

NÅR ~~BØRN~~ BLIVER KRÆNKET ONLINE

Børn og unges erfaringer med digitale krænkelser
og andre ubehagelige oplevelser online

10 hovedresultater fra en repræsentativ undersøgelse

September 2026

TrygFonden



Red Barnet

ALT FOR MANGE **BØRN OG UNGE** UDSÆTTES FOR DIGITALE KRÆNKELSER OG ANDRE UBEHAGELIGE OPLEVELSER ONLINE

To ud af tre børn og unge har indenfor det seneste år været udsat for krænkelse og ubehagelige oplevelser, når de er online. De oplever for eksempel voldsomt indhold, deling af billeder uden samtykke, hadefuldt sprog, trusler og seksuel afpresning med intime videoer. Sagerne kan være alvorlige og have store konsekvenser.

På trods af et øget fokus på skyggesiderne ved sociale medier og andre onlineplatforme viser tallene, at det står lige så skidt til med børn og unges digitale tryghed i dag som for to år siden, hvor vi foretog samme undersøgelse.

Undersøgelsen er repræsentativ for 9-17-årige børn og unge i Danmark og er baseret på 2.142 spørgeskemabesvarelser og 14 interviews. Den viser, at det især er piger samt børn og unge, der oplever ensomhed eller er i lav trivsel, der bliver udsat for digitale krænkelse og ubehagelige oplevelser online. Men de taler sjældent med deres forældre eller andre voksne om ting, de synes er svære. De bruger chatbots eller går alene med det. Og mange giver udtryk for, at de ubehagelige oplevelser er noget, de bare må affinde sig med. En uundgåelig del af at være online.

Red Barnets anbefalinger

Undersøgelsens resultater kalder på handling. Det er en bunden opgave at sikre, at børn og unge ikke kommer til skade online, og det kræver, at vi løfter i fællesskab.

Læs Red Barnets anbefalinger

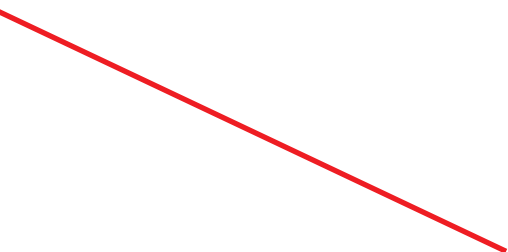




HVAD ER EN DIGITAL KRÆNKELSE?

Begrebet 'digitale krænkelse' og andre ubehagelige oplevelser online' dækker over et bredt spektrum af børn og unges grænseoverskridende oplevelser online. I undersøgelsen har vi spurgt ind til disse 12 typer:

- At andre skriver/taler grimt til mig online (hadefuldt eller sårende)
- At andre spreder rygter om mig online
- At andre har truet eller afpresset mig online
- At modtage private/intime billeder eller videoer, som jeg ikke havde lyst til at se
- At andre har delt private/intime billeder eller videoer af mig, uden at jeg har givet lov til det
- At blive mobbet med noget, der ligger online om mig (fx billeder eller videoer)
- At blive holdt udenfor på sociale medier eller spil online
- At blive kontaktet af andre, jeg ikke ville tale eller skrive med
- At blive fotograferet/filmet/screenshottet, uden at jeg ville have det
- At andre har ændret et billede eller video af mig og brugt det på en måde, jeg ikke kunne lide, fx ved at sætte mit hoved på en andens krop
- At se voldsomme billeder eller videoer, som jeg ikke havde lyst til at se
- At andre har ladet, som om, de var mig online



10 HOVEDRESULTATER

- 1:** To ud af tre børn og unge bliver udsat for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online
- 2:** Piger samt børn og unge i ensomhed og med lav trivsel er de mest udsatte
- 3:** Mere end hver femte bliver kontaktet af en fremmed voksen
- 4:** En ud af 20 børn og unge har været udsat for et digitalt overgreb
- 5:** De fleste digitale krænkelser sker på Snapchat, TikTok og Roblox
- 6:** Størstedelen af de 9-12-årige er på platforme med en aldersgrænse på 13 år
- 7:** Især børn og unge, som oplever ensomhed, bruger en AI-chatbot som fortrolig
- 8:** Kun hver femte går til en voksen med ubehagelige digitale oplevelser
- 9:** Mange børn og unge ved ikke, hvad de skal gøre, når andre bliver krænket online
- 10:** Børn og unge normaliserer krænkelser på onlineplatforme

