

Når børn **bekymrer** sig om verden

– uddrag af en repræsentativ undersøgelse af børn
og unges oplevelse af utryghed

Hovedresultater og anbefalinger
Oktober 2026



Red Barnet



Når krige, storpolitiske konflikter, klimakatastrofer og ulykker fylder i nyhedsbilledet og i voksnes hoveder, fylder det også hos vores børn. Alvorlige begivenheder er rykket tæt på vores hverdag, og trusselsniveauet er forhøjet. Det betyder, at børn og unge møder voldsomme billeder og fortællinger om kriser hver eneste dag, og de får det ofte ufiltreret via sociale medier.

Vi kan ikke beskytte børnene mod alt det, der sker i verden. Men vi kan hjælpe dem med at forstå det, de ser og hører, og give dem tryghed, når verden virker voldsom og uoverskuelig. Det kræver, at vi ved mere om deres bekymringer og tager dem alvorligt. Det er udgangspunktet for denne rapport.

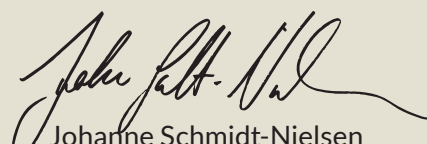
Undersøgelsen viser, at alvorlige begivenheder i Danmark og i resten af verden påvirker børn og unge. Over halvdelen af dem er bekymrede. De bekymrer sig blandt andet for krig og for Trump, og de bekymrer sig for, om der kan ske noget med dem selv og deres nærmeste. For nogle går bekymringerne ud over nattesøvnen eller lysten til at tage i skole. Især børn og unge med lav trivsel bliver ramt og går ofte med bekymringerne alene.

Samtidig peger undersøgelsen på noget vigtigt: Børn og unge vil gerne have hjælp til at forstå det, de hører og ser, og nogen at tale med om det. De ønsker at blive mødt, lyttet til og taget alvorligt. Når de har nære og betydningsfulde voksne at tale med, hjælper det dem med at sætte de alvorlige nyheder i rette perspektiv, og det styrker deres oplevelse af tryghed.

Som voksne har vi en vigtig rolle og et stort ansvar. Ni ud af ti børn og unge vil helst tale med deres forældre eller andre voksne derhjemme om det, der bekymrer dem. Men også voksne i skolen, daginstitutionen eller klubben spiller en vigtig rolle. Især for de børn og unge, som ikke taler med voksne derhjemme.

Som samfund skal vi skabe tryghed omkring børn og unge - også i krisetider. Derfor skal børnene have en central plads i totalberedskabet, og de digitale platforme skal gøres tryggere for unge at færdes på. Og forældre, lærere og pædagoger skal være klar til at tage samtalerne med børnene.

Vi skal gribe børn og unge, så bekymringerne ikke sætter sig hos dem, og vi skal have særligt fokus på de børn, der går alene med de bekymrede tanker. For det er vigtigt, at vi sammen arbejder på at skabe tryghed hos alle børn i urolige tider.



Johanne Schmidt-Nielsen
Generalsekretær, Red Barnet

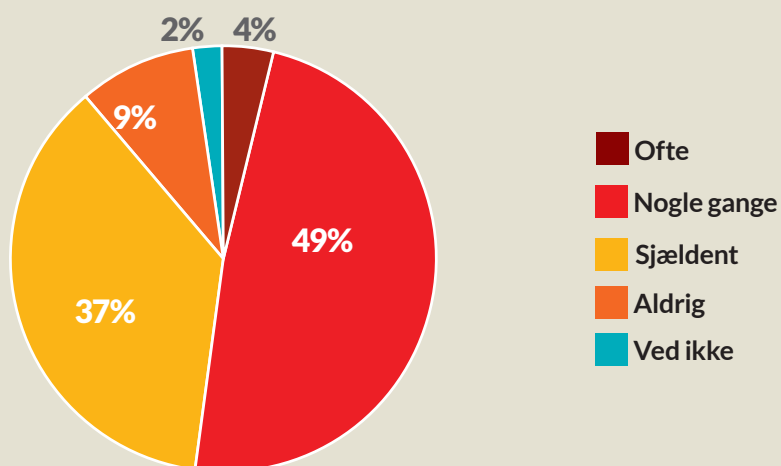
53% af børn og unge er ofte eller nogle gange bekymrede for alvorlige ting, der sker i Danmark og verden

HOVEDRESULTATER

Mere end halvdelen af børn og unge er ofte eller nogle gange bekymrede – kun ni procent er aldrig bekymrede

53 procent af børn og unge er ofte eller nogle gange bekymrede eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark og verden. Samlet set har 90 procent af alle børn og unge oplevet at være bekymrede eller bange 'sjældent', 'nogle gange' eller 'ofte'. Kun 9 procent svarer, at de aldrig er bange eller bekymrede for ting, der sker i Danmark eller i verden.

