvendigvis socialt acceptabelt at have en tom kalender. De virker dog bevidste om, at de også har brug for at finde sprækker i et travlt hverdagsliv og slappe af alene og sammen med deres familier.

Størstedelen af de unge i Børnerådets undersøgelse giver udtryk for, at de er i stand til at balancere mellem tid til afslapning og alt det, de gerne vil nå. Det bekræftes i en undersøgelse fra Center for Ungdomsforskning, som viser, at de unge selv oplever, at de er gode til at navigere rundt i fritidslivet, selvom der er rigtig mange valgmuligheder, der byder sig til (Kofod & Nielsen, 2005). Børne- og Ungepanelets kvalitative kommentarer giver indtryk af, at de unge har fokus på at sammensætte og prioritere udviklede aktiviteter, som tilfører noget særligt til deres liv, hvad enten det handler om at deltage i sociale fællesskaber, personlig udvikling, kropslig sundhed eller udvikling af forskellige kreative og musiske færdigheder. Hovedparten af de unge formår at få fritidslivet til at fungere godt og finder tid til at udleve deres interesser i det tidsrum, der ligger uden for skolens fastlagte rammer. Disse unge vurderer deres fritidsliv positivt og trives i høj grad.

Men der er også en mindre gruppe af unge i undersøgelsen, der vurderer, at de har et dårligt fritidsliv og savner nogen at være sammen med. De mangler tid og overskud til at lave det, de gerne vil, og oplever i særlig grad, at lektier, skole og andre forpligtelser fylder for meget. Disse unge oplever ikke, at fritiden rummer plads nok til den frie tid, de har ret til ifølge konventionen. De mistrives i højere grad end de øvrige unge og skriver direkte, at de ofte føler sig stressede. Børnerådets undersøgelse *Pres på Ungdomslivet* (2018) dokumenterede, hvordan flertallet af de unge føler sig pressede af krav om at præstere, særligt i relation til uddannelsessystemet. Når en gruppe af de unge tilmed føler, at de har for lidt fri tid, bør det vække bekymring. Fritidslivet skal være et frirum. Det må ikke blive endnu et sted, hvor de unge tror, de skal udfylde al tiden med aktiviteter, der er kompetenceskabende, udviklende, sunde og fornuftige. Det er en reel risiko med den gennemgående fornuftige, målrettede og pligttopfyldende generation, vi ser i 9. klasse. Hverdagen skal levne plads til, at fritiden også bare er afslapning, nydelse og rekreation. Derfor skal vi som samfund sikre, at fritidslivet ikke blot bliver endnu en arena, hvor ungdommen skal arbejde

målrettet på at udvikle og optimere sig selv. De unge har, som alle andre, brug for præstationsfrie rum, hvor det kun handler om at slappe af, være til og være sig selv.

METODE

Analyserne er baseret på besvarelser fra en spørgeskemaundersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel. Svarene er indsamlet i perioden september til oktober 2018.

Dette Børne- og Ungepanel er etableret i 2016 ved en simpel tilfældig stikprøve på baggrund af en oversigt over alle daværende 7. klasser i Danmark fra Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse. Panelet bestod da af 5.115 børn fordelt på 233 skoler. Dette er fjerde undersøgelse, som er gennemført med panelet, og antallet af deltagende skoler udgør nu 167 skoler med 3207 elever. I alt har 1659 elever gennemført besvarelsen af spørgeskemaet, hvilket giver en elevsvarprocent på 52. Panelet blev rekrutteret i 2016, og siden er en del skoler udgået af panelet, fordi de ikke længere har ønsket at deltage for eksempel på grund af løbende forandringer i kommuner og skoler, sammenlægninger af skoler og klasser eller nye skoleledere og panelklasselærere. Vi bestræber os på en løbende kontakt med skolerne, hvor vi følger op på, hvem der fortsat ønsker at deltage i panelet. Men ikke alle skoler besvarer vores gentagne henvendelser via e-mail og telefon, og der kan derfor være flere skoler i vores panel, der reelt ikke længere ønsker at deltage, men som ikke er blevet slettet af vores deltagerliste. Dette betyder, at den reelle svarprocent formentlig er højere end angivet.

REPRÆSENTATIVITET

De elever, som har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative i forhold til køn, alder, etnicitet og region.