1. TO UD AF TRE BØRN OG UNGE BLIVER UDSAT FOR DIGITALE KRÆNKELSER ELLER ANDRE UBEHAGELIGE OPLEVELSER ONLINE

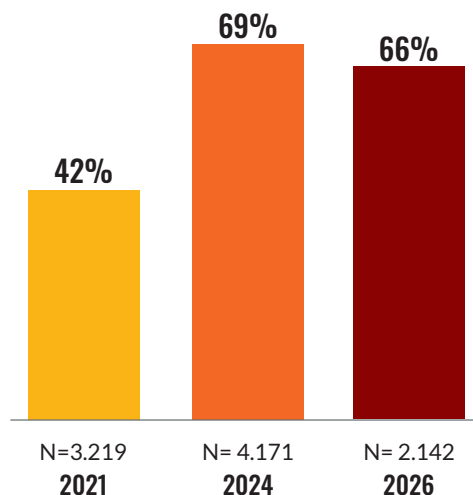
I 2021 var andelen af børn og unge, der var udsat for en digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse online, 42 procent. I 2024 var andelen 69 procent, mens det i 2026 er 66 procent.

Andelen af børn og unge, som er udsat for digitale krænkelse eller andre ubehagelige oplevelser online, er således steget markant fra 2021 til 2024 og er i 2026 fortsat på et højt niveau.



66 procent af børn og unge er blevet udsat for mindst én digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse indenfor det seneste år. Det svarer til, at der i en gennemsnitlig skoleklasse med 20 børn er 13, som mindst én gang har været udsat for en digital krænkelse eller ubehagelig oplevelse online.

Andelen af børn og unge, som inden for det seneste år har været udsat for mindst en digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse online i 2021, 2024 og 2026



Der er tilføjet nye spørgsmål i 2024, og derfor er det ikke muligt at lave en direkte sammenligning med tallene fra 2021. Faldet fra 2024 til 2026 er ikke statistisk signifikant, og andelen af børn og unge, der har været udsat for digitale krænkelse eller andre ubehagelige oplevelser online, er således fortsat på samme høje niveau som i 2024.

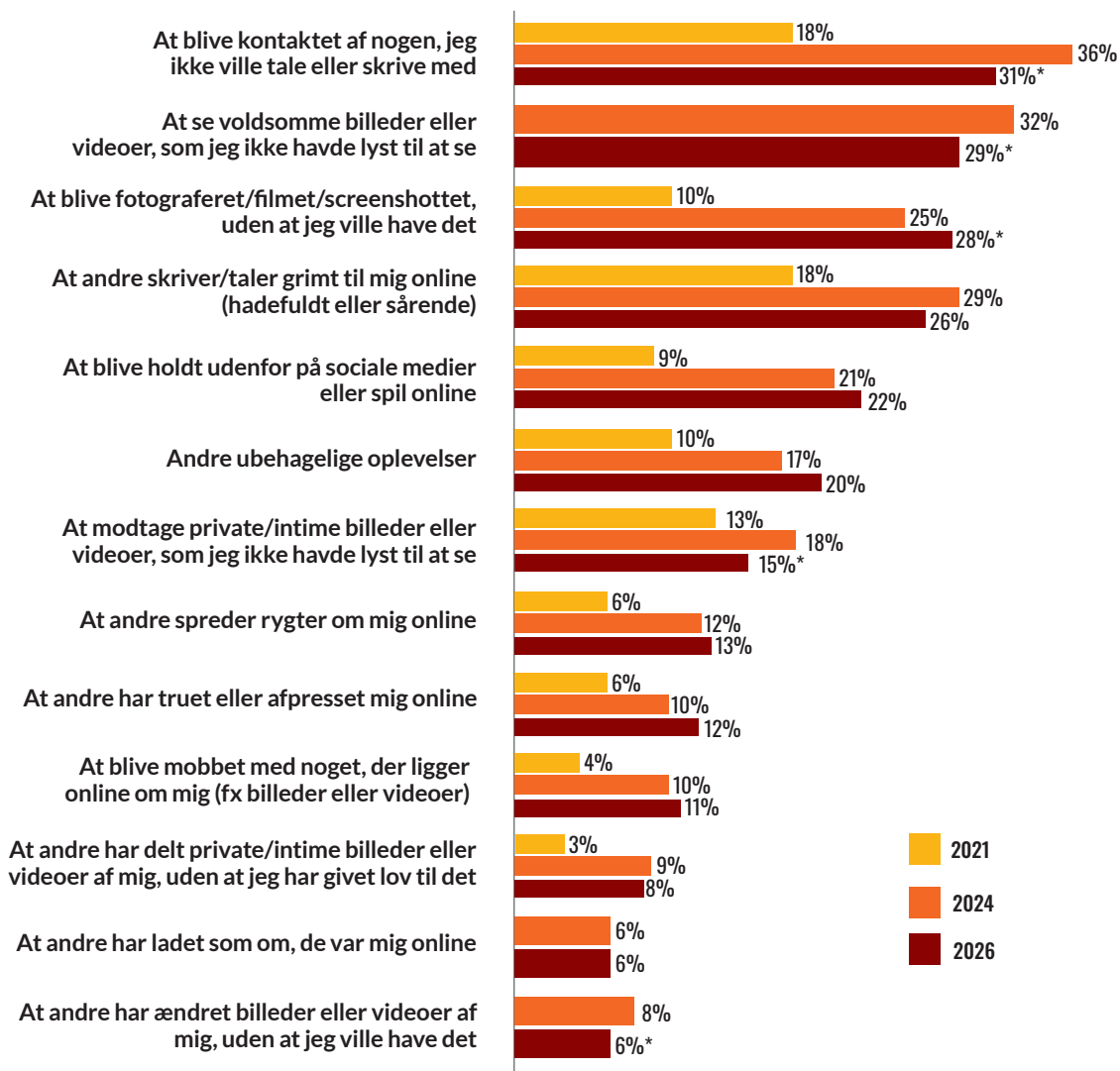
Kilde: Red Barnet, 2026.

