

Analyse

Børns demokratiske selvtillid



Undersøgelsens formål

Flere analyser peger på, at mange danskere mangler tro på, at de kan deltage i og påvirke demokratiet. Det kommer blandt andet til udtryk i deres oplevelse af, om de tør sige deres mening, stå ved deres holdninger og har mulighed for at gøre en forskel. Denne oplevelse beskrives ofte som demokratisk selvtilid¹.

Udfordringen er særligt tydelig blandt unge. Ifølge DUF's demokratianalyse (2026) mangler næsten halvdelen af de 16-25-årige demokratisk selvtilid. Og Tryghedsmålingen (2025) viser, at den manglende tiltro følger mange unge ind i voksenlivet: Særligt borgere under 40 år tvivler på, at de kan bidrage til og påvirke demokratiske beslutninger.

Med denne analyse sætter vi fokus på de 12-16-årige og hvilke erfaringer de har med at sige deres mening, blive lyttet til og deltage i demokratiet. På den måde bidrager analysen med ny viden om, hvordan demokratisk selvtilid kommer til udtryk tidligere i livet.

At børn og unge skal have mulighed for at give udtryk for deres synspunkter og blive hørt, er ikke kun vigtigt for deres demokratiske selvtilid. Det er også en grundlæggende børneret. Ifølge FN's Børnekonvention har børn ret til at udtrykke deres synspunkter i forhold, der vedrører dem, og til at få deres synspunkter tillagt passende vægt.



Analysen viser at

- Knap 7 ud af 10 børn og unge har haft mindst én negativ oplevelse ved at sige deres mening. Frygten for at sige noget forkert er en central barriere – især for piger. Det peger på vigtigheden af, at børn og unge oplever, at det er trygt at være uenig, stille spørgsmål og begå fejl.
- Kun 1 ud af 10 oplever, at politikere lytter til børn og unges meninger og holdninger. Det peger på et behov for større tydelighed om, hvordan børn og unges perspektiver bliver inddraget i beslutninger.
- Skolen er en vigtig arena for, at børn og unge kan øve sig i at argumentere, lytte til andre, være uenige og deltage i demokratiske samtaler. Hvis børn og unge skal have mod på at deltage i demokratiet som voksne, er det vigtigt, at de allerede tidligt får erfaringer med, at deres stemme har værdi.

¹ Der findes en række definitioner af begrebet demokratisk selvtilid. I denne analyse ser vi særligt på børn og unges oplevelse af at kunne give udtryk for deres holdninger.



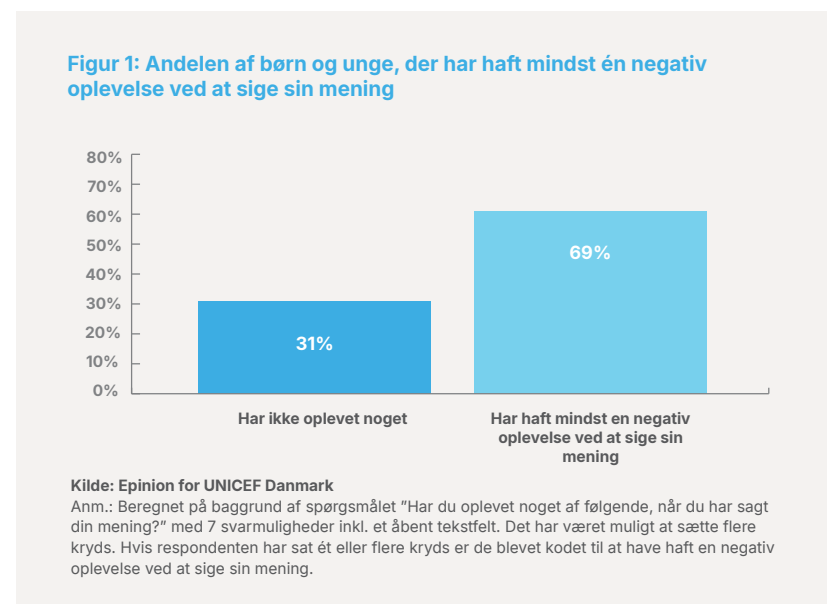
Om undersøgelsen

Analysen bygger på en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 1.040 børn og unge i alderen 12-16 år, gennemført af Epinion for UNICEF Danmark i maj 2026. Efter indsamlingen er data vejet mht. børnenes køn, alder og geografi, så data afspejler populationsfordelingen i Danmark. UNICEF Danmark har desuden gennemført kvalitative interviews med børn og unge for at nuancere resultaterne.