Har du oplevet at blive bekymret eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?



Bekymringer påvirker både søvn, skolegang og tanker

Mere end tre ud af fire børn og unge (76 procent) har oplevet negative konsekvenser af at høre eller se noget alvorligt. Det går ud over nattesøvnen (32 procent), og nogle har ikke lyst til at tage i skole (24 procent). Mange tænker på de bekymrende ting flere gange efter (68 procent), og en del børn føler sig alene med deres tanker (29 procent). Børnene fortæller i interviews, at bekymringerne vokser, hvis de ikke får talt med nogen om dem.

74% af de 13-17-årige hører om alvorlige ting på de sociale medier

Sociale medier og forældre er de hyppigste kilder til viden om verden

74 procent af de 13-17-årige hører om alvorlige ting på de sociale medier. De fortæller, at det især er på TikTok, de møder indhold med vold, krig, ulykker, klimakrise og andre alvorlige emner. Børn og unge oplever, at alvorlige begivenheder ofte dramatiseres på sociale medier, og at det er svært at skelne mellem falske og ægte nyheder og sætte begivenhederne i perspektiv. Blandt de 9-12-årige er forældre, venner og DR Ultra de hyppigste kilder til viden om, hvad der sker i Danmark og verden.

Børn af forældre med en kort uddannelse hører oftere om alvorlige begivenheder gennem sociale medier

Børn af forældre med kort uddannelse hører oftere om alvorlige begivenheder gennem sociale medier end børn af forældre med lang uddannelse (64 procent mod 52 procent). Omvendt hører børn af forældre med lang uddannelse oftere om alvorlige begivenheder derhjemme og gennem DR Ultra eller andre børnenyheder.

Krig er det, der bekymrer flest børn

Krig og Donald Trump er de emner, flest børn nævner, når de skal fortælle, hvad der gør dem bekymrede eller bange. 65 procent af de børn, der har været bekymrede eller har haft en ubehagelig følelse i kroppen, er bange for krig, og hver tredje (31 procent) er bekymret over Donald Trump. Bekymringerne fylder særligt meget, når børn oplever, at en krise kommer tæt på deres egen hverdag. Næsten halvdelen af børnene i alderen 13-17 år (49 procent) er bekymrede for, at alvorlige ting kan ramme dem selv eller deres familie.

• NYHEDSBILLEDET PÅVIRKER HVILKE TEMAER, BØRN BEKYMRE SIG OM • NYHEDSBILLEDET PÅVIRKER HVILKE TEMAER, BØRN

De konkrete emner, som børnene bekymrer sig om, afspejler i høj grad, hvad der fyldte i nyhedsbilledet under dataindsamlingen, som foregik i april-august 2026.

Det gælder fx krig i Ukraine, konflikt i Mellemøsten, Donald Trumps politiske ageren og debatten om Grønland. Klimaforandringer, ekstremt vejr samt vold og kriminalitet fyldte mindre i nyhedsbilledet i den periode. De konkrete temaer kan ændre sig over tid i takt med udviklingen i samfunds- og mediebildet.

65% af dem, der er bekymrede,
er bekymrede for krig

76% har været påvirket af alvorlige ting,
de har hørt

Børn og unge med lav trivsel er mest påvirkede og går ofte alene med bekymringerne

Børn og unge, der giver udtryk for, at de har lav trivsel, er markant mere utrygge og bekymrede end andre børn og unge. Hvert femte barn og ung med lav trivsel oplever ofte at være bekymrede eller bange. Det samme gælder kun for én ud af 50 blandt børn og unge med høj trivsel.

Børn og unge med lav trivsel oplever oftere end gennemsnittet, at bekymringerne sætter sig fysisk i kroppen og går ud over nattesøvnen. Mere end hvert tredje barn eller ung med lav trivsel (35 procent) har oplevet at miste lysten til at gå i skole, efter at de har hørt eller set noget alvorligt. Og de håndterer ofte deres bekymringer alene.

Børn og unge med lav trivsel står i en dobbelt sårbarhed. De er oftere bekymrede over alvorlige begivenheder og oplever samtidig, at de i mindre grad har nære voksne, de kan tale med.