I 2026 er de mest udbredte krænkelse og ubehagelige oplevelser online:

- At blive kontaktet af nogen, barnet eller den unge ikke ville tale med (31 procent)
- At se voldsomme billeder eller videoer, barnet eller den unge ikke havde lyst til at se (29 procent)
- At blive fotograferet/filmet/screenshottet uden samtykke (28 procent).

Halvdelen af de børn og unge, som har været udsat for en digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse online, oplyser, at de blev påvirket af oplevelsen. For eksempel fik de ondt i maven eller følte sig ydmygede eller bange. Det er især børn og unge, som oplever ensomhed, og de yngste børn, som påvirkes af deres oplevelser. Flest børn og unge bliver påvirket af de hændelser, hvor de bliver holdt udenfor fællesskabet, eller hvor de oplever krænkelsen som et tillidsbrud fra venner og bekendte.

Andelen af børn og unge, som inden for det seneste år har været udsat for digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online i 2021, 2024 og 2026



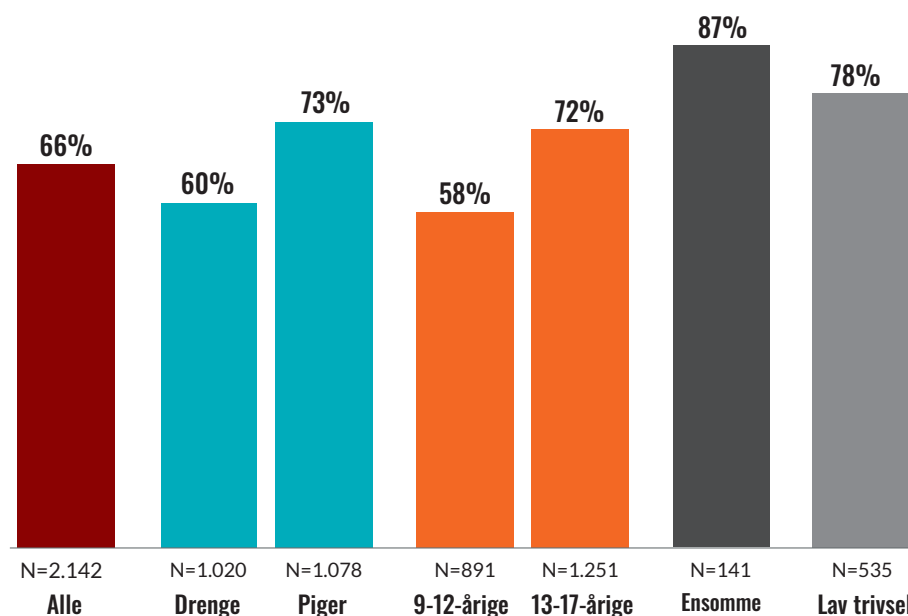
N=3.219 (2021), 4.171 (2024) og 2.142 (2026). Der er tilføjet nye spørgsmål i 2024, og derfor er det ikke muligt at lave en direkte sammenligning med tallene fra 2021. Statistisk signifikante ændringer mellem 2024 og 2026 er markeret med *

Kilde: Red Barnet, 2026.