Hovedresultat 1

Flertallet af børn og unge har haft mindst én negativ oplevelse ved at sige deres mening

Figur 1 viser at 7 ud af 10 børn og unge har haft mindst én negativ oplevelse ved at sige sin mening. Det kan fx være, at man har oplevet, at nogen sagde noget ubehageligt til en, eller at nogen gjorde grin med ens holdning¹.



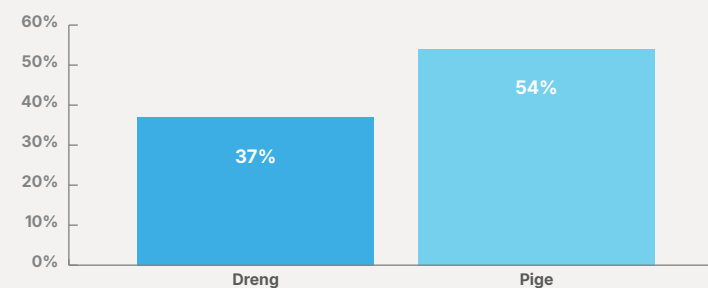
Derudover fortæller 15 pct. af børn og unge, at de ikke tør at sige deres mening, hvis der er andre, der er uenige, jf. figur 8 i bilag. I interviewene fortæller en dreng fx:

"Det er sværest at sige sin mening til sine venner. Jeg gider ikke blive grinet af. Hvis jeg mener noget andet end dem, så vil jeg ikke sige det, man gider ikke sådan blive upopulær."

Frygten for at sige noget forkert fylder mere blandt piger end blandt drenge

Analysen viser også, at der er mange forskellige årsager til at børn og unge ikke tør at sige deres mening (se figur 9 i bilag). Mange børn og unge frygter at sige noget, der er forkert, og som figur 2 viser, er det mere udbredt blandt piger end drenge.

Figur 2: Andelen af drenge og piger, der er bange for at sige noget forkert



Kilde: Epinion for UNICEF Danmark

Anm.: Beregnet på baggrund af spørgsmålet "Hvilket af nedenstående kan gøre det svært for dig at sige din mening?" med 7 svarmuligheder inkl. et åbent tekstfelt. Det har været muligt at sætte flere kryds. Her vises fordelingen på køn på svarmuligheden "Jeg er bange for at sige noget forkert".

Piger fortryder også oftere end drenge, at de har sagt deres mening, jf. figur 10 i bilag. I et interview fortæller en pige, hvordan den hårde tone i klassen kan bidrage til, at man fortryder eller på sigt stopper med at sige sin mening:

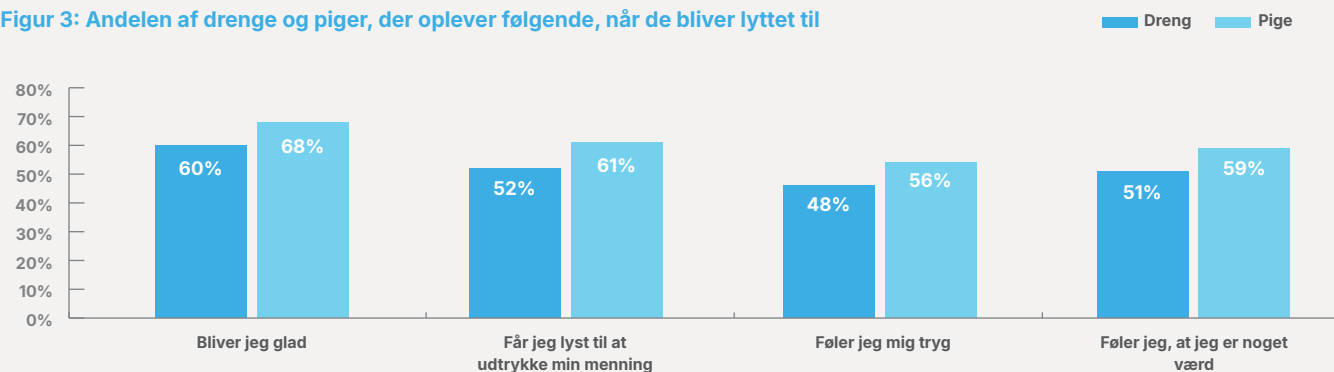
"En af mine veninder sagde en gang hendes mening i klassen. Hun blev svinet til af de andre, over at hun havde den mening."