Misforstået hensyn: Forældre undgår at tale med børn om det svære

Ni ud af 10 børn og unge foretrækker at tale med deres forældre, når de er bekymrede og bange. De fortæller, at deres forældre hjælper dem til at forstå og håndtere alvorlige begivenheder. Men når man spørger forældrene, svarer mange, at de undgår at tale med deres børn om alvorlige nyheder, fordi de ikke vil gøre deres børn bekymrede eller ikke ønsker at involvere dem i det. Det er i høj grad de yngste børn (9-12 år), som forældre ikke inddrager i samtaler om alvorlige hændelser. Forældrene tager således et misforstået hensyn, når de vælger ikke at tale med deres børn. For børnene fortæller, at de bliver mindre bekymrede, hvis de taler med nogen om det, der gør dem utrygge. Og de vil helst tale med forældre og voksne derhjemme.

• OM UNDERSØGELSEN • OM UNDERSØGELSEN • OM UNDERSØGELSEN • OM UNDERSØGELSEN • OM UNDERSØGELSEN

Undersøgelsen kombinerer tre datakilder, som tilsammen giver indsigt i, hvordan børn og unge oplever alvorlige begivenheder i Danmark og verden. Data er indsamlet i perioden april til august 2026.

Repræsentativ spørgeskemaundersøgelse

En spørgeskemaundersøgelse blandt 1.510 børn og unge i alderen 9-17 år og deres forældre. Red Barnet har udviklet spørgeskemaet i samarbejde med Epinion, som har stået for dataindsamlingen. Undersøgelsen giver viden om, hvor udbredte forskellige oplevelser, bekymringer og handlemønstre er blandt børn og unge i Danmark.

Kvalitative interviews

20 dybdegående interviews med børn og unge i alderen 9-17 år. Interviewene giver en dybere forståelse af, hvordan børn og unge oplever, fortolker og håndterer alvorlige begivenheder i deres hverdag.

Fortolkningsworkshop

En workshop med fire børn og unge på baggrund af viden fra spørgeskemaundersøgelsen og interviews. Workshopen bidrager med børnenes perspektiver på resultaterne og hjælper med at kvalificere og nuancere fortolkningen af undersøgelsens fund.

56% af forældrene efterspørger viden om, hvordan
de taler med deres børn om det svære



FRA BØRN OG UNGE TIL DE VOKSNE

Hvis man spørger børn og unge selv, hvad voksne kan gøre, når krig, kriser og andre alvorlige begivenheder gør børn bekymrede, har de syv gode råd til de voksne.

Tal med os om det, der sker i verden

Voksne skal turde tage samtalen om de alvorlige begivenheder, som fylder i nyhederne. Børnene fortæller, at det er vigtigt, at forældre eller andre nære voksne spørger ind til de ting, børnene har hørt og set, og ikke går ud fra, at børnene ikke tænker over dem. Flere børn fremhæver, at bekymringer kan vokse, hvis man går alene med dem.

“Tag initiativ til samtalen(...) tit kan det godt være svært at starte en samtale om noget, der er lidt svært.” Pige, 12 år

“... ikke være bange for at tale med sine børn om alvorlige ting. Fordi det er bedre, at de ved det rigtige om en ting, end at de bare ikke ved noget.” Dreng, 15 år

“Jeg tror, at det er bedre at snakke om det, så man ved, hvad der sker. Hvis man ikke ved det, så tror jeg, at man forestiller sig mere.” Pige, 14 år

Lyt og tag vores bekymringer alvorligt

Børnene efterspørger voksne, der anerkender deres følelser og tager deres oplevelser alvorligt, også når det, de er bekymrede for, kan virke fjernt eller mindre alvorligt for den voksne.

“Man skal også anerkende, hvis barnet er bange. Det kan godt være, at de (voksne, red.) ser det som noget, der er langt væk, men for børn kan det hurtigt komme meget tæt på.” Pige, 15 år

“Jeg synes, de skal lytte mere til deres børn (...) og hvad der kommer ud af munden på dem.”
Dreng, 12 år

Forklar ærligt, roligt og i øjenhøjde

Børnene ønsker ikke nødvendigvis flere detaljer, men de ønsker ærlige forklaringer, der passer til deres alder. Samtidig er det vigtigt for dem, at voksne bevarer roen og undgår at gøre situationen mere dramatisk.

Børnene ønsker at blive taget alvorligt og mødt på deres eget niveau. Forklaringer skal tilpasses barnets alder og modenhed, men uden at tale ned til børnene.

"Prøv at forklare det på en lidt tryk måde (...) og man skal helst også bare fortælle sandheden." Dreng, 10 år

"Man skal i hvert fald ikke tale til dem fra 10-15 år, som om de var 5. (...) De kan måske prøve at forklare det, men også på en måde, så man også forstår det okay godt i den alder, man nu har."

Pige, 12 år

Giv plads i skolen til samtaler om det, der sker i verden

For børnene spiller skolen en vigtig rolle i forhold til at skabe rum for samtaler om aktuelle begivenheder. De efterspørger steder og tidspunkter, hvor de kan stille spørgsmål, dele bekymringer og høre, hvad andre tænker om det, der sker i verden.

"Man kunne godt have sådan noget en gang om måneden, sådan noget en samtale med sin klasse (...) hvis man havde nogle bekymringer, man gik rundt med." Pige, 13 år

"Det kunne også godt være, at man kunne starte dagen med at snakke om nyhederne." Pige, 16 år

"Måske også bare tage sunde samtaler om, hvad der lige er sket."
Pige, 12 år





FRA BØRN OG UNGE TIL DE VOKSNE

Hjælp os med at forstå nyhederne

For børnene er det vigtigt, at lærere og andre voksne i skolen hjælper dem med at forstå de nyheder og begivenheder, de møder. De efterspørger voksne, som kan forklare svære emner, sætte dem i kontekst og skabe plads til spørgsmål og refleksion.

"Lærere skal prøve at forklare, hvad de lige har fortalt i Ultranyt. Ellers kan de pause UltraNyt og forklare, hvad de lige har sagt." Pige 13 år

"Jeg synes virkelig, virkelig det var rart, at vi hørte om det i skolen." Pige, 16 år

Hjælp os med at styrke vores kritiske sans

Børnene efterspørger, at voksne hjælper dem med at navigere i nyheder og sociale medier. Særligt efterspørger de undervisning i kildekritik, fake news og AI, så de bliver bedre rustet til at vurdere, hvad der er troværdigt, og hvad der ikke er.

"Jeg synes, det er vigtigt for voksne (...), at hjælpe børn med at forstå forskellen på ægte og falske nyheder." Pige, 17 år



Giv os handlemuligheder

Børnene peger på, at det kan skabe tryghed at vide, hvad man selv kan gøre, hvis noget alvorligt sker. Voksne kan hjælpe børn ved at give dem viden om handlemuligheder og konkrete måder at hjælpe sig selv og andre på.

"Jeg vil personligt føle mig mere tryk, hvis jeg selv vidste, hvad man gjorde i sådan en situation." Dreng, 15 år

**"Så ville jeg jo også føle, at jeg hjalp,
når jeg også vidste noget om, hvordan man kunne løse problemer."**

Pige, 16 år

NEWS • FAKE NEWS • FAKE NEWS • FAKE NEWS • FAKE NEWS • FAKE NEWS • FAKE NEWS • FAKE

RED BARNET ANBEFALER

På baggrund af undersøgelsen, Red Barnets viden og børnenes egne råd anbefaler Red Barnet en række tiltag, der styrker børns tryghed og handlemuligheder.

TIL FORÆLDRE OG DE VOKSNE DERHJEMME

Tag initiativ til at tale med børn om uro i verden

Bekymringer kan vokse, hvis børn går med dem selv. Derfor bør forældre og voksne derhjemme på eget initiativ spørge, hvad barnet har hørt og tænkt, og vise, at de altid er klar til at lytte. Det vigtigste er ikke, at den voksne har alle svarene, men at barnet oplever at blive lyttet til, forstået og taget alvorligt.

Styrk børnenes handlemuligheder

Hjælp børn med konkrete handlemuligheder, der giver ro og kontrol. Inddrag dem fx i familiens hjemmeberedskab og lav en plan for, hvordan I holder kontakt under en krise. Brug gerne Red Barnets materialer til at tale om beredskab gennem leg. Understreg, at det altid er de voksnes ansvar at passe på børnene.

TIL FAGPERSONER, DER ARBEJDER MED BØRN OG UNGE

Skab rum for samtaler om alvorlige begivenheder, der bekymrer børnene

Fagpersoner kan hjælpe børn med at sætte ord på deres tanker. Det er, især vigtigt for de børn, der mangler en voksen at tale med derhjemme. Samtaler i skolen giver børn mulighed for at dele bekymringer og få hjælp til at forstå det, de møder i nyhederne, på sociale medier eller i deres hverdag. Børn reagerer forskelligt – nogle er meget bekymrede, mens andre næsten ikke påvirkes. Fagpersonen behøver ikke at have alle svar. Det vigtigste er at tage udgangspunkt i børnenes behov, være nysgerrig på, hvad børnene har set og hørt, og vise, at det er naturligt at være bekymret.

En god huskeregel er altid at bringe håb ind i samtalen, så barnet ikke efterlades mere bekymret. Det kan være en hjælp for forældre at få at vide, hvis klassen har talt om alvorlige emner, der fylder hos børnene.

Tænk kommunikation til børn og deres omsorgspersoner ind i beredskabsplanerne

Fagpersoner skal have klare procedurer for, hvordan de kommunikerer med og støtter børn før, under og efter en krise. Børns ret til information og behov for omsorg skal indarbejdes i lokale beredskabsplaner. Forældre bør kende de vigtigste dele af planen, fx om nødpasning eller -undervisning.

Kriseforståelse som en del af skoledagen

Skolen skal gøre kriseforståelse til en integreret del af den eksisterende undervisning. Skolen kan fx simulere en dag uden strøm eller afholde temauge om beredskab. Skolen kan også bruge beredskabsugen som anledning til at styrke børns viden om beredskab på et alderssvarende niveau. Viden om kriseberedskab og håndtering af kriser kan styrke børns og unges handlemuligheder samt skabe tryghed og håb i en omskiftelig verden uden at placere ansvaret hos dem.

TIL POLITIKERE

Sæt børn i centrum for totalberedskabet

Et robust beredskab forudsætter, at alle borgere kan få den nødvendige hjælp og støtte under kriser. Totalberedskabet bør have et tydeligt fokus på børn og unge, da børn og unge ofte rammes hårdest af kriser. Alligevel er børn i dag stort set fraværende som selvstændig målgruppe i beredskabsplanerne. Det gælder både de generelle kommunale beredskabsplaner og de helt overordnede statslige.

Styrk myndighedskommunikation til børn og unge

Myndighederne bør tænke børn og unge ind i det samlede totalberedskab og udvikle alderssvarende kommunikation til børn og unge om kriser og beredskab. Kommunikationen skal tage højde for deres alder og udviklingsniveau, og herigennem skal børn sikres adgang til information, der kan give viden, skabe tryghed og synliggøre støtte- og handlemuligheder.

God krisekommunikation til børn handler ikke om at gøre verden mindre alvorlig, men om at gøre den forståelig, håndterbar og relevant for børnene.

Gør digitale platforme tryggere for børn og unge

Undersøgelsen viser, at mange børn og unge møder online indhold, der kan være voldsomt, skadeligt eller skabe utryghed. Tech-giganterne har et særligt ansvar for, at deres platforme er trygge for børn og unge. Der skal derfor skrues op for reguleringen af tech-giganterne, herunder med EU KIDS Act. Der skal blandt andet indføres krav om effektiv aldersverifikation, krav til indholdsmoderation og forbud mod fastholdelsesmekanismer.

Styrk den digitale dannelse i skolen

Børn og unge skal klædes på til at navigere i en digital verden af misinformation, desinformation og manipulerende og skadeligt indhold. Det er afgørende, at de får den nødvendige digitale dannelse, så de kan forholde sig kritisk til information og håndtere utryghedsskabende indhold. Teknologiforståelse bør gøres til et obligatorisk fag i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne, så der ikke skabes digitale A- og B-hold. Desuden bør der investeres i uddannelse i teknologiforståelse til nuværende og fremtidige undervisere.

Red Barnet har sammen med Styrelsen for Samfunds-sikkerhed og Beredskab, Børns Vilkår og Røde Kors udformet syv gode råd til, hvordan voksne kan tale med børn og unge om kriser og deres bekymringer:

1. Spørg og lyt
 2. Tag følelserne alvorligt
 3. Tilpas samtalen til dit barns alder og modenhed
 4. Hjælp med at sortere fakta fra rygter og skræmmehistorier
 5. Skab tryghed i det nære og hold fast i rutiner
 6. Peg på håb og handlemuligheder
 7. Vis ro – også når det er svært
-

Læs mere om Red Barnets indsats
Beskyttelse af Børn i Kriser



SCAN
HER

© Red Barnet, 2026
Red Barnets publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