2. PIGER SAMT BØRN OG UNGE I ENSOMHED OG MED LAV TRIVSEL ER MEST UDSATTE

Nogle grupper rammes oftere end andre: Børn og unge, som oplever ensomhed og lav trivsel, er mest udsatte. Piger oplever flere digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser online end drenge, og de 13-17-årige oplever flere krænkelser og ubehagelige oplevelser online end de 9-12-årige.

Andelen af børn og unge, som inden for det seneste år har været udsat for mindst én digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse online



Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Har du selv oplevet nogle af disse ubehagelige ting online (med henvisning til 12 svarmuligheder) i løbet af det seneste år?"

Kilde: Red Barnet, 2026.

3. MERE END HVER FEMTE BLIVER KONTAKTET AF EN FREMMED VOKSEN

Mere end hvert femte barn og ung (22 procent) er blevet kontaktet af en fremmed voksen online inden for det seneste år. De mest udsatte er børn og unge, som oplever ensomhed (34 procent). Hver tiende af de børn og unge, som kontaktes af en fremmed voksen, oplever, at den voksne vil have dem til at gøre ting, de ikke har lyst til (fx at sende billeder af deres krop). For nogle børn og unge fortsætter kontakten med den fremmede voksne, og hver tiende oplever, at den voksne vil mødes fysisk.



Jeg tænkte, det nok var fordi, han vidste, at jeg ikke havde haft min første gang endnu. (...) Jeg har ikke prøvet at få så meget opmærksomhed fra drenge før, så når det var, at jeg pludselig fik den, så blev jeg sådan, OMG, han kan virkelig godt lide mig. Da jeg fandt ud af, at drengen i virkeligheden var en mand på 21, blev jeg lidt bange og fik ondt i maven. Jeg fik også meget kvalme. Pige, 14 år



4. EN UD AF 20 BØRN OG UNGE HAR VÆRET UDSAT FOR ET DIGITALT OVERGREB

Fem procent af børn og unge har inden for det seneste år været udsat for et digitalt overgreb. Det svarer til, at der i hver skoleklasse sidder ét barn, som har været udsat for mindst en af følgende oplevelser:

- Afpresning for intimt materiale eller for økonomisk gevinst
- Deling af intimt materiale uden samtykke
- Tegn på grooming

Hvad er et digitalt overgreb?

Et digitalt overgreb er en eller flere digitale handlinger rettet mod et barn, hvor en voksen, et andet barn eller en ung udnytter barnet i en grad, der skader eller krænker barnet, fx ved at groome barnet, ved optagelse eller deling af intimt materiale eller ved at afpresse barnet med økonomisk eller seksuelt formål.

Digitale overgreb kan bringe barnets udvikling og sundhed i fare, og barnets selvbillede og evne til at indgå tillidsfuldt i relationer kan skades.

Digitale overgreb kan begås af fremmede såvel som nære relationer. Barnet ved ofte ikke, hvor mange eller hvem der har været vidne til overgrebet, fordi billedet eller video-materialet potentielt kan være delt med mange.

Digitale overgreb kan også være hybride overgreb og fx starte digitalt og siden blive fysiske seksuelle overgreb eller omvendt.