¹De forskellige valgmuligheder samt andele, der har svaret, kan ses i figur 7 i bilag.



Til gengæld er værdien af at blive lyttet til større for piger end for drenge, jf. figur 3. Selv om piger i højere grad frygter at sige noget forkert og oftere fortryder, at de har sagt deres mening, kan deres oplevelser med at blive lyttet til medvirke til, at de i højere grad får lyst til at udtrykke deres mening.

Figur 3: Andelen af drenge og piger, der oplever følgende, når de bliver lyttet til



Kilde: Epinion for UNICEF Danmark

Anm.: Beregnet på baggrund af spørgsmålet "Når jeg bliver lyttet til..." med 7 svarmuligheder inkl. et åbent tekstfelt. Det har været muligt at sætte flere kryds. Her vises fordelingen på køn på svarmulighederne "Bliver jeg glad", "Får jeg lyst til at udtrykke min mening", "Føler jeg mig tryk" og "Føler jeg, at jeg er noget værd".



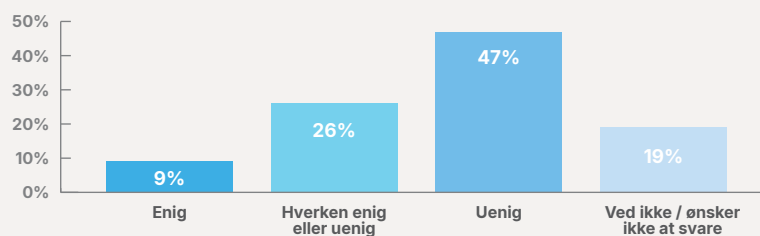
Det skal være trygt for børn og unge at sige deres mening – også når de er uenige med andre eller er usikre på, om deres svar er rigtigt. Derfor er det vigtigt, at børn og unge møder miljøer, hvor der er plads til forskellige holdninger, spørgsmål og fejl.

Hovedresultat 2

Få oplever, at politikere lytter til børn og unges meninger og holdninger

Figur 4 viser at kun 1 ud af 10 børn og unge oplever, at politikere lytter til børn og unges meninger og holdninger. Knap hver anden er direkte uenig i, at politikere lytter til børn og unge.

Figur 4: Andelen af børn og unge, der oplever at politikerne lytter til børn og unges meninger og holdninger



Kilde: Epinion for UNICEF Danmark

Anm.: Beregnet på baggrund af spørgsmålet "Hvor enig eller uenig er du i dette? Politikerne lytter til børn og unges meninger og holdninger". Helt enig og enig samt helt uenig og uenig er slået sammen.

Analysen siger ikke noget om, hvorvidt børn og unge reelt bliver inddraget i politiske beslutninger. Resultatet peger derimod på, at mange børn og unge ikke oplever eller har indblik i, hvordan deres perspektiver bliver hørt og inddraget.

Samtidig har langt de fleste børn og unge noget på hjerte. 7 ud af 10 fortæller, at de har en mening om verden omkring dem, jf. figur 11 i bilag. Og i interviewene giver flere udtryk for, at børn og unge gerne vil høres af politikerne og have mulighed for at komme til orde. En dreng fortæller fx:

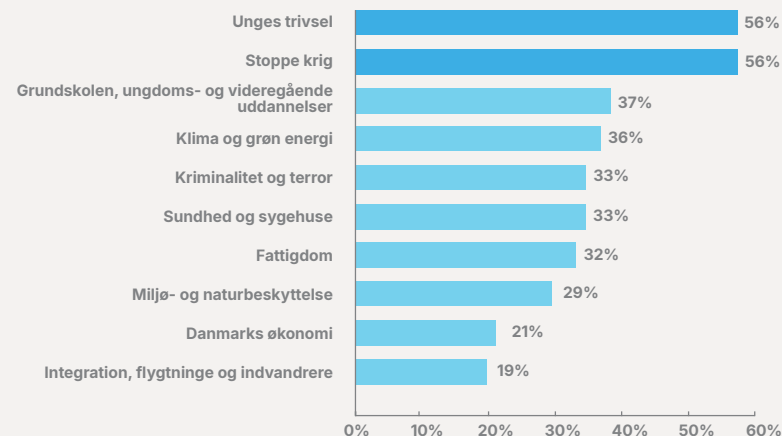
"Jeg synes man burde spørge børn, hvad de synes. Selv om det er dem [politikere], der skal bestemme. Nogle ting er det måske ikke nødvendigt at spørge børn om, fødevarepriser fx, det behøver de ikke spørge børn om, det er mere til de voksne.

For nogle handler ønsket om at blive hørt især om de emner, der har betydning for deres egen hverdag. En dreng peger fx på skole og sociale medier:

"Politikere burde lytte mere til os. Særligt når det kommer til skole og sociale medier. Jeg synes der skal være en aldersgrænse, der er alle mulige ting, der ikke er for børn.

Det er dog ikke kun spørgsmål om børn og unges egen hverdag, der optager dem. Når vi spørger, hvilke emner de mener, politikerne bør tage sig af, peger de både på emner, der ligger tæt på deres eget liv – som trivsel og skole – og på bredere samfundsudfordringer som krig, klima og kriminalitet, jf. figur 5. Børn og unge forholder sig altså til en bred vifte af politiske emner, fra det nære til det globale.

Figur 5: Hvilke af følgende politiske områder er det efter din opfattelse vigtigst, at politikerne tager sig af?

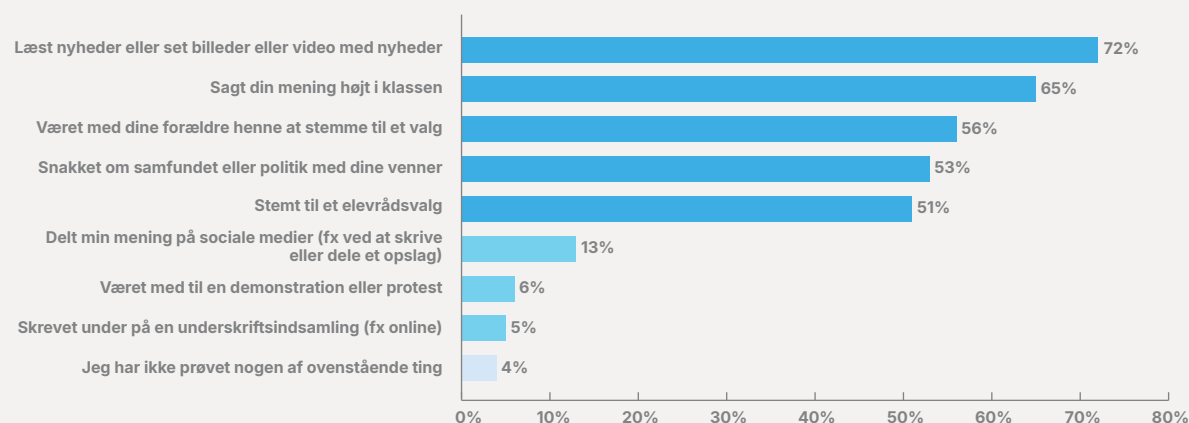


Kilde: Epinion for UNICEF Danmark

Anm.: Beregnet på baggrund af spørgsmålet "Hvilke af følgende politiske områder er det efter din opfattelse vigtigst, at politikerne tager sig af?" Det har været muligt at sætte flere kryds. Her ses de ti mest hyppigt angivne svar. Den fulde liste kan ses i figur 11 i bilag.