Med henblik på at fastslå generaliserbarhed og repræsentativitet af stikprøven i forhold til hele

Repræsentativitet			
9. klassetrin		Stikprøve	Population
Køn	Dreng	47,5 %	51,5%
	Pige	52,5 %	48,5 %
Etnicitet	Etnisk dansk	88,2%	87,7%
	Anden etnisk baggrund	11,8%	12,3%
Skoletype	Folkeskole	69,6%	78,8%
	Privat-/Friskole	30,4%	21,2%
Gennemsnitsalder	År	14,9	14,9
Region	Region Hovedstaden	31,6%	28,8%
	Region Sjælland	12,6%	15,5%
	Region Syddanmark	21,2%	21,9%
	Region Midtjylland	19,4%	23,7%
	Region Nordjylland	15,3%	10,2%

populationen af unge på 9. klassetrin i privat- og folkeskoler over hele Danmark, er der foretaget en repræsentativitetstest. I testen sammenlignes de elever, der har besvaret spørgeskemaet (stikprøven), med elever fra hele landet (populationen) på en række udvalgte parametre.

Data om populationen vedrørende køn, etnicitet, skoletype, alder og region er hentet fra Danmarks Statistik (Statistikbank tabel UDDAKT20) med de seneste tal fra 2017.

Betegnelsen 'etnisk dansk' dækker her over personer, som har mindst en forælder, der er født i Danmark. I panelundersøgelsen er der spurgt til, hvor begge forældre er født.

Som det fremgår af tabellen, er forskellene mellem stikprøve og population meget små i relation til køn, etnicitet, alder og region. I forhold til skoletype er forskellen mellem stikprøven og populationen derimod på 9,2 procentpoint. Stikprøvedata bliver

derfor vægtet i analyserne, så hhv. privat- og folkeskoleelever udgør samme andel i undersøgelsen som på landsplan.

PILOTTEST

Forud for undersøgelsen er spørgeskemaet testet af to 9. klasser, som ikke er en del af Børne- og Ungepanelet. Hensigten var dels at sikre, at de unge forstod alle spørgsmål og kunne finde relevante svarkategorier til alle spørgsmål, og dels at undersøge, hvor lang tid det tog at gennemføre spørgeskemaet. Pilottesten viste, at besvarelsen tog mellem 20 og 30 minutter.

GENERELT OM ANALYSEN

I analysen præsenteres alene resultater af tests, som er signifikante på minimum $p < 0,05$ niveau. I alle tilfælde, hvor der testes sammenhænge mellem to eller flere variable, anvendes desuden korrelationstest (Gamma eller Cramer's V), som undersøger styrken af den pågældende sammenhæng. I denne analyse fortolkes 0,5 som udtryk for en stærk korrelation, 0,3 som medium og 0,1 som svag (Cohen, 1988).

EKSPLORATIVE INTERVIEWS

Forud for udarbejdelsen af spørgsmålene i spørgeskemaundersøgelsen gennemførte vi i sommeren 2018 fem eksplorative gruppeinterviews på to forskellige skoler, der ikke er en del af Børne- og Ungepanelet. Vi interviewede 9 piger og 13 drenge. Hensigten med interviewene var at få et indtryk af, hvordan elever i 9. klasse oplever fritidslivet, og hvilke aktiviteter de bruger deres tid på, samt hvordan de prioriterer deres fritid. Interviewene har bidraget med værdifulde input til udarbejdelsen af spørgeskemaet.

I interviewprocessen er der lagt vægt på en anerkendende tilgang, hvor intervieweren følger en guide til det anerkendende interview, som Børnerådet har udviklet. Det teoretiske grundlag for de kvalitative interviews er Børnerådets børnesyn, hvor børn betragtes som kompetente aktører i samfundslivet og som eksperter i eget liv. Tilgangen er overvejende fænomenologisk, idet de unges egne artikulerede oplevelser, holdninger og ønsker tilskrives en særlig værdi (Kvale & Brinkmann, 2015).

KVALITATIV ANALYSE AF ÅBNE SVAR

I spørgeskemaet har de unge haft mulighed for at besvare flere åbne spørgsmål med deres egne kommentarer i et skrivefelt. Fordelen ved at anvende åbne svarkategorier er, at de unges svarmuligheder ikke begrænses på samme måde som i spørgsmål med lukkede svarvalg. Det gør det muligt at stille åbne spørgsmål og få de unges egne ufiltrerede betragtninger på spørgsmål som fx: *Hvad er godt ved dit fritidsliv?* og *Hvad er dårligt ved dit fritidsliv?* De åbne svarkategorier giver mulighed for en større indsigt i, hvad de unge oplever som vigtige faktorer i deres fritidsliv, og hvilke ord de selv sætter på deres oplevelser, holdninger og prioriteringer. Nogle gange kategoriseres og kvantificeres de kvalitative svar, i andre sammenhænge anvendes de som en tilføjelse til de kvantitative analyser, hvor de giver indblik i de unges egne fortolkninger af sammenhænge, handlinger og prioriteringer. De åbne svar er dermed med til at nuancere analysen af de kvantitative data.

Med henblik på at skabe overblik og finde mønstre i de mange kommentarer er de unges kvalitative besvarelser kategoriseret og analyseret i Excel. De enkelte respondenter tilknyttes en række baggrundsvariable, herunder køn og kategoriseres gennem åben kodning ud fra betydningsindholdet i kommentarerne.

Citater kan være tilpasset af hensyn til læsbarhed.

SÅDAN MÅLER VI, HVOR OFTE DE UNGE ER SAMMEN MED VENNER I FRITIDSLIVET

I spørgeskemaet har vi forsøgt at indkredse, hvor ofte de unge er sammen med deres venner i fritiden ved at spørge: *Tænk på en helt almindelig uge. Hvor ofte er du sammen med venner i hverdage efter skoletid?* Og hertil svarnøglen: hver dag, 3-4 dage om ugen, 1-2 dage om ugen, et par gange om måneden, aldrig. Dernæst har vi spurgt til weekenderne: *Tænk på en helt almindelig måned. Hvor ofte er du sammen med venner i weekenderne?* Og dertil svarnøglen: hver weekend, næsten hver weekend, kun få weekender, aldrig.

I den variabel, som anvendes i analysen, har vi lagt de to spørgsmål sammen til en dikotomiseret variabel, der reducerer alle svarkategorierne til to: Dem, der har svaret aldrig til begge spørgsmål, er kodet med 0, som er ensbetydende med, at de aldrig er sammen med venner, mens dem, der har svaret et af de andre svar i det ene eller begge spørgsmål, er kodet med 1, som betyder, at de ofte eller indimellem er sammen med venner.

SÅDAN MÅLER VI SOCIAL STØTTE OG FORTROLIGHED MED VENNER

Med henblik på at måle graden af social støtte og fortrolighed med venner, har vi anvendt tre spørgsmål fra MSPSS' skala (Zimet et al., 1988), hvor de unge har angivet i hvilken grad, de er enige i tre udsagn: *Jeg kan regne med mine venner, når der er noget, der går galt. Jeg har venner, som jeg kan dele mine sorger og glæder med. Jeg kan tale med mine venner om mine problemer.* Denne korte version af MSPSS-skala anvendes også i det internationale

forskningsprojekt The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), der undersøger skolebørns helbred, trivsel og sundhedsadfærd (Inchley et al., 2016). De unge har haft svarnøglen: helt enig, delvist enig, hverken eller, delvist uenig og helt uenig.

De unge, som svarer helt enig til alle tre spørgsmål, kategoriseres som havende en høj grad af social støtte og fortrolighed med deres venner. Unge, som har svaret helt enig til et af spørgsmålene, men har svaret delvist enig, hverken eller, delvist uenig eller helt uenig til et af de andre spørgsmål, kategoriseres med en middel grad af social støtte og fortrolighed. Unge, som har svaret helt uenig, delvist uenig eller hverken eller til alle tre, kategoriseres med en lav grad af social støtte og fortrolighed.

SÅDAN MÅLER VI ENSOMHED

De unges grad af ensomhed måles ved hjælp af fire spørgsmål fra UCLA's skala: *Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre? Hvor ofte savner du nogen at være sammen med? Hvor ofte føler du dig holdt udenfor? Hvor ofte savner du nogen at føle dig tæt knyttet til?* De har fået svarnøglen: for det meste, nogle gange, sjældent og aldrig. Denne korte version af UCLA's Loneliness Scale, som oprindeligt bestod af tyve spørgsmål, anvendes som i Skolebørnsundersøgelsen (Roberts et al. 1993; Rasmussen et al., 2015). Den har ligeledes været benyttet i tidligere Børneindblik. De unge, som her i undersøgelsen beskrives som ensomme, er den andel, som har svaret nogle gange eller for det meste til alle fire spørgsmål. Inddelingen er foretaget på samme måde som i Skolebørnsundersøgelsen (Rasmussen et al., 2015).

SÅDAN MÅLER VI SYMPTOMER PÅ MISTRIVSEL

Symptomer på mistrivsel måles ved at spørge de unge, hvor ofte de inden for de sidste seks måneder har oplevet otte forskellige symptomer på mistrivsel: hovedpine, mavepine, ondt i ryggen, været ked af det, været irriteret/i dårligt humør, været nervøs, haft svært ved at falde i søvn og været svimmel. De har fået svarnøglen: næsten hver dag, mere end en gang om ugen, næsten hver uge, næsten hver måned og sjældent eller aldrig. Deres svar er dernæst kategoriseret således, at 5-8 symptomer ugentligt eller oftere

kategoriseres som 'mange symptomer', mens 4 eller færre symptomer sjældnere end ugentligt kategoriseres som 'få symptomer'. Indikatorerne bruges også i Skolebørnsundersøgelsen (Rasmussen et al., 2015).