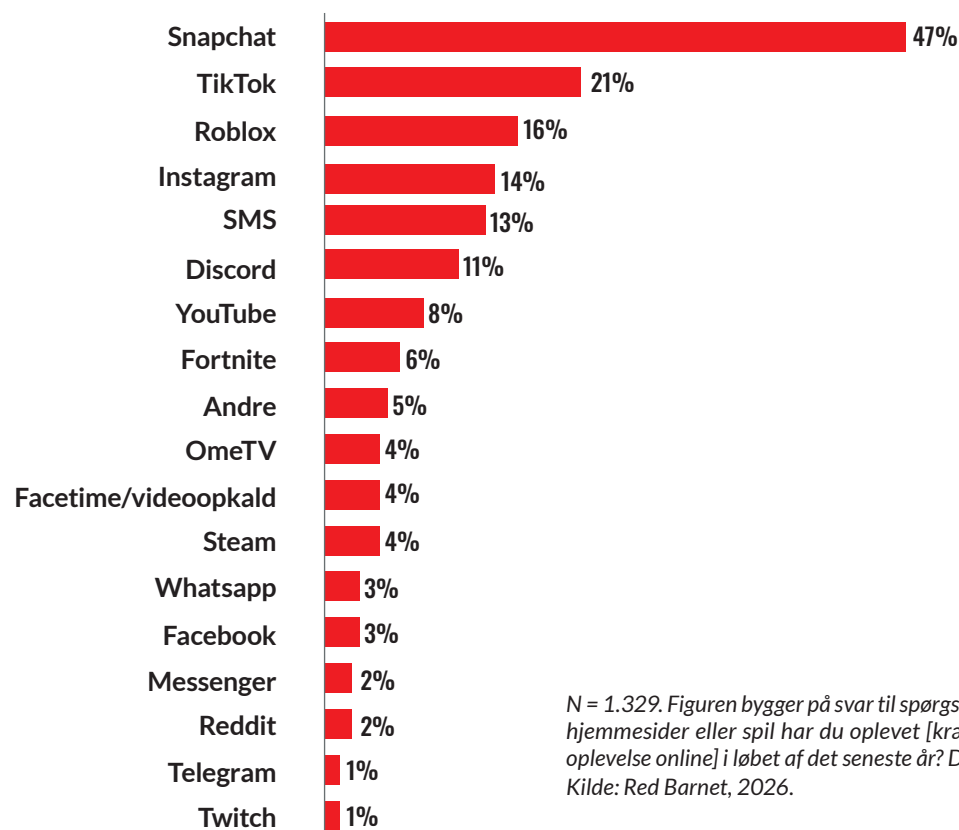
*Kilde: Kommunale beredskaber til forebyggelse, opsporing og håndtering af overgreb mod børn og unge
- En guide til kommuner, Social- og Boligstyrelsen 2025.*

5. DE FLESTE KRÆNKELSER SKER PÅ SNAPCHAT, TIKTOK OG ROBLOX

Snapchat er den platform, hvor flest børn og unge oplever krænkelse og ubehagelig adfærd (47 procent), efterfulgt af TikTok (21 procent) og Roblox (16 procent).

De 13-17-årige møder flest krænkelse på Snapchat, TikTok og Instagram, mens de 9-12-årige især bliver udsat for digitale krænkelse og ubehagelige oplevelser på spilplatformen Roblox.

Børn og unges oplevelser med digitale krænkelse fordelt på platforme

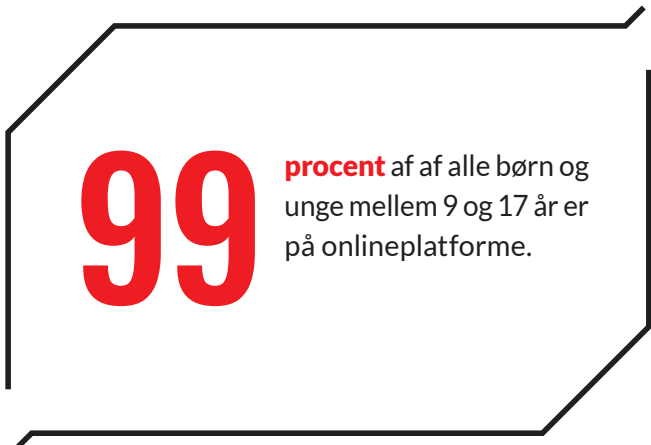
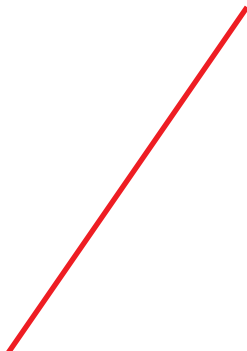


N = 1.329. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "På hvilke sociale medier, hjemmesider eller spil har du oplevet [krænkelsen eller den ubehagelige oplevelse online] i løbet af det seneste år? Du kan sætte flere krydser."
Kilde: Red Barnet, 2026.

6. STØRSTEDELEN AF DE 9-12-ÅRIGE ER PÅ PLATFORME MED EN ALDERSGRÆNSE PÅ 13 ÅR

65 procent af de 9-12-årige er på platforme, hvor platformene selv har sat en aldersgrænse på 13 år. Lidt under halvdelen af de 9-12-årige (42 procent) bruger Instagram, TikTok eller Snapchat. Det er platforme, som – ud over selv at have sat en aldersgrænse på 13 år – alle rummer problematisk indhold, fastholdelsesmekanismer, dataindsamling, reklamer og risiko for kontakt med fremmede. Der er tale om et lille fald, idet andelen af de yngste på disse platforme er faldet fra 56 procent i 2024. Det peger i retning af større bevidsthed om brugen af sociale medier – både blandt børn og unge og deres forældre.

Til gengæld er flere af de yngste siden 2024 kommet på gaming-platformen Roblox, hvor der også sker ubehagelige ting. Det betyder, at andelen af børn og unge, der udsættes for digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online, samlet set er på samme høje niveau som i 2024.