Når vi ser på, hvordan børn og unge deltager, er det de mere nære og hverdagslige former for deltagelse, der fylder, jf. figur 6. Kun 6 pct. har deltaget i en demonstration eller protest, mens 5 pct. har skrevet under på en underskriftsindsamling. Til gengæld har over halvdelen talt med venner om samfundet eller politik, 65 pct. har sagt deres mening højt i klassen, og flere end 7 ud af 10 har læst nyheder eller set billeder eller videoer med nyheder. Desuden har blot 51 pct. stemt til et elevrådsvalg.

Figur 6: Hvilket af følgende ting har du prøvet at gøre?



Kilde: Epinion for UNICEF Danmark

Anm.: Beregnet på baggrund af spørgsmålet "Hvilket af følgende ting har du prøvet at gøre?" Det har været muligt at sætte flere kryds.

Børn og unges demokratiske engagement kommer altså ikke kun til udtryk gennem klassiske politiske aktiviteter. For mange handler deltagelse om at følge med, tale med andre om det, der sker, sige sin mening og være med til at træffe beslutninger i de fællesskaber, de er en del af.



Børn og unge har dermed både holdninger og erfaringer med at deltage. Udfordringen er, at relativt få oplever, at politikere lytter til deres stemme. Derfor er det relevant at skabe større tydelighed om, hvordan børn og unges perspektiver kan blive hørt og få betydning.



Hovedresultat 3

Skolen som øvested for demokratisk deltagelse

Skolen er en vigtig arena, hvor børn og unge kan øve sig i demokratisk deltagelse. De kvalitative interviews peger på, at børn og unge ser skolen som et sted, hvor de kan øve sig i at argumentere, lytte til andre, være uenige og deltage i demokratiske samtaler. Og som vi så i ovenstående afsnit, er der 65 pct. af børn og unge, der har prøvet at sige deres mening højt i klassen.

For at skolen kan fungere som et trygt øvested, er det først og fremmest vigtigt, at børn og unge oplever, at der er plads til at sige deres mening. Det handler blandt andet om, at lærerne skaber en kultur, hvor man kan give udtryk for sine holdninger uden at være bange for at blive dømt eller gjort til grin. Som en pige siger:

"For at vi skal have lyst til at sige hvad vi mener, er det vigtigt at vide at de [lærerne] lytter. At man ikke får noget judge på hvad man synes eller siger.

Tryghed handler samtidig om, at alle får mulighed for at komme til orde. Flere af de unge peger på, at lærerne kan spille en aktiv rolle ved at invitere mere stille elever ind i samtalen og skabe forskellige måder at deltage på.

Skolen kan også give børn og unge konkrete erfaringer med at diskutere, argumentere og tage stilling. Det kan blandt andet ske gennem undervisningen, hvor eleverne får mulighed for at afprøve forskellige holdninger og perspektiver. Et eksempel på dette er fra et forløb i samfundsfag, hvor en pige fortæller:

"Vi skulle prøve at være politikere for en dag. Der var to af os der skulle stå oppe ved sådan en ting, en træting [talerstol], og så skulle vi fortælle vores mening, og så skulle klassen bestemme hvad de synes, var det rigtige.

Sådanne øvelser kan gøre demokratiske processer konkrete og give eleverne mulighed for at øve sig i at argumentere, lytte til andre og tage stilling.

Den demokratiske deltagelse bliver endnu mere konkret, når børn og unge får mulighed for at være med til at træffe beslutninger, der vedrører deres egen hverdag. Det kan fx ske gennem elevrådet. En dreng fortæller om en proces, hvor eleverne skulle beslutte, hvordan nogle penge skulle bruges:

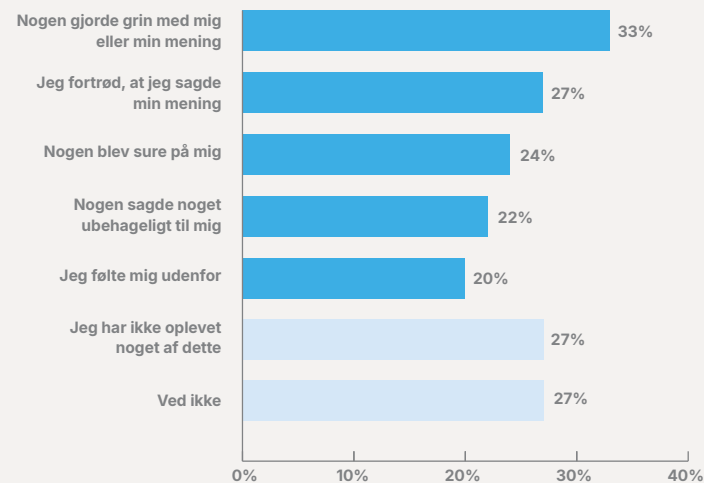
"Elevrådet snakkede om hvad vi skulle bruge de penge på, så gik de ud til klasserne med de forslag, der var kommet, og så snakker vi om det i klasserne og stemte om det. Og så bruger de pengene på det, vi er blevet enige om.