SÅDAN MÅLER VI LIVSTILFREDSHED

Børnerådets undersøgelse måler unges livstilfredshed ud fra deres subjektive vurdering af, hvordan deres liv er for tiden. Målinger af denne type, hvor de unge vurderer deres liv på en skala fra 0-10, anvendes ofte som en overordnet indikator for mental sundhed, hvor en lav livstilfredshed (0-5) ses som et udtryk for dårlig mental sundhed og mistrivsel i hverdagen (Due et al., 2014). Den anvendte skala er udviklet med inspiration fra Cantril's ladder 2, som også benyttes i andre undersøgelser af børn og unges trivsel, fx Skolebørnsundersøgelsen og rapporten om børn og unge i Danmark fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. De unge har fået spørgsmålet: *Her er en skala, hvor 10 betyder 'det bedst mulige liv for dig' og 0 betyder 'det værst mulige liv for dig'. Hvor på skalaen synes du selv, du er for tiden?* Herefter er svarene kategoriseret således, at 0-5 betegnes som 'lav livstilfredshed', 6-8 er 'moderat livstilfredshed', og 9-10 er 'høj livstilfredshed', hvilket ligeledes er den inddeling, de ovennævnte undersøgelser benytter (Cantril, 1965; Rasmussen et al., 2015; Ottosen et al., 2018).

NOTER

- 1 FN's børnekonvention artikel 31 kan ses her: https://www.boerneaadet.dk/media/87197/BRD_FN_Boernekonventionen.pdf
- 2 Fremadrettet samler vi kategorierne: Når vi benævner et godt fritidsliv, har vi lagt svarkategorierne meget godt og godt fritidsliv sammen. Når vi benævner et dårligt fritidsliv, har vi lagt svarkategorierne meget dårligt og dårligt fritidsliv sammen.
- 3 FN's Børnekonvention: UN Committee on the Rights of the Child (CRC), *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31)*, 17 April 2013, CRC/C/GC/17. Kan ses her: <https://www.refworld.org/docid/51ef9bcc4.html>

KILDER

Bruselius-Jensen, M. & Sørensen, N. U. (2017). *UNGES FÆLLESSKABER – mellem selvfølgelighed og vedligeholdelse*. Aalborg Universitetsforlag. Center for Ungdomsforskning.

Børnerådet (2014). *Et aktivt fritidsliv skaber større trivsel*. Analysenotat fra Børnerådet, nr. 8, 1. årgang, november 2014.

Børnerådet (2018). *Pres på ungdomslivet*. Analyse-notat fra Børnerådet, nr. 1, 5. årgang, maj 2018.

Cantril, H. (1965). *The Pettern of Human Concerns*. Rutgers University Press.

Cohen, J. (1988): *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Udgave). New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C. & Sandbæk, A. (2014). *Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser*. Vidensråd for Forebyggelse.

Inchley, J., Currie, D., Young, T. et al. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/14 Survey*. Health Policy for Children and Adolescents, no. 7. WHO.

Juul, K.G. & Østergaard, S. (2016): *Ung i en præstationskultur – Jagten på kontrol, tryghed og frikvarter*. Århus: Ungdomsanalyse.nu. Center for Ungdomsstudier.

Kofod, A. & Nielsen, J. C. (2005): *Det normale ungdomsliv – Hverdagsliv, fællesskab, trivsel og fremtid*. Center for Ungdomsforskning og Ungdomsringen.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview – det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. Hans Rietzels Forlag.

Nielsen, J. C., Højholdt, A. & Simonsen, B. (2004). *Ungdom og Foreningsliv. Demokrati – fællesskab – læreprocesser*. Roskilde Universitetsforlag.

Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Hestbæk, A. D., Lausten, M. & Rayce, S. B. (2018). *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018*. VIVE – Det Nationale Analyse- og Forskningscenter for Velfærd.

Rasmussen, M., Pedersen, T. P., & Due, P. (2015). *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. København: Statens Institut for Folkesundhed. Syddansk Universitet.

Roberts, R. E., Lewinsohn, P. M., & Seeley, J. R. (1993). A Brief Measure of Loneliness Suitable for Use with Adolescents, *Psychological Reports*, 72(3), 1379-1391.

Sundhedsstyrelsen (2018). *Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet*. Sundhedsstyrelsen.

UN Committee on the Rights of the Child (CRC), *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31)*, 17 April 2013, CRC/C/GC/17.

Zimet G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. & Farley, G. K. (1988). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. *J Pers Assess.* 1988;52:30-41.