99

procent af af alle børn og unge mellem 9 og 17 år er på onlineplatforme.

7. ISÆR BØRN OG UNGE, SOM OPLEVER ENSOMHED, BRUGER EN AI-CHATBOT SOM FORTROLIG

Tre ud af fire børn og unge (77 procent) har prøvet at bruge AI-chatbots. På tværs af interviewene ser de unge chatbotten som et attraktivt værktøj, som de bruger til at søge viden og få rådgivning.

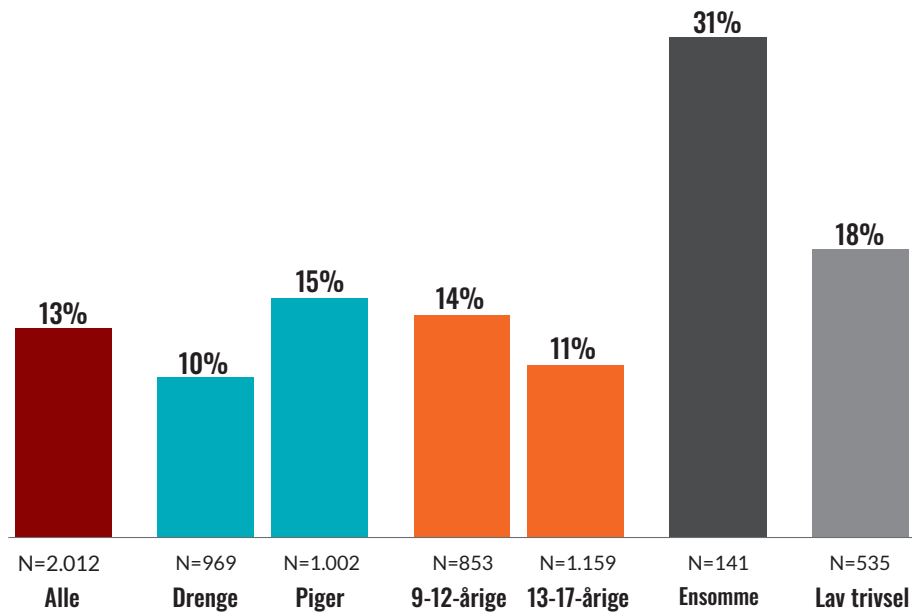
Undersøgelsen viser, at 13 procent af børn og unge bruger en AI-chatbot som fortrolig, når de har behov for følelsesmæssig støtte. De bruger blandt andet chatbotten til at have samtaler ligesom dem, de har med deres venner. De fortæller chatbotten om ting, som de synes er svære at tale med andre om, og de bruger chatbotten til at holde sig med selskab, hvis de føler sig alene.

Blandt de 9-12-årige er det 14 procent, som bruger AI til følelsesmæssig støtte. Blandt børn og unge, som oplever ensomhed, er det en ud af tre (31 procent). Når de yngste benytter chatbotten mere end gennemsnittet, er det blandt andet, fordi de oftere bruger den til samtaler ligesom dem, de har med deres venner. De børn og unge, som oplever ensomhed, bruger oftere chatbots til at fortælle om ting, som er svære at tale om eller til at holde dem med selskab, hvis de føler sig alene.

I interviewene fortæller unge, at de søger råd hos chatbots for ikke at forstyrre eller bekymre deres forældre. Endelig er der unge, som ser AI-chatbots som et alternativ til at opsøge deres nærmeste voksne for at undgå skældud eller sanktioner.