Eksemplet illustrerer, hvordan børn og unge kan få erfaring med flere af demokratiets grundelementer: at fremsætte forslag, lytte til forskellige synspunkter, stemme og acceptere en fælles beslutning.

 **Skolen kan dermed være et vigtigt sted, hvor børn og unge ikke bare lærer om demokrati, men får erfaring med at deltage i det. Det kræver både trygge rammer for at sige sin mening og konkrete muligheder for at øve sig i at diskutere, tage stilling og være med til at træffe beslutninger.**

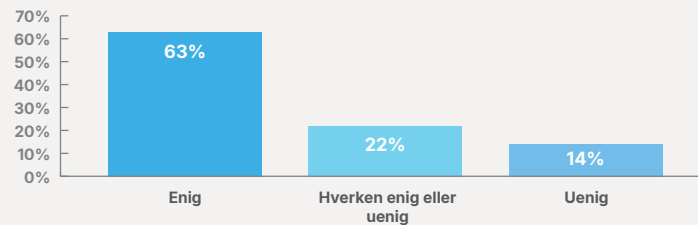
Bilag

Figur 7: Har du oplevet noget af følgende?



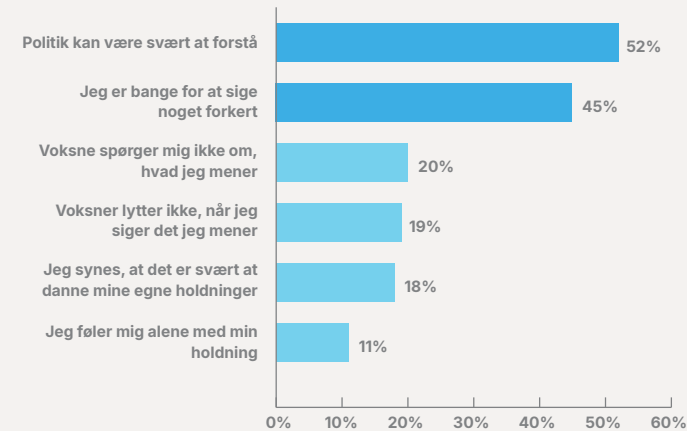
Epinion for UNICEF Danmark
Anm.: Det har været muligt at sætte flere kryds.

Figur 8: Hvor enig eller uenig er du i dette? "Jeg tør sige min mening højt, selv hvis andre er uenige"



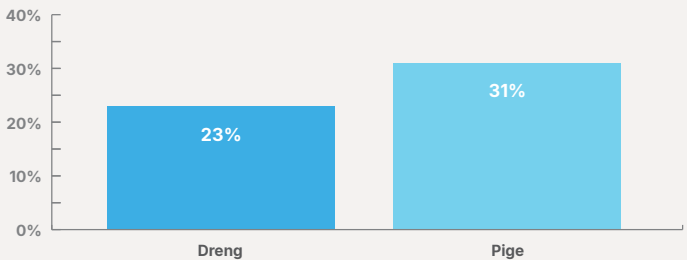
Kilde: Epinion for UNICEF Danmark
Anm.: Helt enig og enig samt helt uenig og uenig er slået sammen.

Figur 9: Hvilke af nedenstående kan gøre det svært for dig at sige din mening?



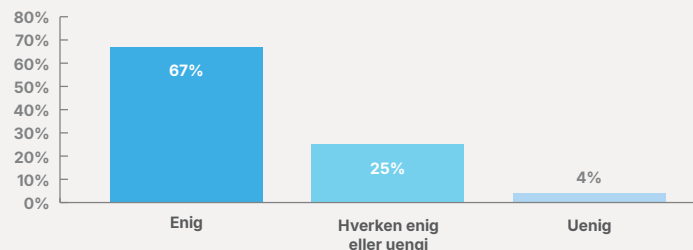
Kilde: Epinion for UNICEF Danmark
Anm.: Det har været muligt at sætte flere kryds.

Figur 10: Har du oplevet noget af følgende, når du har sagt din mening? "Jeg fortrød, at jeg sagde min mening"



Kilde: Epinion for UNICEF Danmark
Anm.: Beregnet på baggrund af spørgsmålet "Har du oplevet noget af følgende, når du har sagt din mening?" med 7 svarmuligheder inkl. et åbent tekstfelt. Det har været muligt at sætte flere kryds. Her vises fordelingen på køn på svarmuligheden "Jeg fortrød, at jeg sagde min mening".

Figur 11: Hvor enig eller uenig er du i dette? "Jeg har en mening til verden omkring mig"



Kilde: Epinion for UNICEF Danmark
Anm.: Helt enig og enig samt helt uenig og uenig er slået sammen.

Fotokreditering:

Billede 1: Michael Bo Rasmussen/Baghuset

Billede 2: Lasse Bak Mejlvang

Billede 3: Lasse Bak Mejlvang

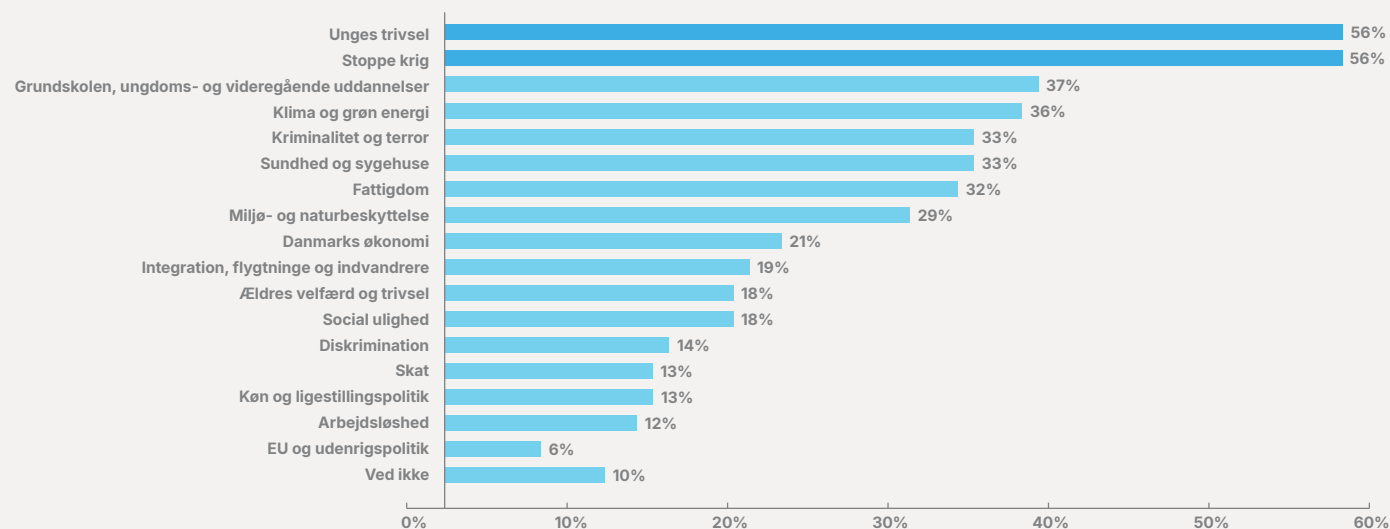
Billede 4: Michael Bo Rasmussen/Baghuset

Tak til Nordea-fonden og TrygFonden, som har støttet analysen.

NORDEA
FONDEN

TrygFonden

Figur 12: Hvilke af følgende politiske områder er det efter din opfattelse vigtigst, at politikerne tager sig af?



Kilde: Epinion for UNICEF Danmark
Anm.: Det har været muligt at sætte flere kryds.