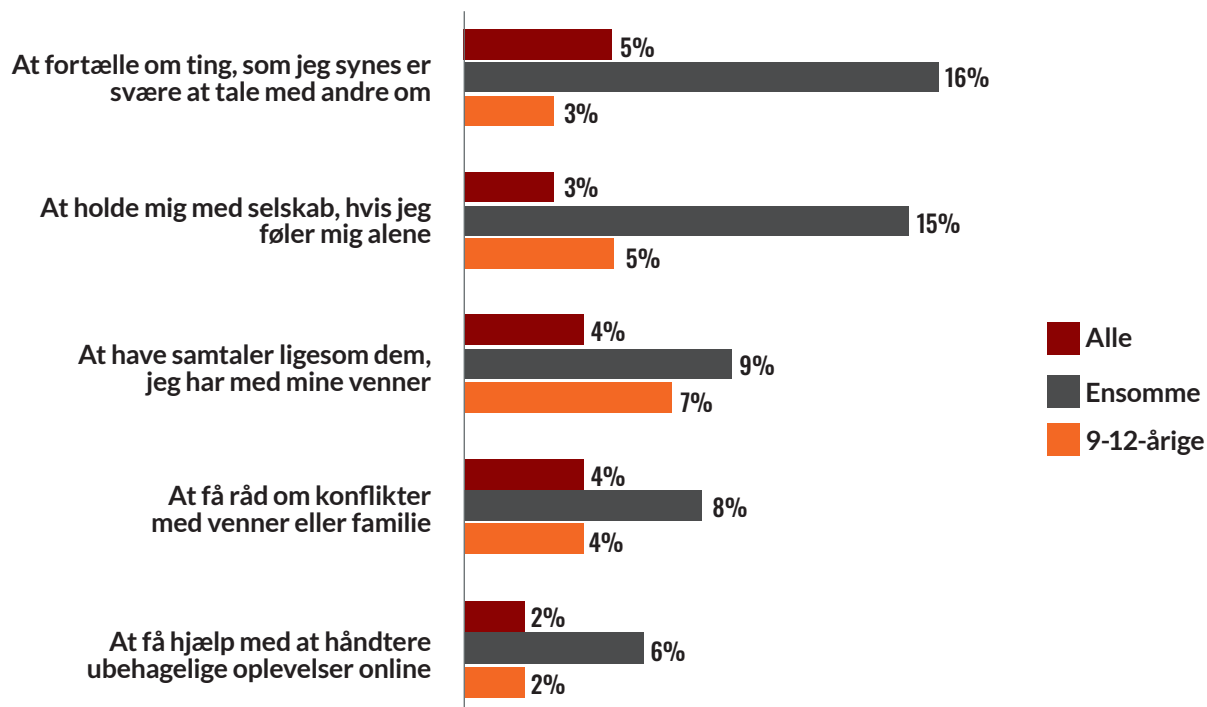


Andelen af alle børn og unge, som bruger chatbots til følelsesmæssig støtte



Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad bruger du chatbotten til? Du kan sætte flere krydser."
Kilde: Red Barnet, 2026.

Andelen af alle børn og unge, som bruger chatbots til følelsesmæssig støtte, fordelt på typer af brug



N= 2.012. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad bruger du chatbotten til? Du kan sætte flere krydser."
Kilde: Red Barnet, 2026.

8. KUN HVER FEMTE GÅR TIL EN VOKSEN MED UBEHAGELIGE DIGITALE OPLEVELSER

Halvdelen af børn og unge (54 procent) vælger at handle, når de oplever krænkelser eller andre ubehageligheder på onlineplatforme. Den typiske handling er at blokere personen, der gjorde det. Kun fire procent går til en lærer eller en pædagog. 17 procent fortæller det til en forælder eller en anden voksen i familien. Sammenlagt går kun hvert femte barn og ung altså til en voksen, de kender, når de udsættes for krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online.

I interviewene fortæller de unge, at det ofte kan være nemmere at dele oplevelsen med en jævnaldrende end med en voksen. De er blandt andet bange for, at de voksne vil reagere ved at forbyde dem at være på en given platform, og de giver generelt udtryk for, at de voksne ikke forstår den digitale verden, de færdes i.



Hvis en lærer opdager, at et barn har været udsat for noget, synes jeg, at det kunne være meget rart, hvis læreren viste, at man faktisk godt kan komme og snakke med dem. Så man ikke føler, at man kun har sine forældre. Men at der er også nogle andre voksne, man kan snakke med. Læreren kan måske tage fat i barnet og sige; 'Hvad, vil du ik' lige med ud og snakke?' Gør det ikke foran de andre børn, men spørg lidt mere personligt eller privat. Pige, 15 år



9. MANGE VED IKKE, HVAD DE SKAL GØRE, NÅR ANDRE KRÆNKES ONLINE

De unge er i tvivl om, hvad de skal gøre, hvis de er vidne til ulovlig deling af intimt materiale eller onlinemobning.

Over halvdelen (52 procent) af unge, der oplever at modtage et intimt billede eller video af en anden person, som er delt uden samtykke, gør ikke noget ved det. De unge forklarer det blandt andet med, at de ikke kender personen på billedet eller videoen, eller at de ikke tror, at det vil gøre en forskel. De fleste, som handler, anmelder det til platformen (12 procent) eller fortæller det til en ven eller en søskende (11 procent).

Flere gør noget, når de er vidne til, at andre udsættes for onlinemobning. Her vælger knap halvdelen (46 procent) at tale med personen, der bliver mobbet. En fjerdedel (26 procent) gør dog ikke noget.

10. BØRN OG UNGE NORMALISERER KRÆNKELSER PÅ ONLINEPLATFORME

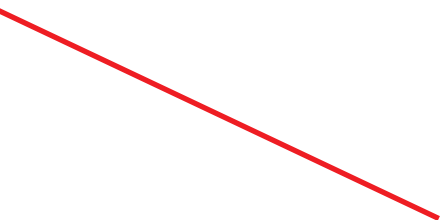
Undersøgelsen tegner et billede af, at børn og unge ser krænkelse og ubehagelige oplevelser som et vilkår, når de færdes på de onlineplatforme. I interviewene fremhæver de unge, at den slags må man ryste af sig, for det er en uundgåelig del af at være online.

Også i spørgeskemaundersøgelsen ser vi tegn på denne form for normalisering. Halvdelen af de børn og unge, der har oplevet krænkelse og ubehageligt indhold det seneste år, svarer, at de ikke blev påvirkede af det.



Et af billederne var en kvinde, der lå på et toiletgulv, hvor alle hendes kropsdele var skåret fra hinanden, og så stod der LEGO oppe i toppen. Som en joke. At det var et samlesæt. Ja, og så er der også henrettelser og en video af en kat, der bliver skåret op. Det er sådan nogle mini-videoer, der kan gå fra et sekund til et halvt minut. Ja, sådan noget kan blive sendt til mig. Det gør mig ikke rigtig ked af det, men så er det der bare på min computer. Og det er sådan lidt, ikke så fedt. Dreng, 14 år





SLETDET RÅDGIVNINGEN

SletDet Rådgivningen drives af Red Barnet og er Danmarks eneste professionelle rådgivning, der støtter og hjælper børn og unge, som har været udsat for digitale krænkelse eller andre ubehagelige oplevelser online. SletDet Rådgivningen hjælper også fagpersoner, forældre samt børn og unge, der selv er kommet til at krænke andre.

SletDet Rådgivningen støtter og vejleder, når et billede bliver delt uden samtykke, når børn og unge ser voldsomt eller krænkende indhold, udsættes for mobning online, bliver afpresset til at dele seksuelt og intimt materiale eller udsættes for grooming.

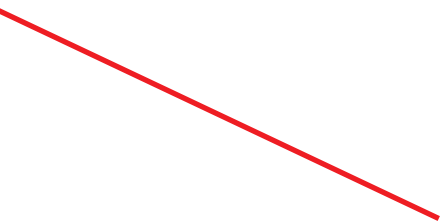
SletDet Rådgivningen har gennem 10 år opbygget unik viden og er i dag et fagligt videnscenter, der bidrager med undersøgelser, analyser, oplysning og undervisning til børn og unge om digital dannelse, og har en solid ekspertviden om børn og unges digitale liv og færden.

SletDet Rådgivningen tilbyder fortrolig rådgivning via telefon, mail og chat. Rådgivningens særlige status som officiel pålidelig indberetter betyder desuden, at platformene er forpligtet af EU-lovgivning til at prioritere Red Barnets anmeldelser om ulovligt indhold og reagere hurtigt på dem.

Læs mere om SletDet Rådgivningen her:



SCAN
HER



OM UNDERSØGELSEN

Undersøgelsen består af en spørgeskemaundersøgelse, som er repræsentativ for børn og unge i Danmark i alderen 9-17 år. I alt har 2.012 børn og unge besvaret hele spørgeskemaet, mens 130 børn og unge har besvaret dele af spørgeskemaet.

Spørgeskemaerne er udsendt til alle landets grundskoler, special- og friskoler samt efterskoler og ungdomsuddannelser. Børn og unge har besvaret spørgeskemaet som en del af undervisningen. Rambøll Management Consulting har stået for at indsamle spørgeskemabesvarelser, mens Red Barnet har stået for analyser og afrapportering.

Derudover har Red Barnet foretaget kvalitative interviews med 14 unge i alderen 13-17 år.

Undersøgelsens resultater er suppleret med viden fra Red Barnets SletDet Rådgivning.

Det er tredje gang, Red Barnet gennemfører en undersøgelse om børn og unges erfaringer med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online.

Du kan læse hele undersøgelsen og få indblik i datagrundlag og metode her:



Tak til TrygFonden for at have gjort det muligt at gennemføre denne omfattende undersøgelse som en del af partnerskabet Digital Førstehjælp.

Denne minirapport indeholder 10 hovedresultater fra undersøgelsen. Du kan læse hele undersøgelsen samt Red Barnets anbefalinger her:

