

NÅR **BØRN** BLIVER KRÆNKET ONLINE

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

September 2026

TrygFonden



Red Barnet

Analysen er finansieret af TrygFonden og udarbejdet af Red Barnet

Analyseansvarlig: Nete Krogsgaard Niss

Tekst og analyse: Anemone Skårhøj, Alva Albæk Nielsen,
Barbara Winther Pedersen, Mathai Jakob Thomas, Maj Bjerre,
Julie Hjort og Matilde Bak Baisgaard

Redigering: Trine Jørgensen, Summarium

Ekstern dataindsamling: Rambøll Management Consulting

Forsidefoto: Shutterstock (modelfoto)

Tryk: PartnerPrint

Red Barnet
Gammel Kongevej 60
1850 Frederiksberg
Telefon 35 36 55 55
www.redbarnet.dk

© Red Barnet, 2026

Red Barnets publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse

KOLOFON

INDHOLD

Forord	4
10 hovedresultater	5
Del 1: Børn og unges brug af onlineplatforme	16
Kapitel 1: Næsten alle børn og unge er på onlineplatforme	17
Kapitel 2: Størstedelen af de 9-12-årige er på platforme med en aldersgrænse på 13 år	20
Kapitel 3: Især børn og unge, som oplever ensomhed, bruger AI-chatbots som fortrolig	22
Del 2: Oplevelser med digitale overgreb, krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online	28
Kapitel 4: To ud af tre er udsat for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online	29
Kapitel 5: De fleste digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser sker på Snapchat	36
Kapitel 6: Unge oplever det som normalt at støde på voldsomme billeder og videoer	39
Kapitel 7: Mere end hver femte bliver kontaktet af en fremmed voksen	44
Kapitel 8: En ud af 20 har været udsat for et digitalt overgreb	48
Del 3: Hvordan påvirkes børn og unge af digitale krænkelser, og hvad gør de?	56
Kapitel 9: Mange børn og unge rammes hårdt af det, de oplever	57
Kapitel 10: Mange accepterer ubehagelige oplevelser som et vilkår	61
Kapitel 11: Kun hver femte barn og ung søger hjælp hos en voksen – og fire ud af ti gør ingenting	63
Kapitel 12: Mange ved ikke, hvad de skal gøre, når det går ud over andre	69
3 gode råd fra de unge	76
Metode	78

FORORD

Alt for mange børn og unge bliver udsat for krænkelser og ubehagelige oplevelser, når de er online. De oplever voldsomt indhold, deling af billeder uden samtykke, hadefuldt sprog, trusler og seksuel afpresning. Sagerne kan være alvorlige og have store konsekvenser.

Tallene i denne undersøgelse viser, at det står rigtig skidt til med børn og unges digitale tryghed. To ud af tre børn og unge udsættes for digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser online. Og det er især børn og unge, der er ensomme eller i lav trivsel, det går ud over.

Det er stærkt bekymrende resultater, som kalder på handling. Ikke mindst er det bekymrende, fordi tallene ligger på samme høje niveau som for to år siden, da vi lavede undersøgelsen sidst. På trods af, at der har været et øget politisk fokus på skyggesiderne ved børns onlineliv.

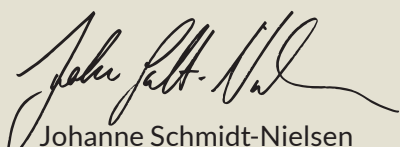
Der skal nye og skrappe midler til. Først og fremmest må vi regulere tech-giganterne og deres forretningsmodeller. Det er deres ansvar at sikre, at deres platforme er trygge for børn og unge at færdes på. Når 9-12-årige udsættes for krænkelser på platforme, hvor aldersgrænsen er 13 år, kalder det på effektiv aldersverifikation og indholdsmoderation.

Når AI-chatbots sniger sig ned i lommerne på børn og unge, skal vi stille krav til, hvordan de må interagere med børnene. I de seneste 20 år har vi fejlet som samfund med at sætte de nødvendige grænser for de sociale mediers adgang til vores børn. Det betaler børn og unge en høj pris for i dag. Nu står vi i starten af en AI-æra, og vi må ikke begå de samme fejl igen.

Vi kan dog ikke alene regulere os ud af problemet. Vi skal også skrue op for digital dannelse i skolen, så alle børn og unge bliver klædt godt på til at begå sig online. Vi skal understøtte læreres og pædagogers arbejde med at forebygge og håndtere digitale krænkelser og overgreb. Og vi skal være nysgerrige og åbne i forhold til børnenes liv online, så børn trygt kan gå til en voksen for hjælp og støtte.

Det er en bunden opgave for os voksne at sikre, at alle børn og unge kan færdes trygt i digitale fællesskaber og ikke kommer til skade online. Det kræver, at vi løfter i fællesskab.

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



Johanne Schmidt-Nielsen
Generalsekretær, Red Barnet

10 hovedresultater

I denne rapport præsentes resultaterne fra en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 9-17-årige børn og unge i Danmark. Den er baseret på 2.142 spørgeskemabesvarelser og 14 interviews. I dette første afsnit kan du danne dig et overblik over 10 centrale hovedresultater i undersøgelsen. I de følgende kapitler dykker vi ned i tallene og uddyber de enkelte konklusioner.

- 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

Red Barnets anbefalinger

Læs mere om rapporten og find Red Barnets anbefalinger her



SCAN
HER

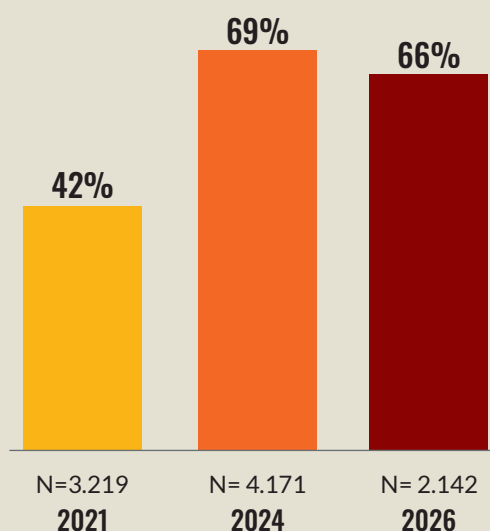


1: To ud af tre børn og unge bliver udsat for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online – ensomhed og lav trivsel højner udsathed

Hele **66 procent** af børn og unge er blevet udsat for mindst én digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse inden for 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.

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 krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online, er således steget markant fra 2021 til 2024 og er i 2026 fortsat på et højt niveau.

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, procent



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 krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online, er således fortsat på samme høje niveau som i 2024.

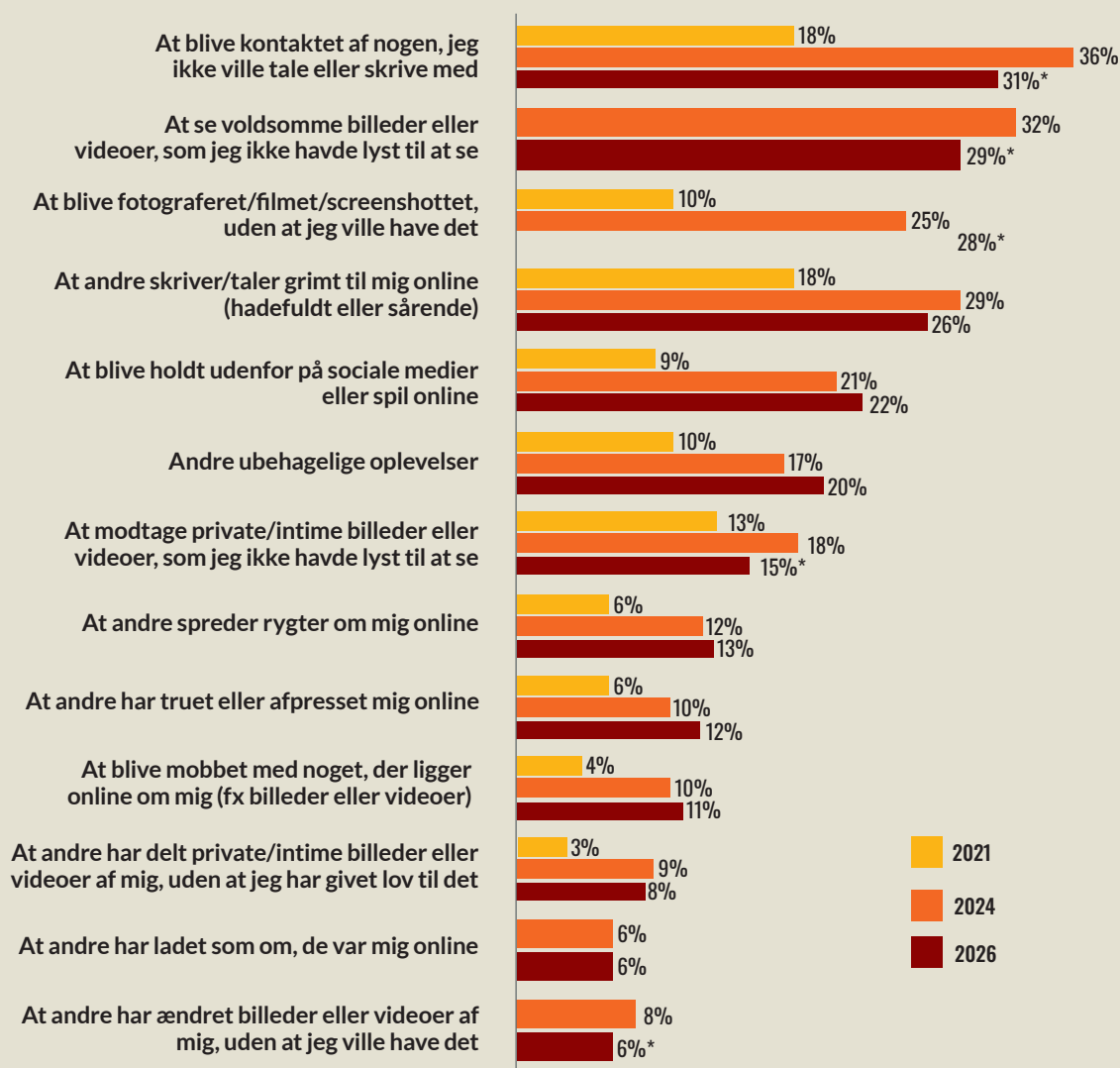
Kilde: Red Barnet, 2026

I 2026 er de mest udbredte krænkelser 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 krænkelse og andre ubehagelige oplevelser online i 2021, 2024 og 2026, procent

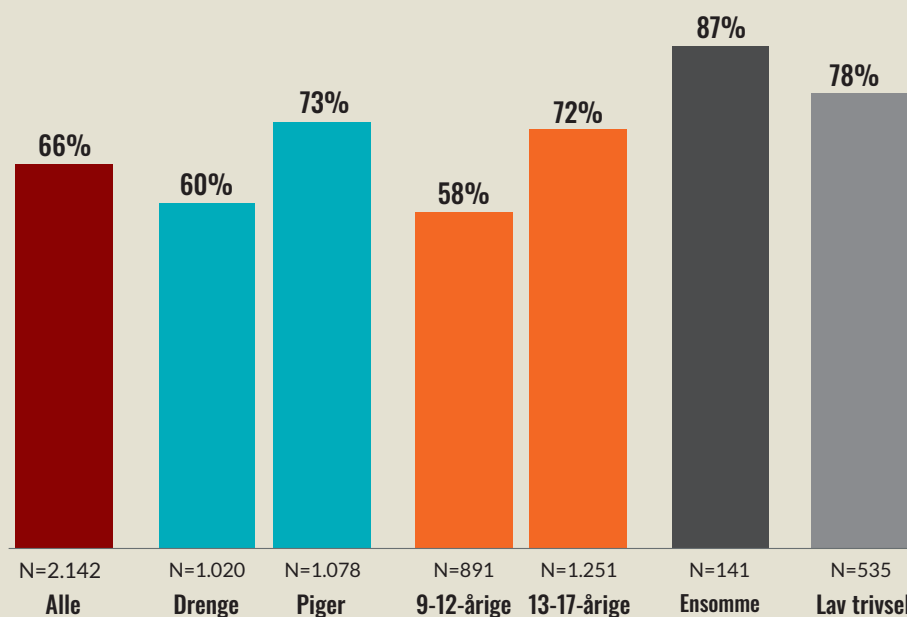


N=3.219 (2021), 4.171 (2024) og 2.142 (2026). Der er tilføjet nye spørgsmål i 2024, og derfor er det ikke muligt at lave en direkte sammenligning med tallene fra 2021. Statistisk signifikante ændringer mellem 2024 og 2026 er markeret med *
Kilde: Red Barnet, 2026.

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, procent



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: Et 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 videomaterialet potentielt kan være delt med mange.

Digitale overgreb kan også være hybride overgreb og for eksempel 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.

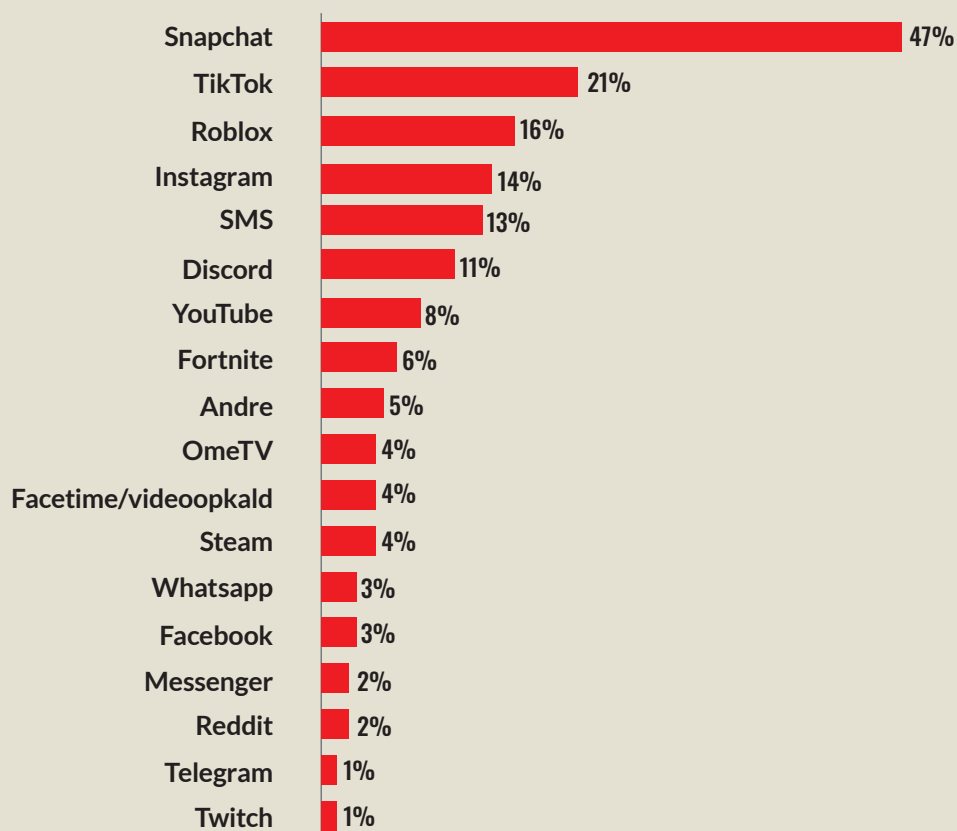


5: De fleste digitale krænkelser sker på Snapchat, TikTok og Roblox

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

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

Børn og unges oplevelser med digitale krænkelser fordelt på platforme, procent



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

99 procent af alle børn og unge mellem 9 og 17 år er på onlineplatforme. 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 krænkelse og andre ubehagelige oplevelser online, samlet set er på samme høje niveau som i 2024.

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 af digitale krænkelse og andre ubehagelige oplevelser online:

- 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



7: Især børn og unge, som oplever ensomhed, bruger en AI-chatbot som fortrolig

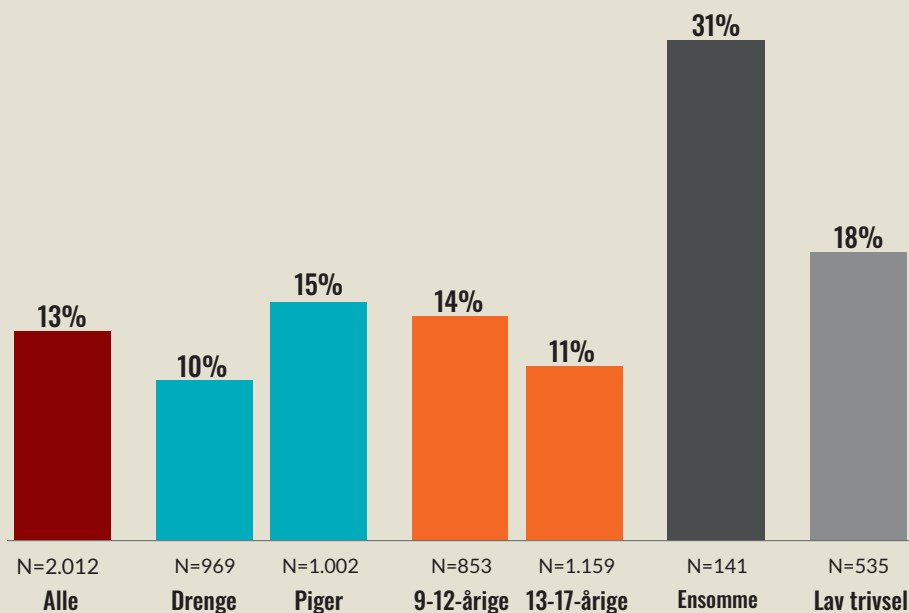
Tre ud af fire børn og unge (77 procent) har prøvet at bruge AI-chatbots. På tværs af interviewene ser de unge chatbotten som et attraktivt værktøj, som de bruger til at søge viden og få rådgivning.

Undersøgelsen viser, at 13 procent af børn og unge bruger AI-chatbots som fortrolige, 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.

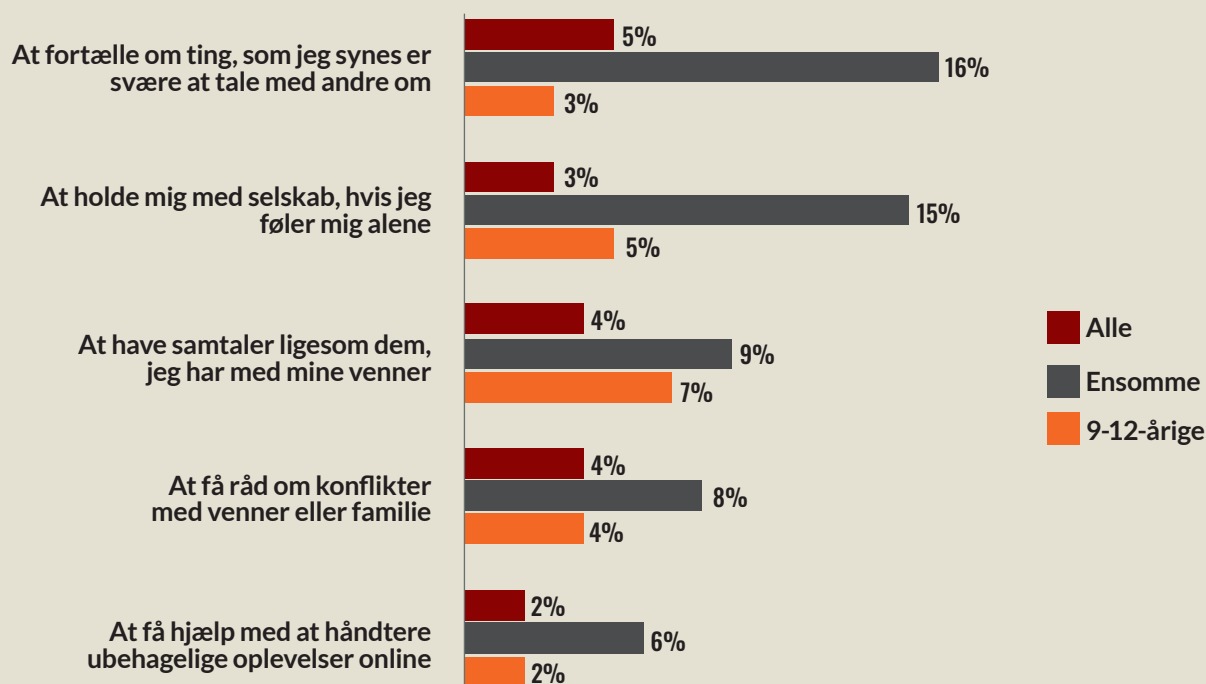
Andelen af alle børn og unge, som bruger chatbots til følelsesmæssig støtte, procent



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, procent



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 også er 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.

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 krænkelser 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
HER



SLETD
Rådgivningen

10: Børn og unge normaliserer krænkelser på onlineplatforme

Undersøgelsen tegner et billede af, at børn og unge ser krænkelser og ubehagelige oplevelser som et vilkår, når de færdes på 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 krænkelser 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



Sådan har vi gjort

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.



DEL 1

BØRN OG UNGES BRUG AF ONLINEPLATFORME



KAPITEL 1

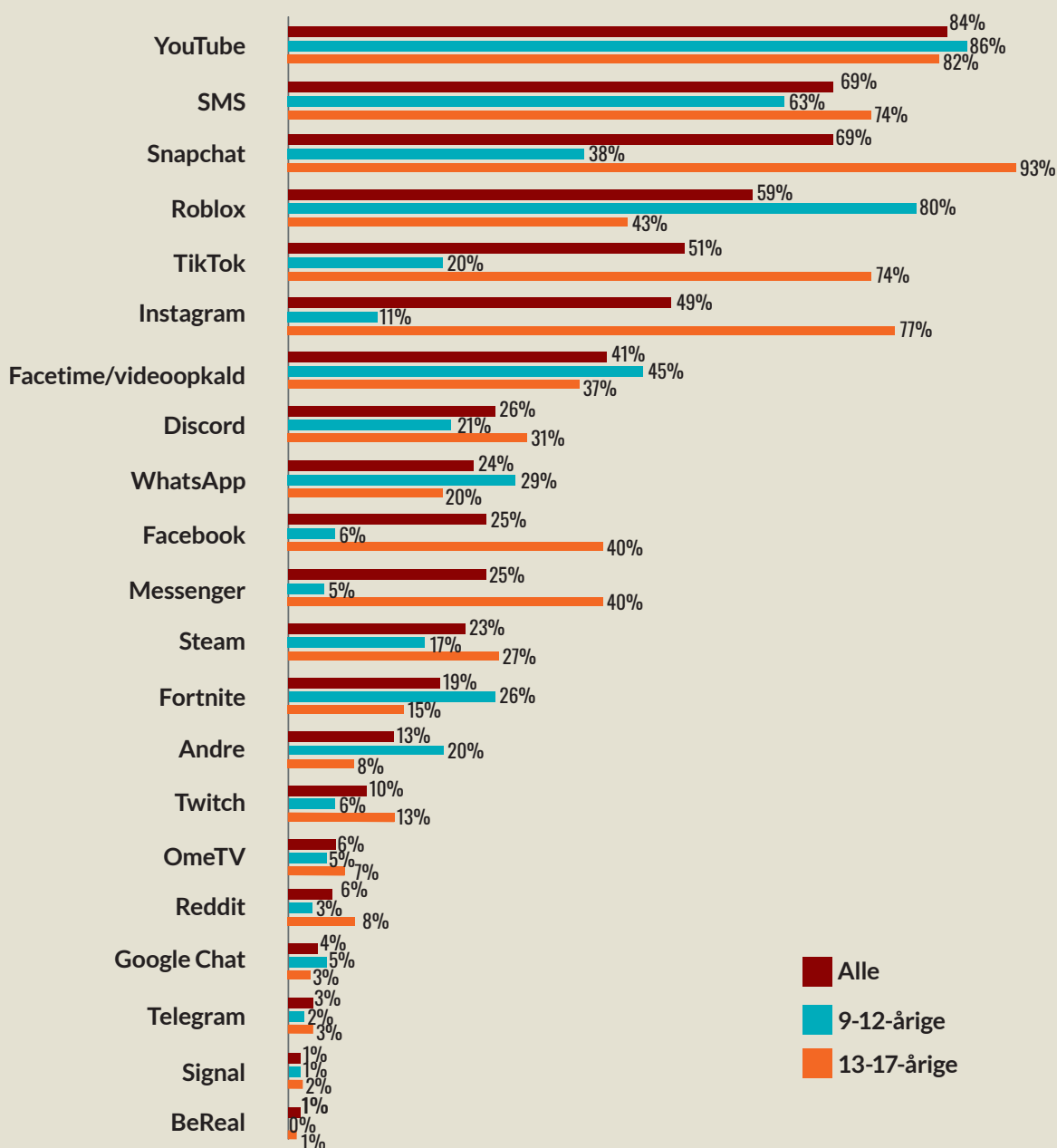
Næsten alle børn og unge er på onlineplatforme

Onlineplatforme er for længst blevet en fast bestanddel af et børne- og ungdomsliv. 99 procent af alle børn og unge er til stede der, og størstedelen af 9-12-årige er på mindst én digital platform med en aldersgrænse på 13 år.

99 procent af børn og unge i alderen 9-17 år er på en digital platform. Samlet set bruger de fleste børn og unge YouTube, Snapchat og SMS. Der er dog forskel på, hvilke platforme børn og unge benytter alt efter deres alder (figur 1). Langt de fleste 9-12-årige er på YouTube (86 procent) og Roblox (80 procent). Til gengæld er næsten alle 13-17-årige på Snapchat (93 procent).

Figur 1:

Andelen af børn og unge, som bruger forskellige onlineplatforme, procent



N = 2.142. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvilke af disse sociale medier, platforme eller spil bruger du? Sæt kryds ved alle dem, som du bruger."

Kilde: Red Barnet, 2026

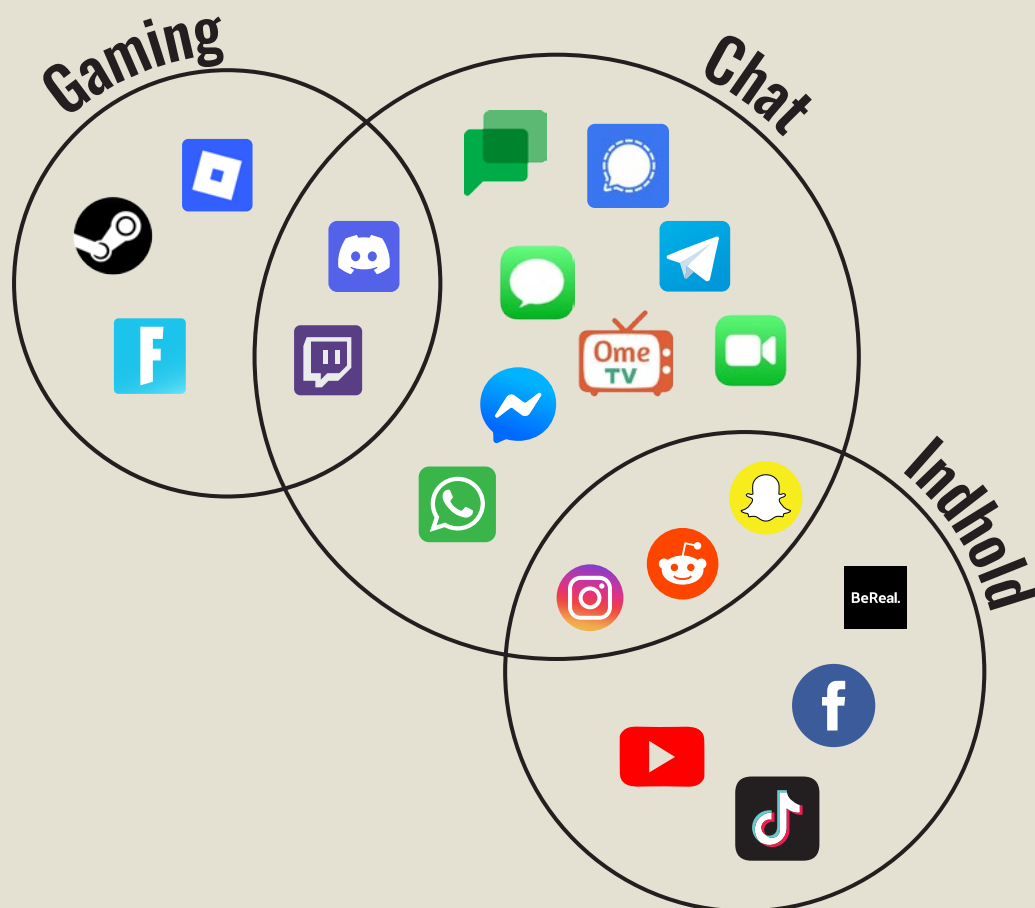
Digitale medier bruges til gaming, chat og indhold

Onlineplatforme spænder bredt. Nogle af medierne er hybride og har flere funktioner. Discord befinder sig for eksempel mellem gaming og chat, og Instagram og Snapchat befinder sig mellem chat og indhold.

Illustrationen er ikke udtømmende, men indeholder de platforme, som vi har spurgt til i undersøgelsen. Facetime er medtaget under chat, selvom Facetime bruges til at tale fremfor at skrive.

Figur 2:

Onlineplatforme inddelt efter deres primære funktioner: gaming, chat og indhold



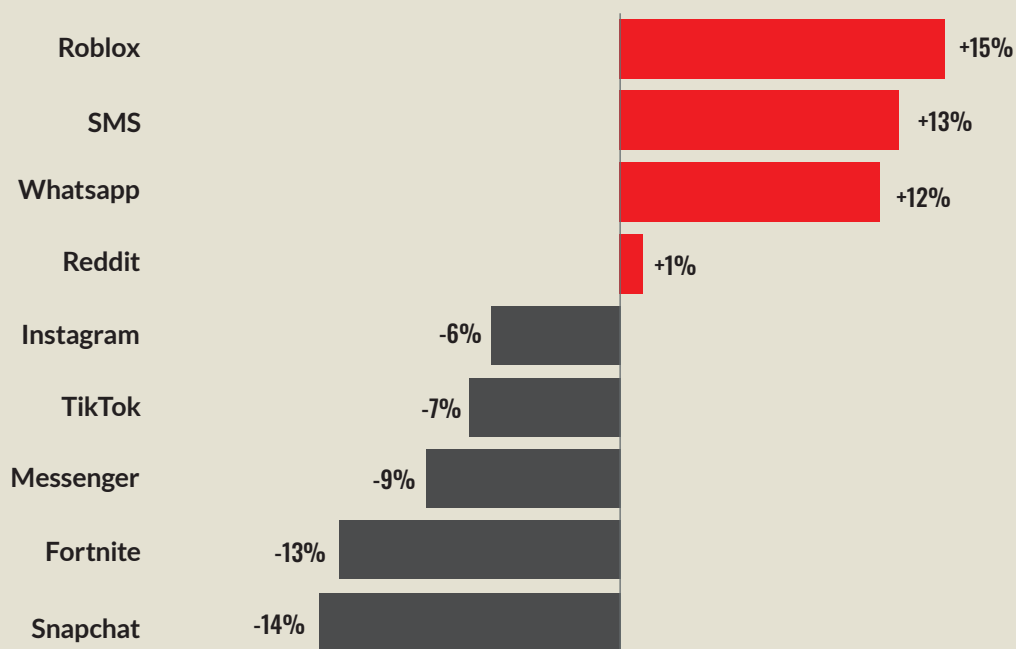
Inspireret af "Tech-giganternes hemmeligheder", Analyse & Tal 2025

Mange af de yngste børn er flyttet fra Snapchat og Fortnite til WhatsApp og Roblox

Der er sket markante skift i, hvilke onlineplatforme særligt de 9-12-årige benytter i forhold til for to år siden (figur 3). Færre af de yngste er på Snapchat, TikTok og Instagram. Det er nogle af de platforme, der oftest forbindes med krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online (se kapitel 4), og hvor der er en aldersgrænse på 13 år. Det peger på, at børn (måske guidet af deres forældre) er blevet mere tilbageholdende med at bruge disse platforme. I stedet bruger de yngste i stigende grad SMS og WhatsApp til at kommunikere. Samtidig er færre på Fortnite og flere på Roblox.

Figur 3:

Ændringen i andel af børn 9-12 år, som bruger forskellige onlineplatforme, procentpoint



N= 2.142 i 2026. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvilke af disse sociale medier, platforme eller spil bruger du? Sæt kryds ved alle dem, som du bruger." Figuren medtager kun de platforme, hvor der er sket statistisk signifikante ændringer. Kilde: Red Barnet, 2026

KAPITEL 2

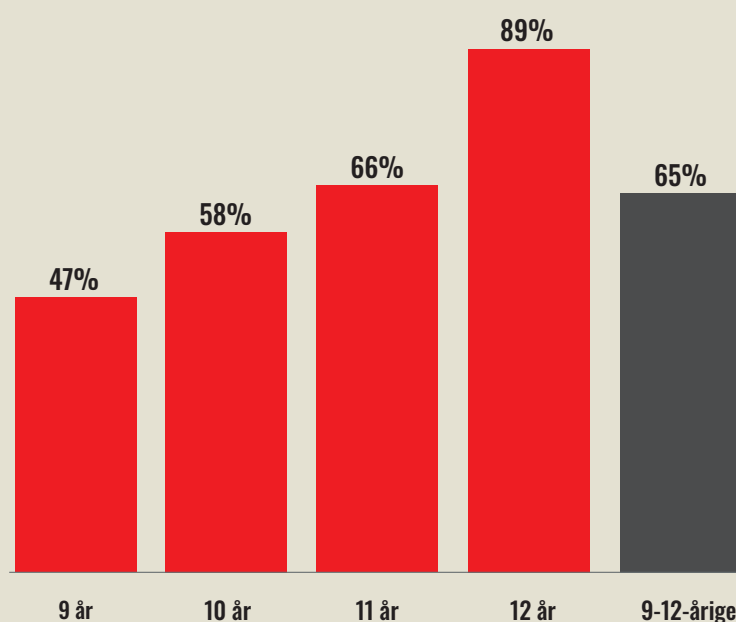
Størstedelen af de 9-12-årige er på platforme med en aldersgrænse på 13 år

Det er stadig udbredt for de yngste børn at være på onlineplatforme, som de ifølge platformenes egne aldersgrænser er for unge til. Fire ud af ti 9-12-årige er på enten Instagram, TikTok eller Snapchat.

Som beskrevet i kapitel 1 er stort set alle børn og unge mellem 9 og 17 år (99 procent) på onlineplatforme. 86 procent af de 9-12-årige bruger YouTube, og 80 procent bruger Roblox. Ser man bort fra YouTube og Roblox, som begge har børne-versioner med en lavere aldersgrænse end 13 år¹, er det 65 procent, som er på en platform med en aldersgrænse på 13 år. Næsten halvdelen af alle 9-årige er på mindst én platform, hvor aldersgrænsen er 13 år, og denne andel stiger med alderen.

Figur 4:

Andel af børn og unge, som er på minimum én digital platform med en aldersgrænse på 13 år, procent



N= 2.142. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvilke af disse sociale medier, platforme eller spil bruger du? Sæt kryds ved alle dem, som du bruger." Følgende platforme er inkluderet: Discord, Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, Twitch, Reddit, BeReal, Telegram, WhatsApp, OmeTV, Messenger og Steam.
Kilde: Red Barnet, 2026

¹Roblox har lanceret Roblox Kids (5-8 år) og Roblox Select (9-15 år), som er profilindstillinger, der har til hensigt at målrette platformens indhold aldersvarende til målgruppen. YouTube har lanceret en selvstændig app Youtube Kids, som målretter indhold til børn under 13 år.

Disse platforme har en aldersgrænse på 13 år

Discord, Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, Twitch, Reddit, BeReal, Telegram (18 år for brugere i EU), WhatsApp, OmeTV (18 år), Messenger og Steam.

Roblox og YouTube er ikke inkluderet, da begge platforme har børneversioner, hvor forældre kan oprette profiler til deres børn under 13 år. Da vi ikke har spurgt ind til, om de bruger kids-versionerne, har vi valgt ikke at medtage disse platforme i opgørelsen over platforme med en aldersgrænse på 13 år.



Fire ud af ti 9-12-årige bruger Instagram, TikTok eller Snapchat

Instagram, TikTok og Snapchat rummer alle tre problematisk indhold, fastholdelse, dataindsamling, reklamer og mulighed for kontakt med fremmede ifølge Platformsguiden, udformet af Medierådet for Børn og Unge.

Fire ud af ti (42 procent) af de 9-12-årige bruger minimum ét af disse tre medier. Andelen af de 9-12-årige, som bruger Instagram, TikTok eller Snapchat er høj, men dog faldet fra 56 procent i 2024.

Viden fra SletDet Rådgivningen: Snapchat, TikTok og Instagram

Instagram, TikTok og Snapchat er de tre platforme, som oftest er involverede i sager, hvor børn og unge kontakter SletDet Rådgivningen for at få vejledning til at håndtere digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser online. SletDet Rådgivningen anmelder også ulovligt indhold direkte til platformene som børnenes officielle digitale vagthund (pålidelig indberetter). Det ulovlige indhold, som SletDet Rådgivningen anmelder til platformene på vegne af børn og unge, vedrører oftest Snapchat, TikTok og Instagram (Red Barnet (2026): Et år som børnenes officielle digitale vagthund).

SLETD
Rådgivningen

KAPITEL 3

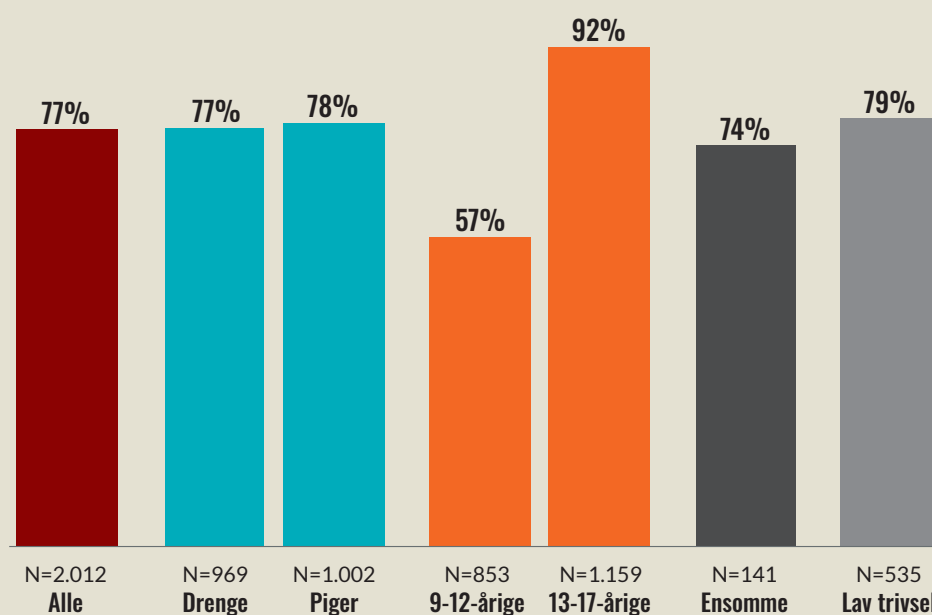
Især børn og unge, som oplever ensomhed, bruger AI-chatbots som fortrolig

Tre ud af fire børn og unge har prøvet at bruge AI-chatbots. En del bruger chatbots til følelsesmæssig støtte – fx til at holde dem med selskab eller få råd om konflikter. Blandt børn og unge, som oplever ensomhed, er det en ud af tre, der bruger AI-chatbots til det formål. I interviews fortæller de unge, at de bruger chatbots til at søge viden og få hjælp til at håndtere forskellige dilemmaer – nogle gange som alternativ til at opsøge deres nærmeste voksne.

Undersøgelsen viser, at tre ud af fire børn og unge (77 procent) har prøvet at bruge AI-chatbots. Blandt de 13-17-årige er det stort set alle, der har prøvet at skrive med en chatbot. Det samme gælder over halvdelen af de 9-12-årige (figur 5).

Figur 5:

Andelen af børn og unge, som har prøvet at bruge en chatbot, procent



Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Har du prøvet at skrive med en chatbot, fx ChatGPT eller Snapchats MyAI?"
Kilde: Red Barnet, 2026

På tværs af interviewene ser de unge chatbotten som et attraktivt værktøj. De oplever, at chatbotten er behjælpelig i mange henseender. Det kan være til at sætte rammer for et nyt kæresteforhold, råd om løsning af konflikter og håndtering af svære situationer.

Hvad er en AI-chatbot

Der findes i dag en række AI-chatbots, som har forskellige formål og funktionaliteter. Ifølge VIVE findes der overordnet set to forskellige typer af chatbots: sociale chatbots og generelle chatbots. Sociale chatbots som fx Replika, Character.AI og Snapchat MyAI er primært designet til at give selskab og kan for mange unge opleves som en fortrolig samtalepartner. Generelle chatbots, som fx ChatGPT, er udviklet til at kunne svare på spørgsmål på tværs af emner, uden at være specialiseret i sociale relationer eller følelsesmæssig støtte

(VIVE (2026): Chatten som fortrolig – En kvalitativ undersøgelse af unges brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte).

Der er dog også andre eksempler på chatbots. Fx har Center for Undervisningsmidler (CFU) og Københavns Professionshøjskole udviklet SkoleGPT som læringsværktøj. I denne undersøgelse har vi spurgt bredt ind til børn og unges brug af chatbots og har nævnt både ChatGPT og Snapchats MyAI som eksempler.



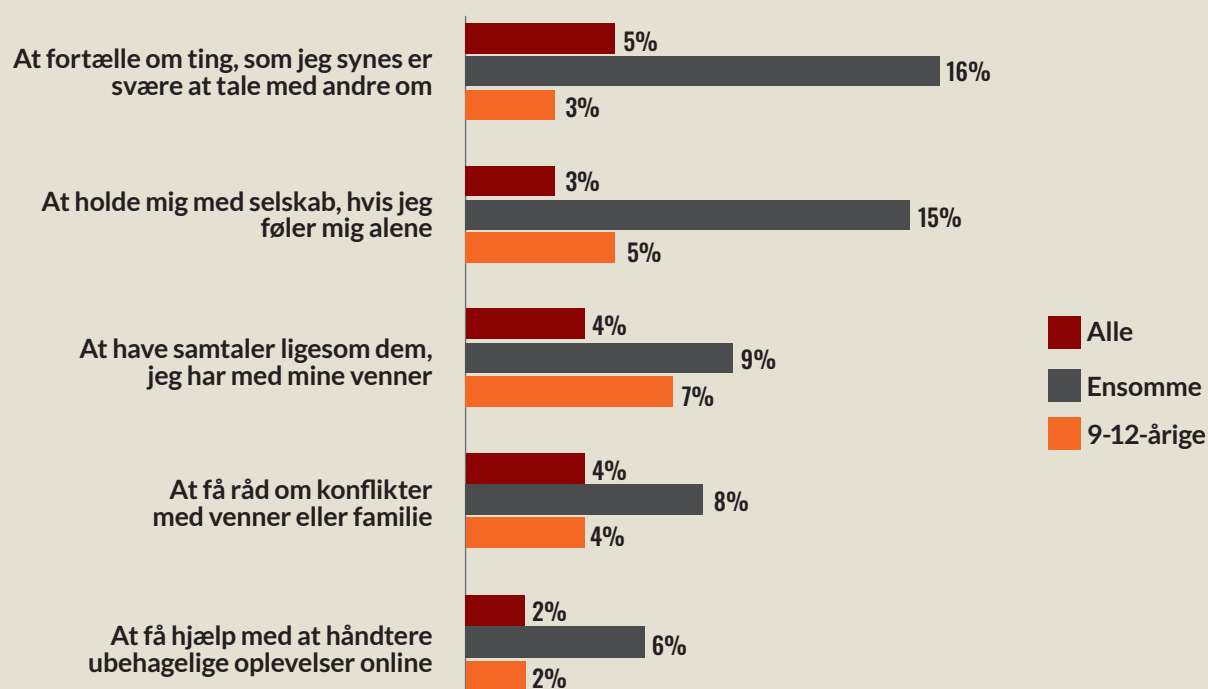
Især børn og unge, som oplever ensomhed, bruger chatbots som fortrolig

De børn og unge, som oplever ensomhed, bruger chatbots mere end deres jævnaldrende. Det gælder for alle de former for følelsesmæssig støtte, vi har spurgt til (figur 6). Børn og unge, som oplever ensomhed, benytter i særlig grad chatbots til at fortælle om ting, der er svære at tale med andre om, og til selskab, når barnet eller den unge føler sig alene.

Når de yngste benytter chatbotten mere end gennemsnittet til følelsesmæssig støtte, er det, fordi de oftere bruger den til samtaler ligesom dem, de har med deres venner, eller til selskab, hvis de føler sig alene (figur 6).

Figur 6:

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

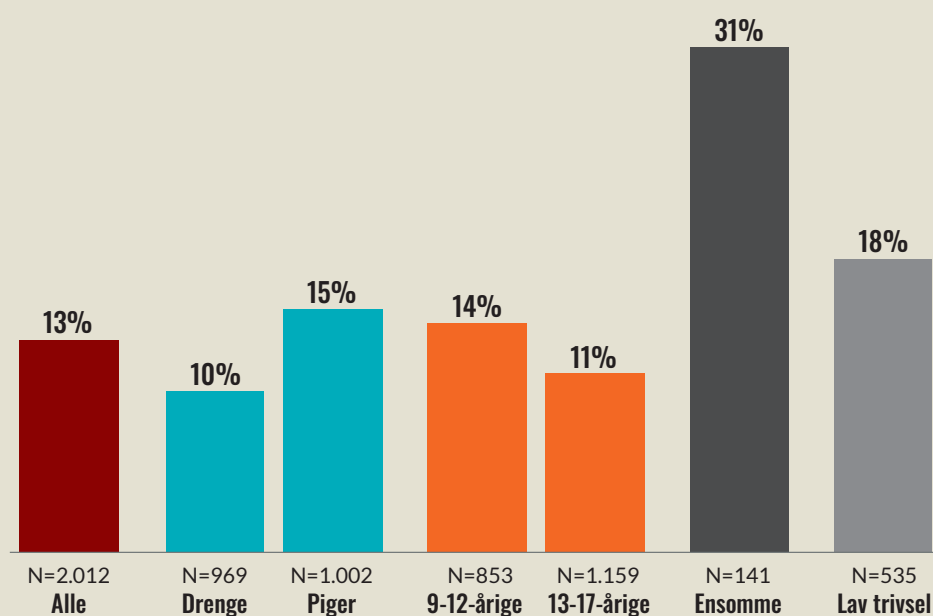


N= 2.012. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad bruger du chatbotten til? Du kan sætte flere krydser."
Kilde: Red Barnet, 2026

Samlet set benytter 13 procent af alle børn og unge chatbots som fortrolig, når de har brug for følelsesmæssig støtte (figur 7). 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).

Figur 7:

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



Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad bruger du chatbotten til? Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

Unge bruger chatbots til at håndtere situationer, hvor de ikke vil bekymre deres forældre

De unge fortæller, at de skriver med en chatbot i situationer, hvor de ikke vil involvere deres forældre. Det kan både være, fordi det omhandler noget, som de ikke vil have, at forældrene får viden om, da de er bange for at blive dømt, eller hvis de ikke vil bekymre deres forældre.

En 15-årig pige fortæller, at hun bl.a. bruger chatbotten, når hun ikke vil bekymre sine forældre:



Jeg har brugt chatbotten til at finde ud af, om jeg havde en brækket arm, fordi jeg døjede rigtig meget med smerter i mine skuldre. (...) Jeg ved, at mine forældre har mange ting, de skal nå. Og hvis jeg lige kan tage én ting fra dem, som de ikke behøver bekymre sig om, indtil jeg finder ud af, om det er et reelt problem, så synes jeg, det ville være rart. Det er nok, fordi jeg ikke ville lægge en byrde på dem. Pige, 15 år

Unge har forskellige opfattelser af, om de får det bedste svar fra en chatbot eller et menneske

De unge, vi har interviewet, stoler generelt set mere på svar fra et rigtigt menneske end fra en chatbot. En 17-årig pige fortæller, at hun er skeptisk overfor rigtigheden af chatbottens svar:

Jeg tror bare, at chatbotten vil give mig det svar, den tænker, jeg godt vil have. Hvis man har et eller andet, så føler jeg bare, at chatbotten vil give det mest åbenlyse svar. Derfor vil jeg hellere snakke med nogen om det, end jeg vil bruge en chatbot. (...) Hvis jeg for eksempel spørger, om jeg skal være bekymret for et eller andet, så ville den sige, nej, du behøver ikke at være bekymret, det skal nok gå. Det er sådan, jeg regner med, den vil svare. Pige, 17 år



I interviewene er der også eksempel på en ung, som oplever, at hun får et mere retvisende svar fra en chatbot:



Jeg føler, at hvis man spørger en chatbot, så giver den et lidt mere rigtigt og reelt svar. Hvis man spørger sine forældre eller sine veninder, så giver de bare det svar, man godt selv vil høre. For nogle gange prøver de bare at være søde. (...) Mine forældre går ikke lige så meget op i det. De giver måske bare et mere kort svar og uddyber ikke så meget. Pige, 15 år

Chatbotten erstatter dialog med forældre, når de unge er bange for sanktioner

De unge skriver også med chatbots, når de er bange for sanktioner fra forældre. En 13-årig dreng fortæller, at han søgte råd hos en chatbot, da hans ven forsøgte at begå selvmord. Drengen fortæller, at han modtog en video fra sin ven på Snapchat om natten. Videoen viste vennen tage mange smertestillende piller:

Min ven sagde, at han ikke havde grund til at leve mere. Jeg skrev en masse om, hvor sød han var, og fik ham overtalt til at kaste op. Så sagde jeg, at han er nødt til at komme på sygehuset. (...) Jeg brugte ChatGPT til at tjekke, om jeg gjorde det rigtigt. Jeg overvejede at vække mine forældre, men jeg ved bare, hvor meget skældud jeg ville få for at være på min telefon. Fordi jeg var på 'last chance', hvis du forstår. Og jeg var nervøs for, hvordan de ville reagere på, at jeg havde fået sådan en video. Men der stod på ChatGPT, at det er lige meget med, hvad klokken er. Jeg skulle bare vække min forældre og så ringe 112. Dreng, 13 år



Eksemplet viser, hvordan unge kan finde på at bruge en chatbot for at undgå at involvere forældrene, hvis de er bange for sanktioner. Også i alvorlige tilfælde. Chatbotten gav dog gode råd om at involvere forældrene og tilkalde hjælp.

DEL 2

**Oplevelser med
digitale overgreb,
krænkelser
og andre
ubehagelige
oplevelser online**

KAPITEL 4

To ud af tre er udsat for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online

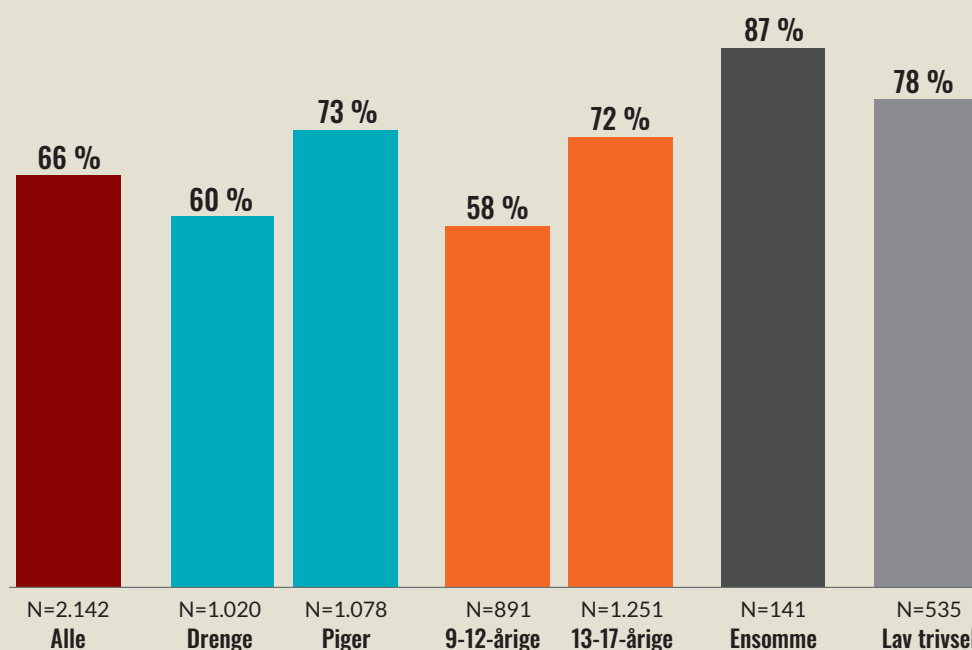
66 procent af børn og unge har inden for det seneste år været udsat for mindst én digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse online. Det er særligt børn og unge, der oplever ensomhed og er i lav trivsel, der er udsatte. De unge på 13-17 år er mere udsatte end de 9-12-årige. Piger er mere udsatte end drenge. I interviews giver de unge udtryk for, at de digitale krænkelser er et uundgåeligt vilkår, når man er på sociale medier.

Flertallet af børn og unge har været udsat for mindst én digital krænkelse eller ubehagelig oplevelse online inden for det seneste år (figur 8). Det svarer til, at der i en gennemsnitlig skoleklasse med 20 børn er 13, som har været udsat for mindst én digital krænkelse eller ubehagelig oplevelse online i løbet af et år.

Selvom nogle grupper er særligt sårbare, viser tallene, at alle børn og unge, på tværs af køn, alder, ensomhed og trivsel, er i risiko for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online.

Figur 8:

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



Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Har du selv oplevet nogle af disse (med henvisning til 12 svarmuligheder) ubehagelige ting online i løbet af det seneste år? Det kan for eksempel være ubehagelige oplevelser, du har haft, når du skriver eller taler med andre via sociale medier, hjemmesider eller spil."

Kilde: Red Barnet, 2026

Lige så mange børn og unge oplever krænkelser og ubehageligheder online i 2026 som i 2024

Denne undersøgelse er den tredje i rækken, hvor Red Barnet undersøger omfanget af digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online. I 2021 havde 42 procent af børn og unge oplevet digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online. I 2024 viste Red Barnets undersøgelse, at 69 procent havde oplevet digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser. I 2026 ligger andelen af børn og unge, der har været udsat for mindst en digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse online på 66 procent.

Den lille forskel mellem 2024 og 2026 er ikke statistisk signifikant. Det betyder, at forskellen kan skyldes tilfældigheder. Det gælder også, når vi ser nærmere på køn, alder, ensomhed og trivsel. Andelen af børn og unge, som er udsat for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online, er således steget markant fra 2021 til 2024² og er i 2026 fortsat på samme høje niveau som to år forinden.

Selvom der ikke er sket en signifikant ændring fra 2024 til 2026 i den samlede andel af børn og unge, som oplever digitale krænkelser, er der dog nogle krænkelsestyper, som er faldet signifikant i løbet af de to år. Det gælder både modtagelse og manipulering af billed- og videomateriale uden samtykke, at børn og unge ser voldsomme billeder og videoer, de ikke har lyst til, og at de bliver kontaktet af nogen, som de ikke vil tale eller skrive med (figur 9). Til gengæld bliver signifikant flere fotograferet eller screenshottet, uden de vil have det.

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

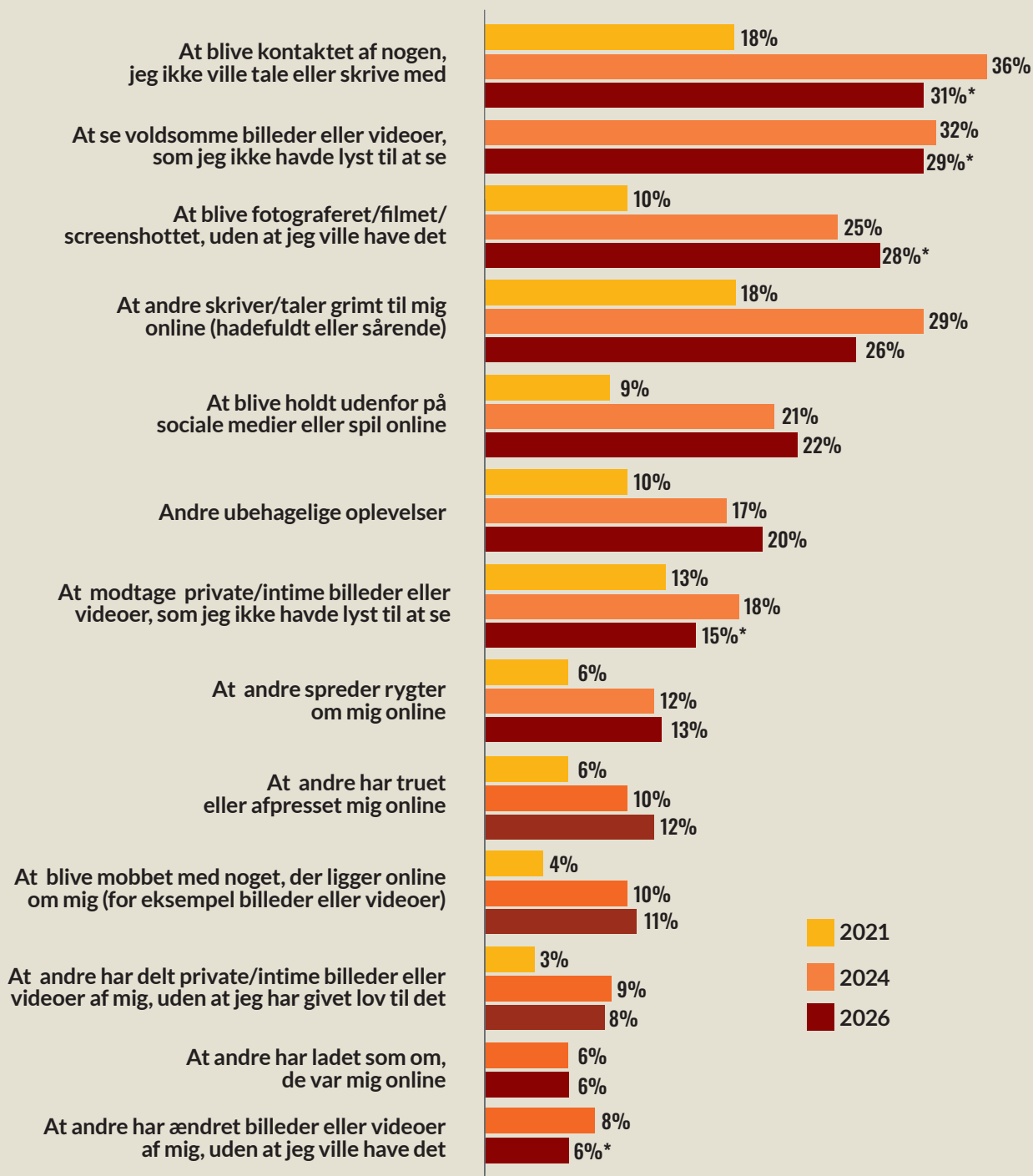
- At blive kontaktet af nogen, barnet eller den unge ikke vil tale eller skrive med
- At se voldsomme billeder eller videoer, barnet eller den unge ikke havde lyst til at se
- At blive fotograferet eller screenshottet uden samtykke.



²Det er ikke muligt at lave en direkte sammenligning mellem det samlede antal digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser i 2021 og 2024, da der blev tilføjet ekstra kategorier og svarmuligheder i 2024. Ikke desto mindre er det tydeligt, at der skete en stigning fra 2021 til 2024 i alle de typer krænkelser og ubehagelige oplevelser, der blev spurgt ind til i begge år.

Figur 9:

Andelen af børn og unge, som udsættes for digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online i 2021, 2024 og 2026, procent



N=3.219 (2021), 4.171 (2024) og 2.142 (2026). Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Har du selv oplevet nogle af disse ubehagelige ting online i løbet af det seneste år? Det kan for eksempel være ubehagelige oplevelser, du har haft, når du skriver eller taler med andre via sociale medier, hjemmesider eller spil." Der er tilføjet nye spørgsmål i 2024, hvorfor det ikke er muligt at lave en direkte sammenligning med tallene fra 2021. Statistisk signifikante ændringer mellem 2024 og 2026 er markeret med *. Kilde: Red Barnet, 2026

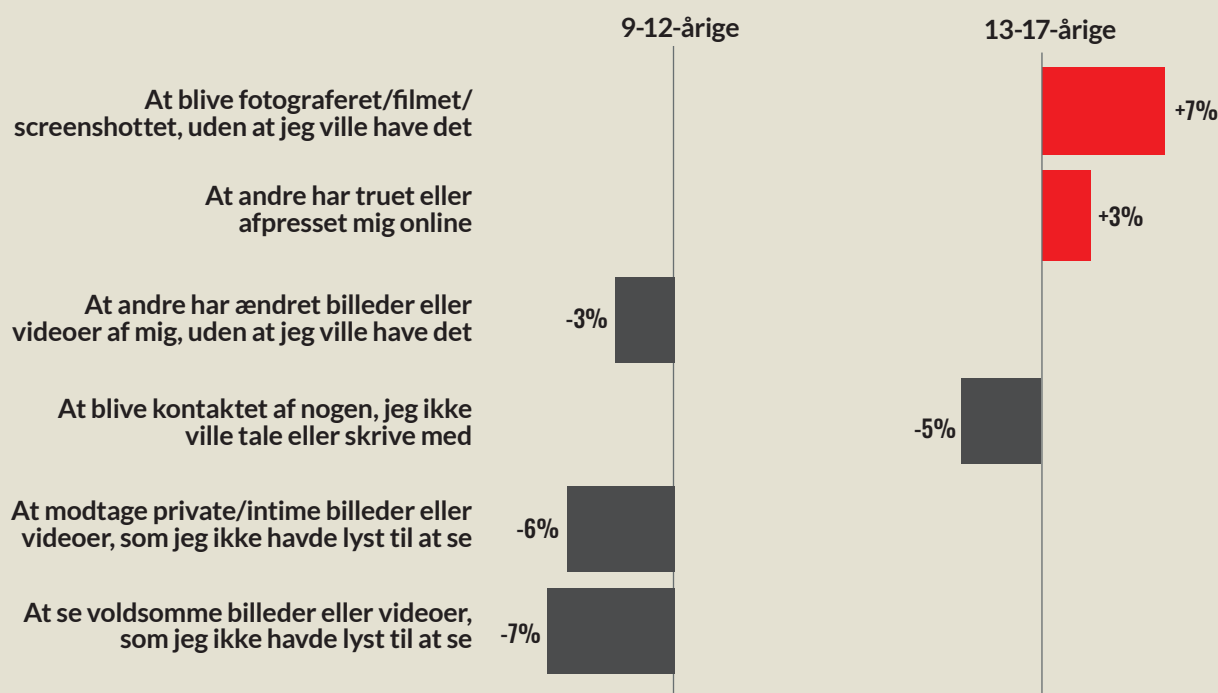
Fokus på billeder, video og samtykke har hjulpet de yngste – men ikke de ældste

Sammenlignet med 2024 oplever signifikant færre børn i alderen 9-12 år nu at se voldsomme billeder eller videoer, som de ikke havde lyst til at se, at modtage private/intime billeder eller videoer, som de ikke havde lyst til at se, eller at få ændret billeder eller videoer af sig selv uden samtykke (figur 10). Det kan hænge sammen med, at de 9-12-årige i mindre grad er på Snapchat, TikTok og Instagram, som er der, hvor de unge ofte møder krænkende og ubehageligt indhold (se kapitel 5).

Til gengæld oplever signifikant flere 13-17-årige at blive fotograferet/filmet/screenshottet uden samtykke end i 2024.

Figur 10:

Statistisk signifikante ændringer i andelen af børn og unge, som udsættes for digitale krænkelser eller ubehagelige oplevelser online i løbet af et år, procentpoint



N= 2.142 i 2026. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Har du selv oplevet nogle af disse ubehagelige ting online i løbet af det seneste år? Det kan for eksempel være ubehagelige oplevelser, du har haft, når du skriver eller taler med andre via sociale medier, hjemmesider eller spil."

Kilde: Red Barnet, 2026

Omfanget af digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser forbundet med billeder og video er således primært faldet blandt de yngste, men er uændret eller steget hos de unge.

Digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser rammer især børn og unge, som oplever ensomhed, og de unge piger

Selvom tallene viser, at alle børn er i risiko for at blive udsat for noget ubehageligt online, er der to grupper, som skiller sig ud som særligt udsatte på tværs af alle digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online – nemlig børn og unge i ensomhed og piger på 13-17 år (figur 11)

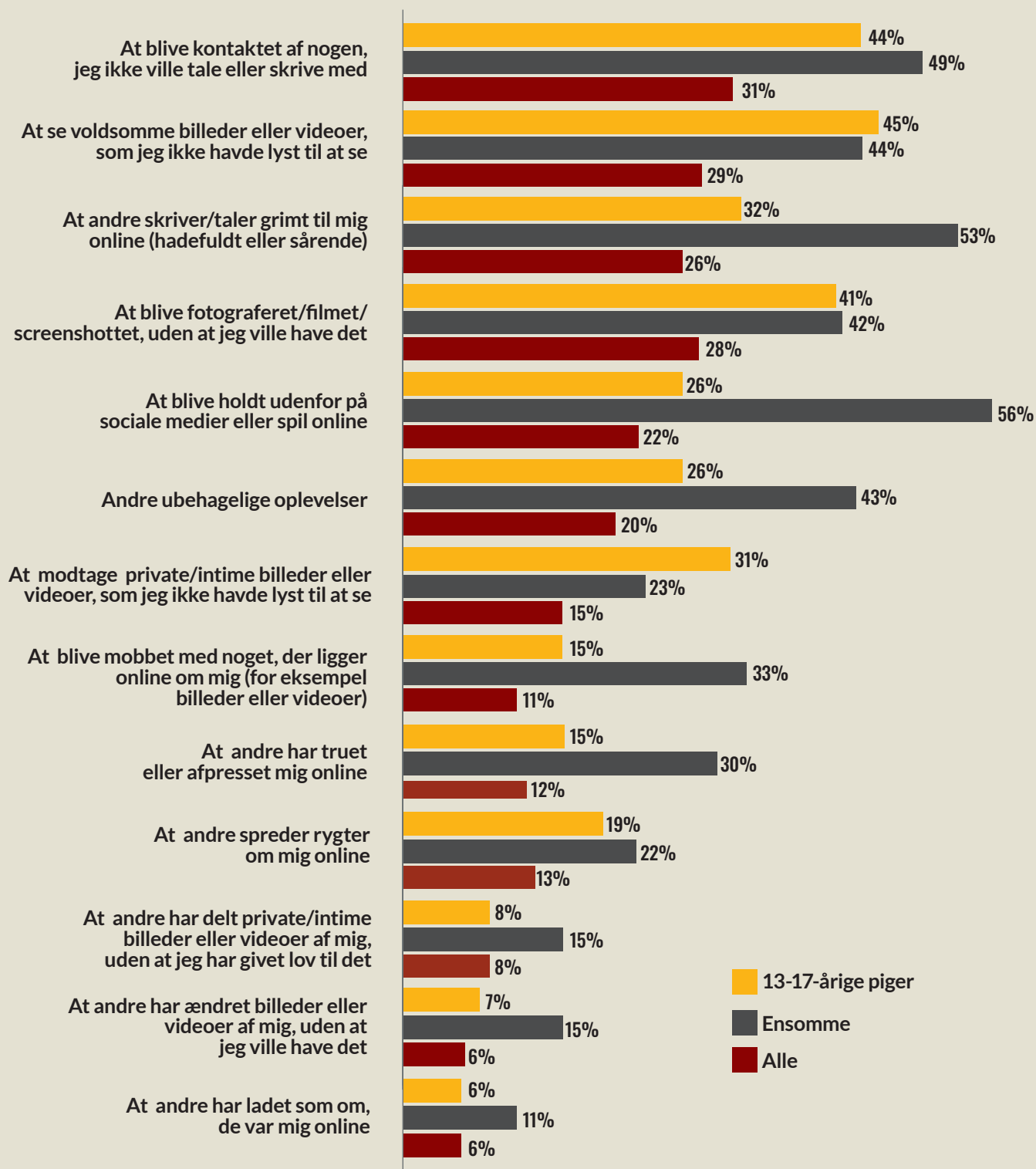
På tværs af næsten alle typer af digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser er de ensomme mest udsatte – og især, hvad angår at blive talt/skrevet grimt til, at blive holdt udenfor, at blive mobbet med noget, der ligger online, at modtage trusler eller afpresning, deling af intimmateriale uden samtykke og at andre har ændret et billede eller video af dem uden samtykke.

Desuden er de ældste piger på 13-17 år udsat (figur 11). Tæt på halvdelen har således prøvet at blive kontaktet af nogen, de ikke ville tale eller skrive med, har set voldsomme billeder eller videoer, de ikke havde lyst til at se, og er blevet fotograferet eller screenshottet uden samtykke. Piger på 13-17 år skiller sig også ud ved i markant højere grad at modtage private eller intime billeder og videoer, de ikke havde lyst til at se (figur 11).



Figur 11:

Andelen af børn og unge, som udsættes for digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online opdelt på alle børn og unge 9-17 år, børn og unge, som oplever ensomhed, og 13-17-årige piger, procent



N=2.012. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Har du selv oplevet nogle af disse ubehagelige ting online i løbet af det seneste år? Det kan for eksempel være ubehagelige oplevelser, du har haft, når du skriver eller taler med andre via sociale medier, hjemmesider eller spil."

Kilde: Red Barnet, 2026

Unge piger ser ubehagelige oplevelser online som et vilkår

Alle de piger, som har deltaget i interviews, har haft ubehagelige oplevelser online. De giver udtryk for, at det på flere platforme er så normalt både at få tilsendt intime billeder og få beskeder, hvor intimt materiale bliver efterspurgt, at det er svært at undgå – særligt hvis man er en ung pige.

I interviews giver piger udtryk for, at det er almindeligt, at tonen bliver hård, hvis de ikke vil dele intimt materiale. En pige på 16 år fortæller, at hun er blevet kaldt luder, fordi hun ikke ville sende billeder af sin krop til en jævnaldrende dreng:



Hvis drengen spørger, om man vil sende (intime billeder, red.), og man så siger nej, så bliver man bare kaldt luder og alt muligt, hvor de bare begynder at crashe out på en. Det er heller ikke rart. Så sidder man lidt og tænker sådan lidt, nå, okay, hey. Det er egentlig ikke mig, der har gjort noget forkert. Pige, 16 år



KAPITEL 5

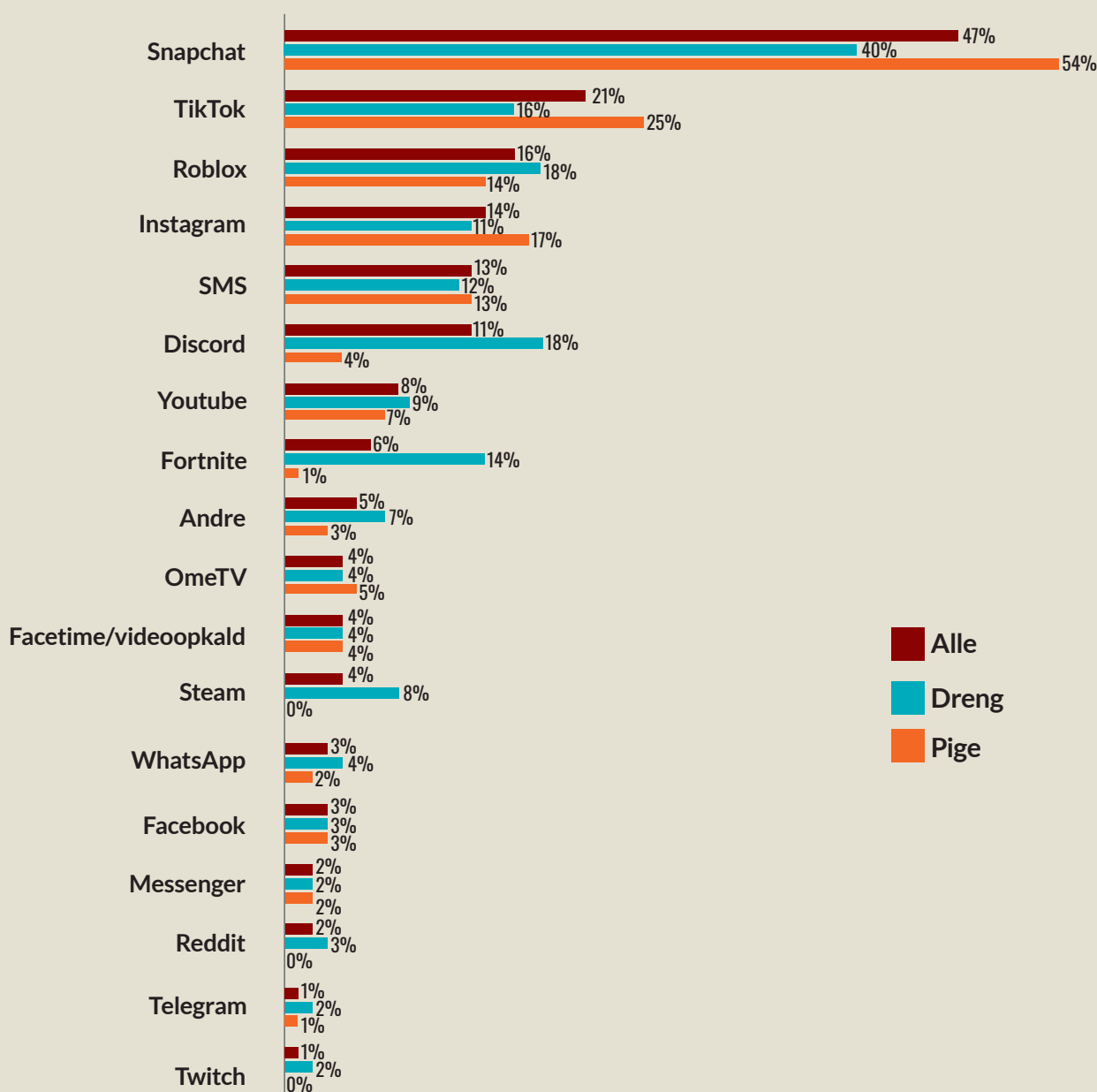
De fleste digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser sker på Snapchat

Snapchat dominerer som en platform, hvor mange børn og unge oplever digitale krænkelser og andre ubehageligheder. De unge møder også krænkelser og ubehageligheder på TikTok og Instagram, mens de yngre især oplever det på spilplatformen Roblox.

Snapchat er den platform, hvor flest børn og unge oplever krænkelser og ubehagelig adfærd – det gælder både for piger og drenge (figur 12). Mens piger desuden oftere møder krænkelser og ubehagelige oplevelser på Instagram og TikTok, fylder gamingplatforme (som Roblox, Discord og Fortnite) mere hos drengene.

Figur 12:

Andelen af børn og unges oplevelser med digitale krænkelser fordelt på platform og køn, procent



N= 1.329. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "På hvilke sociale medier, hjemmesider eller spil har du oplevet (krænkelser eller den ubehagelige oplevelse online) i løbet af det seneste år? Du kan sætte flere krydser."

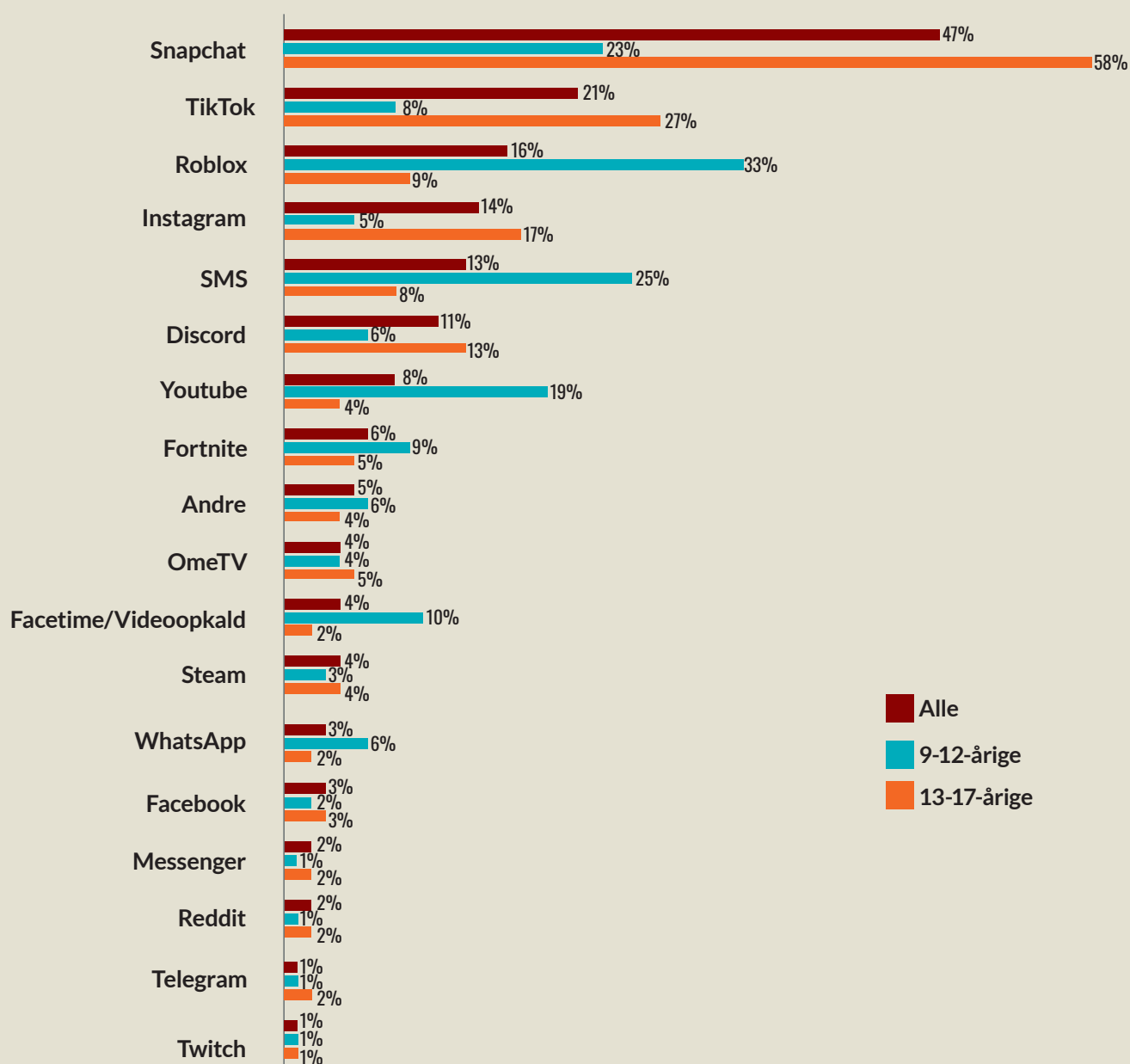
Kilde: Red Barnet, 2026

De yngste er mest udsat på Roblox

Når de 9-12-årige udsættes for krænkelser og ubehagelige oplevelser, sker det især på Roblox, SMS og Snapchat (figur 13). Det er bemærkelsesværdigt, at så relativt mange 9-12-årige udsættes for krænkelser og ubehagelig adfærd på Snapchat, når det kun er 38 procent i den gruppe, der er på platformen.

Figur 13:

Andelen af børn og unges oplevelser med digitale krænkelser fordelt på platform og alder, procent



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

Især Roblox fylder, når det handler om at blive holdt udenfor eller mobbet, truet eller at andre udgav sig for at være barnet. Mens SMS og Snapchat også er steder, hvor de 9-12-årige udsættes for en bred vifte af ubehagelige oplevelser, skiller YouTube sig ud ved at være det sted, hvor langt de fleste 9-12-årige støder på voldsomme billeder og videoer, de ikke har lyst til at se (se bilagsrapport).

Den ældste målgruppe oplever flest ubehageligheder på Snapchat, TikTok og Instagram

De 13-17-årige udsættes oftest for krænkelser og ubehagelige oplevelser på Snapchat, TikTok og Instagram. Snapchat er den platform, hvor de fleste typer af ubehagelige oplevelser finder sted. Eneste undtagelse er, når de unge har set voldsomme billeder eller videoer, de ikke havde lyst til at se – det sker nemlig oftest på TikTok (se bilagsrapport).



KAPITEL 6

Unge oplever det som normalt at støde på voldsomme billeder og videoer

Både børn og unge støder ofte ufrivilligt på meget voldsomt eller pornografisk indhold på onlinplatforme. I interviewene giver de unge udtryk for, at det er normalt og uundgåeligt at støde på både voldeligt og pornografisk materiale.

Når børn og unge ser eller modtager billeder eller videoer, de ikke har lyst til at se, er der oftest tale om vold. Det kan være nogen, der bliver slået, sparket eller skudt (figur 14). Over halvdelen (54% procent) af børn og unge, som har set noget, de ikke havde lyst til, har set vold.

Krig, konflikter, ulykker og pornografisk indhold fylder også en del. Blandt de børn og unge, som har set billeder og videoer, de ikke havde lyst til, har en tredjedel set billeder eller videoer fra krig og konflikter (33 procent), en tredjedel har set billeder og videoer fra ulykker (30 procent), mens en ud af fire har set pornografisk indhold (27 procent).

Figur 14:

Indholdet af de voldsomme billeder og videoer, som børn og unge ikke havde lyst til at se, procent



N= 269. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad var der på de voldsomme billeder eller videoer, som du ikke havde lyst til at se? Du kan sætte flere krydser." De 9-12-årige er ikke spurgt om selvskade.

Kilde: Red Barnet, 2026

Vold og mishandling er en del af feedet

I interviewene fortæller de unge også, at det er almindeligt, at der dukker voldsomme billeder og videoer op i deres feed og i klassechatten, som de ikke har lyst til at se.

Som eksempel nævner flere unge en video, hvor man ser den amerikanske politiske aktivist Charlie Kirk blive skudt:



Han (Charlie Kirk, red.) er ude på sådan et college, hvor der er en, der har taget en sniper med på et tag og skyder ham lige i halsen. Blodet bare fosser ud af ham. Dreng, 15 år

Det er normalt at se blottede kønsdele og mænd, der onanerer – på mange forskellige platforme

Ufrivillig eksponering for pornografisk materiale fylder også en del i interviewene. Unge fortæller, at det er helt normalt at se blottede kønsdele og mænd, der onanerer på skærmen. De unge fremhæver både oplevelser med at se kønsdele og blive bedt om selv at blotte sig på skærmen. I interviewene fremhæves blandt andet OmeTV som en platform, hvor risikoen for at støde på dette er stor.

OmeTV var en ret stor ting, da vi var små. Og der sad vi sådan i klassen på et tidspunkt, og så er der bare sådan en meget klam mand, der sådan synes, det var sjovt at røre ved sig selv, mens han sad og snakkede med os. Og jeg kan bare huske, at det var meget ubehageligt. Jeg gik på SFO, så jeg tror, jeg har været sådan noget 9 eller så... Ja, altså jeg var også for ung til den app. I virkeligheden må man jo slet ikke være så ung. Men man kunne jo bare tilgå det på nettet, så... Pige, 17 år



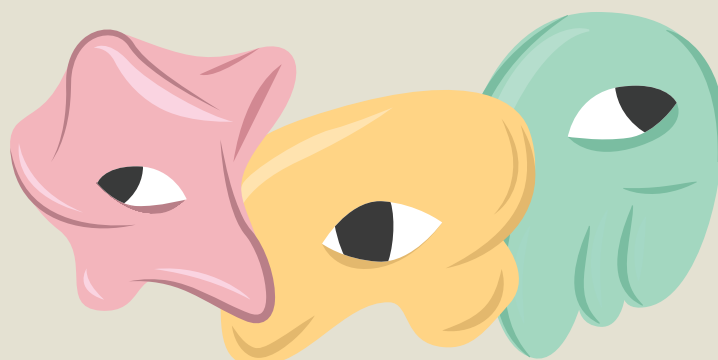


At sende "dickpics" uden samtykke er ulovligt ifølge straffelovens § 232

"Den, som ved uanstændigt forhold krænker blufærdigheden, straffes med bøde eller fængsel indtil 2 år eller, hvis forholdet er begået over for et barn under 15 år, med bøde eller fængsel indtil 4 år."

Kilde: Retsinformation

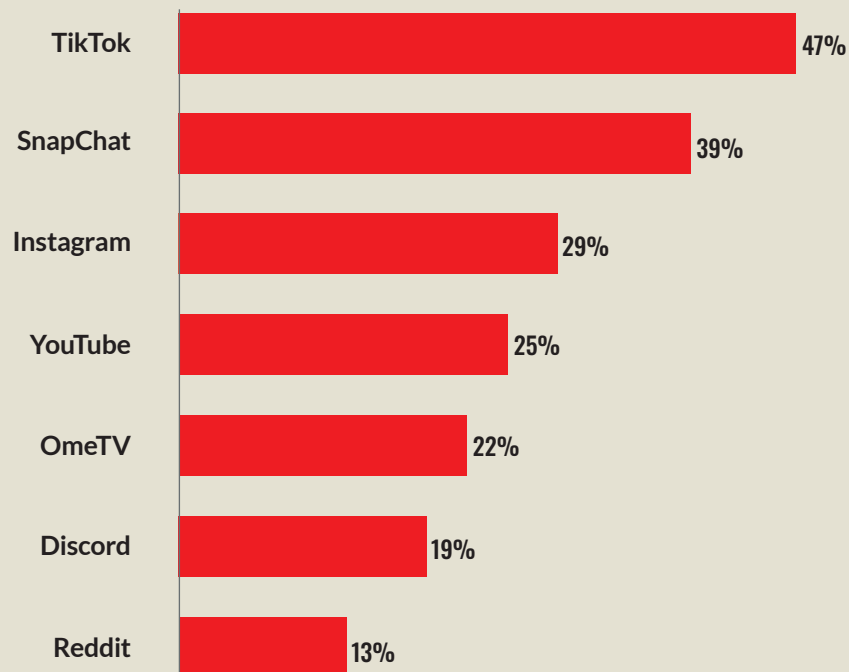
Vi ved fra undersøgelser, at første eksponering for porno for de fleste børn og unge sker ufrivilligt og også relativt tidligt, ofte før de selv er i puberteten og har en modenhed, der gør, at de kan forstå og bearbejde, hvad de ser. Det kan virke meget overvældende, voldsomt og ubehageligt at blive eksponeret for porno, før man er klar til det (se blandt andet Red Barnet (2026): Et år med TalMedOs - Rådgivning for børn og unge, der er bekymrede over deres seksuelle tanker og handlinger).



I spørgeskemaundersøgelsen kan vi se, at børn og unge støder på pornografisk materiale på mange forskellige platforme. Men det er mest udbredt på TikTok, Snapchat og Instagram (figur 15).

Figur 15:

Platform, hvor børn og unge har angivet, at de har set pornografisk indhold, som de ikke havde lyst til at se, procent



N=81. Figuren bygger på svar til spørgsmålene: "Hvad var der på de voldsomme billeder eller videoer, som du ikke havde lyst til at se? Du kan sætte flere krydser." og "På hvilke sociale medier, hjemmesider eller spil har du oplevet, at se voldsomme billeder eller videoer, som du ikke havde lyst til at se, i løbet af det seneste år? Du kan sætte flere krydser." Platformene er kun medtaget, hvis mindst ti børn og unge ud af de 2.012 børn og unge i undersøgelsen har mødt pornografisk indhold på dem.

Kilde: Red Barnet, 2026

Unge passer på sig selv ved at ændre adfærd online

Interviewene viser, at unge i høj grad tager bevidst stilling til deres ageren på onlineplatforme. De fleste af de interviewede unge reflekterer over deres brug af sociale medier, og flere nævner, at de har lavet ændringer eller særlige tiltag for at beskytte sig selv mod ubehagelige oplevelser. Det kan fx være kun at acceptere venneanmodninger fra folk, som de kender, have lukkede i stedet for åbne profiler og at blokere personer, som sender dickpics eller andet ubehageligt indhold.

De unge har også strategier for at passe på hinanden, når de er i kontakt med folk online, som de ikke kender. En 14-årig pige fortæller, at hun og veninderne, sideløbende med at de chatter med fremmede, er i kontakt med hinanden, så de kan dele, hvad der sker:



Jamen, altså normalt, hvis vi adder random folk, som vi ikke kender, så gør vi det normalt, når vi er sammen. Ellers så skriver vi i hvert fald til hinanden, hvad det er, der sker. Ja, både for at føle sig sikre, men også for gossip. Pige, 14 år



De unge går således til sociale medier med en bevidsthed om, at det kan føre til ubehagelige oplevelser og forsøger på forskellige måder at beskytte sig selv.



KAPITEL 7

Mere end hver femte bliver kontaktet af en fremmed voksen

Nogle typer krænkelser udøves oftest af personer, barnet kender, mens andre – fx at få tilsendt intime billeder, man ikke har bedt om – udøves af fremmede. Mere end hvert femte barn og ung kontaktes af en fremmed voksen online, og de børn og unge, som oplever ensomhed, er særligt sårbare. De 13-17-årige kontaktes også i langt højere grad af fremmede voksne end de 9-12-årige.

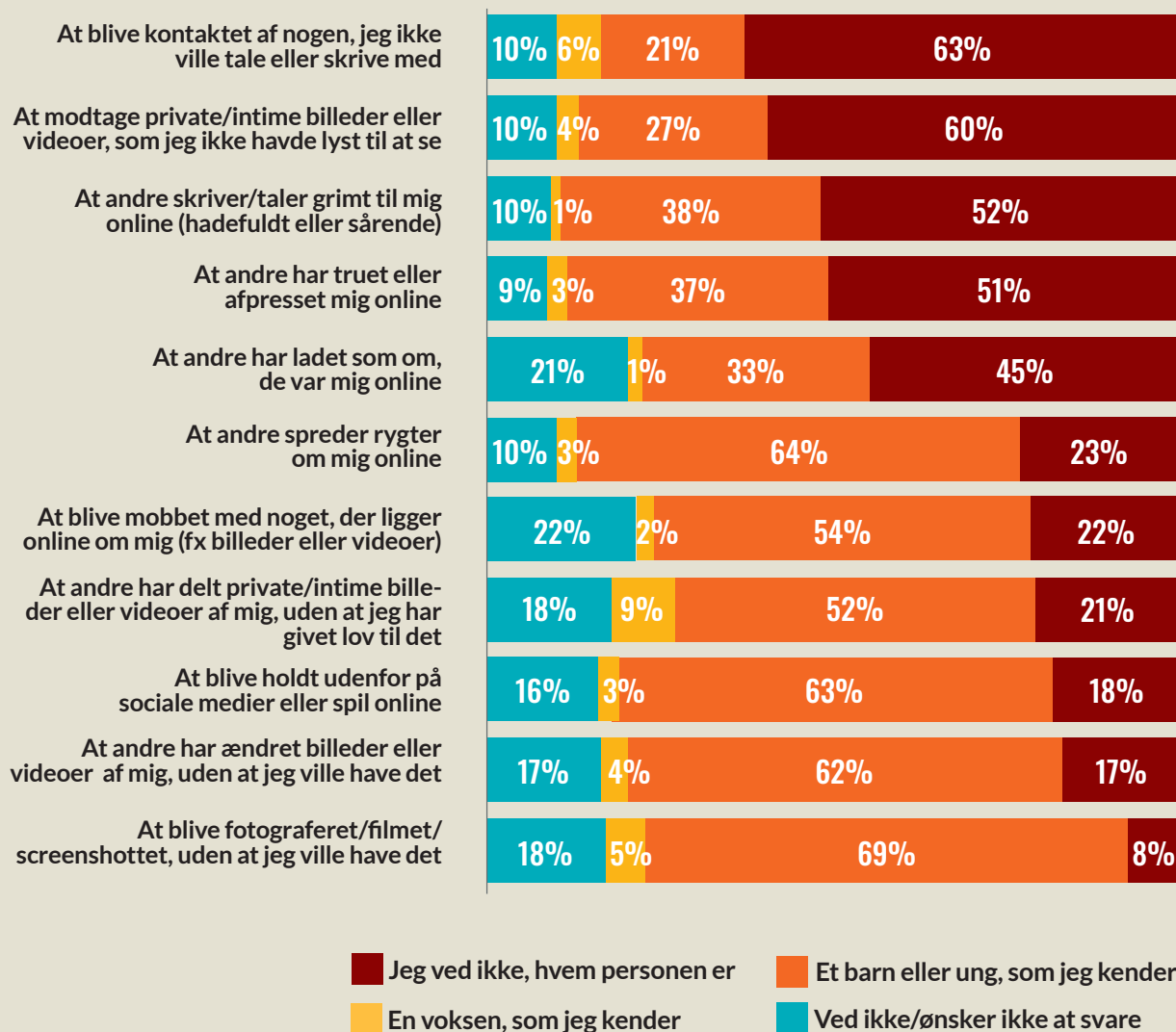
Visse krænkelser og ubehagelige oplevelser begås oftest af en, som barnet kender, mens andre begås af fremmede (figur 16).

Det er hyppigst fremmede, der står bag, når børn og unge bliver kontaktet af nogen, de ikke vil snakke med, eller får sendt private/intime billeder, som de ikke har lyst til at se. Det kan være i form af seksuelt inviterende beskeder eller dickpics fra fremmede, som flere af de unge fortæller om i interviews.

Andre typer krænkelser og ubehagelige oplevelser – herunder at andre har ændret billeder eller videoer af én, at blive filmet/fotograferet/screenshottet, uden at man ville have det, og deling af intimt materiale – begås oftest af et barn eller ung, som personen kender.

Figur 16:

Krænkelser og andre ubehagelige oplevelser fordelt på hvem, der står bag, procent



N= 1.329. Figuren bygger på svar til spørgsmålene: "Har du selv oplevet nogle af disse ubehagelige ting online i løbet af det seneste år? Det kan for eksempel være ubehagelige oplevelser, du har haft, når du skriver eller taler med andre via sociale medier, hjemmesider eller spil." og "Hvem har (krænkelserne eller den ubehagelige oplevelse online) i løbet af det seneste år? Du kan sætte flere krydser." Omregnet til 100%.

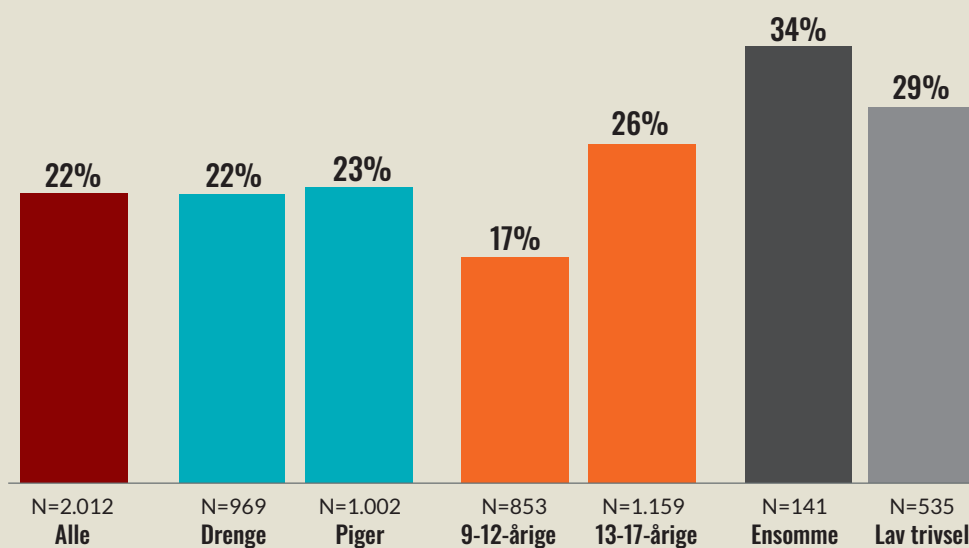
Kilde: Red Barnet, 2026

Mere end hver femte er blevet kontaktet af en fremmed voksen online

Mere end hver femte blandt børn og unge (22 procent) er blevet kontaktet af en fremmed voksen på nettet inden for det seneste år (figur 17). De mest udsatte er de unge på 13-17 år og børn og unge, som enten oplever ensomhed eller er i lav trivsel.

Figur 17:

Andelen af børn og unge, som inden for det seneste år oplever at blive kontaktet af en fremmed voksen online, procent



Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Har du i løbet af det seneste år oplevet at blive kontaktet af en voksen online, som du ikke kendte i forvejen?"

Kilde: Red Barnet, 2026

Når børn og unge bliver kontaktet af en fremmed voksen, ved de ikke altid, hvad den voksne vil. Hver tiende af dem, der bliver kontaktet 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). Ligeledes oplever hver tiende, at den voksne vil mødes fysisk (figur 18).

Figur 18:

Hvad ville den fremmede voksne, som kontaktede barnet eller den unge, procent

	Alle	9-12-årige	13-17-årige
Den voksne ville snakke/chatte	32%	23%	37%
Den voksne sendte ting til mig (fx billeder), som var ubehagelige	11%	6%	13%
Den voksne ville have mig til at gøre ting, jeg ikke havde lyst til (fx sende billeder af min krop)	10%	9%	11%
Den voksne udgav sig for at være et barn eller ung	9%	11%	8%
Den voksne ville gerne mødes fysisk	9%	8%	10%
Andet	24%	36%	18%
Det ved jeg ikke. Jeg ignorerede det bare	34%	29%	36%
Ved ikke/ønsker ikke at svare	5%	7%	4%

N= 456. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Du har svaret, at du er blevet kontaktet af en voksen online, som du ikke kendte i forvejen. Hvad ville den voksne, der kontaktede dig? Du kan sætte flere krydser."
Kilde: Red Barnet, 2026

For nogle børn og unge fortsætter kontakten med den fremmede voksne. Hver tiende af de 9-12-årige, der er blevet kontaktet af en fremmed voksen online, ender således med at have meget kontakt eller dele mange beskeder med den voksne.

Selvom en høj andel af børn og unge kontaktes af en fremmed voksen online, er der sket et mindre, men signifikant fald siden 2024 (figur 19). Der er især sket et fald blandt pigerne og de 9-12-årige – om end piger stadig oftere kontaktes af fremmede voksne, end drenge gør.

Figur 19:

Udviklingen i andelen af børn og unge, som oplever at blive kontaktet af en fremmed voksen online, procent

	2024	2026
Alle	25%	22%*
Drenge	25%	22%
Piger	27%	23%*
9-12-årige	22%	17%*
13-17-årige	27%	26%
Ensomme	37%	34%
Lav trivsel	31%	29%

N= 2.012. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Har du i løbet af det seneste år oplevet at blive kontaktet af en voksen online, som du ikke kendte i forvejen?" Statistisk signifikante forskelle er markeret med *
Kilde: Red Barnet, 2026

KAPITEL 8

En ud af 20 har været udsat for et digitalt overgreb

Fem procent af børn og unge har været udsat for et digitalt overgreb som afpresning, deling af intime billeder uden samtykke eller tegn på grooming. Også i interviews fortæller de unge om oplevelser, der tyder på forsøg på grooming.

Fem procent har været udsat for et digitalt overgreb inden for det seneste år (figur 20). Det svarer til, at der i hver skoleklasse sidder ét barn, som – inden for det seneste år – har været udsat for et digitalt overgreb.

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 videomaterialet 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



Sådan har vi vurderet, om der var tale om et digitalt overgreb

Afpresning for intimt materiale eller økonomisk gevinst

Barnet eller den unge har oplevet, at andre har truet eller afpresset dem online og har svaret ja til:

- Jeg blev presset eller truet til at sende billeder/videoer af min krop eller
- Jeg blev presset eller truet til at sende penge/onlinegavekort

Deling af intimt materiale

Barnet eller den unge har oplevet, at andre har delt private/intime billeder eller videoer af dem, uden at de har givet lov til det, og har svaret ja til:

- Jeg var nøgen, havde kun lidt tøj på eller var i gang med noget intimt, fx at kysse

Barnet eller den unge har oplevet, at andre har ændret et billede eller video af dem og brugt det på en måde, de ikke kunne lide, fx ved at sætte deres hoved på en andens krop og svaret ja til:

- Det så ud som om, at jeg var nøgen eller kun havde lidt tøj på
- Det så ud som om, at jeg var i gang med at kysse eller have sex eller noget lignende

Tegn på grooming

Barnet eller den unge har oplevet at blive kontaktet af en voksen online, som de ikke kendte i forvejen, og har svaret ja til:

- Den voksne ville gerne mødes eller
- Den voksne ville have mig til at gøre ting, jeg ikke havde lyst til (fx sende billeder af min krop)

Derudover har den voksne i mange sager udgivet sig for at være en jævnaldrende eller har sendt ting, som var ubehagelige til barnet (fx billeder).

Kontakten mellem barnet og den fremmede voksne har været mere end blot en enkelt/kort kontakt.

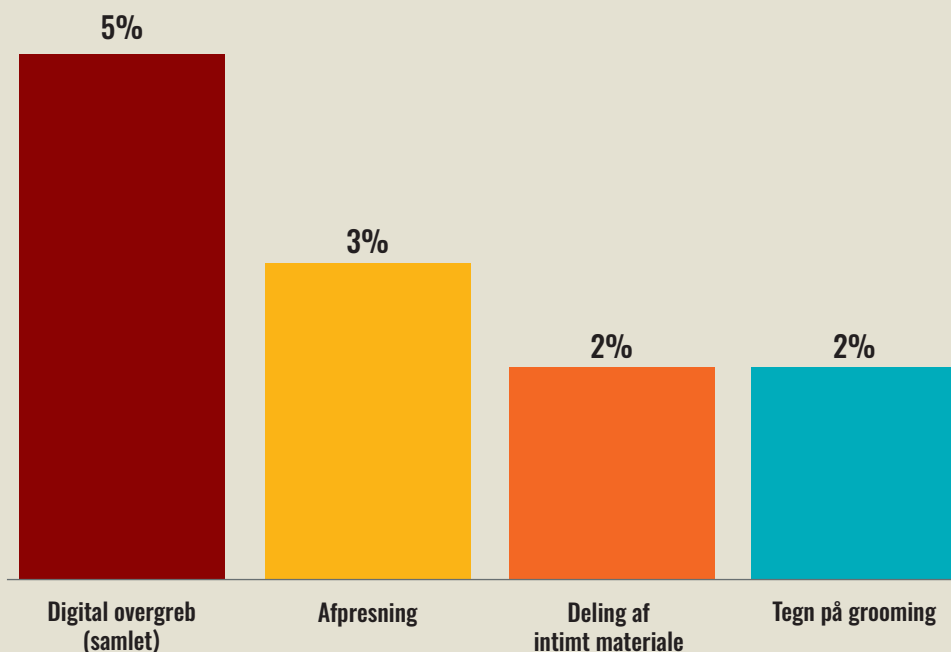
I denne undersøgelse ser vi på afpresning for intimt materiale eller økonomisk gevinst, deling af intimt materiale uden samtykke og grooming. Alle tre former for digitale overgreb er omfattet af straffelovens bestemmelser og bør beskrives i og håndteres efter kommunernes lovpligtige beredskabsplan mod vold og overgreb mod børn og unge.

Vi har i spørgeskemaet bedt børn og unge om at uddybe, hvad det handlede om, da de blev truet eller afpresset, hvad der var på de billeder eller videoer, som blev delt eller manipuleret, hvad den fremmede voksne ville, som kontaktede dem, og hvor meget kontakt de havde til den voksne.

Da der er gengangere blandt de børn og unge, som har været udsat for de tre typer af overgreb, er det samlede antal på fem procent.

Figur 20:

Andelen af børn og unge, som inden for et år har været udsat for et digitalt overgreb, procent



N= 2.012. Figuren bygger på svar til følgende spørgsmål: Afpresning: "Hvad handlede det om, da du blev truet eller afpresset online? Deling af intimt materiale: "Hvad var der på det billede eller den video, som blev delt? "Hvordan var det billede eller den video af dig blevet ændret? Tegn på grooming: "Du har svaret, at du er blevet kontaktet af en voksen online, som du ikke kendte i forvejen. Hvad ville den voksne, der kontaktede dig? "Hvor meget kontakt havde du til den voksne?"

Kilde: Red Barnet, 2026

Afpresning for intimt materiale eller for økonomisk gevinst

Tre procent af børn og unge mellem 9 og 17 år har været udsat for digital afpresning (figur 20). Børnene eller de unge er således blevet presset eller truet til at sende billeder eller videoer af deres krop eller er blevet presset eller truet til at sende penge eller onlinegavekort.

Afpresning for økonomisk gevinst er ulovligt ifølge straffelovens § 281

"For afpresning straffes (...) den, som truer nogen med at anmelde eller åbenbare et strafbart forhold eller med at fremsætte sande ærerørige beskyldninger for derigennem at skaffe sig eller andre en vinding, der ikke er tilbørligt begrundet ved det forhold, som har givet anledning til truslens fremsættelse."

Kilde: Retsinformation



Afpresning for intimt materiale er ulovligt ifølge straffelovens § 260



"Med bøde eller fængsel indtil 2 år straffes for ulovlig tvang den, som 1) ved vold eller ved trussel om vold, om betydelig skade på gods, om frihedsberøvelse eller om at fremsætte usand sigtelse for strafbart eller ærerørigt forhold eller at åbenbare privatlivet tilhørende forhold tvinger nogen til at gøre, tåle eller undlade noget (...)"

Kilde: Retsinformation

Viden fra SletDet Rådgivningen: Afpresning for intimt materiale eller økonomisk gevinst

Digitale afpresninger og trusler sker ved, at en person online presser et barn eller en ung til at gøre noget mod deres vilje – typisk ved at true med at dele private eller intime oplysninger med deres venner og familie. I mange sager er barnet eller den unge blevet manipuleret til at sende et intimt billede, som krænkeren efterfølgende bruger som afpresningsmiddel. Afpresseren kan også anvende såkaldte nudify-apps eller andre AI-værktøjer til at ændre ikke-intime hverdagsbilleder til et intimt billede.

Afpresningen kan handle om penge, gavekort eller om at få barnet til at sende endnu mere intimt materiale. Afpresseren opretter ofte falske profiler, som fremstår troværdige og jævnaldrende. Afpresseren bruger tit en åben platform, som TikTok eller Instagram, til at etablere kontakt og rykker ofte samtalen over på en mere lukket platform som Telegram eller WhatsApp. Afpresserne starter en flirtende kontakt, som pludselig skifter tone, når de har fået adgang til et billede eller en oplysning, de kan true med.

Drengene oplever oftest, at afpresningen handler om økonomisk gevinst, mens piger typisk bliver presset til at dele flere intime billeder eller videoer. Truslerne kan variere. Nogle bliver truet med rygtespredning, deling af hemmeligheder eller deling af billeder, mens andre oplever trusler om fx fysisk vold, seksuelle overgreb eller at deres personlige oplysninger bliver delt (doxing). Fælles for sagerne er, at børn og unge bliver bange for, hvilke konsekvenser truslerne kan få, og at krænkeren i nogle tilfælde faktisk gør alvor af dem.

SLETD
Rådgivningen

Kilde: SletDet Rådgivningen - Bliver du afpresset?

Deling af intimt materiale uden samtykke

To procent af børn og unge har været udsat for deling af intimt materiale uden samtykke (figur 20).



Besiddelse og udbredelse af overgrebsmateriale med børn er ulovligt ifølge straffelovens § 235

”Den, som udbreder seksuelt materiale såsom fotografier, film, andre visuelle gengivelser el.lign. af personer under 18 år eller materiale, som må ligestilles hermed, straffes med bøde eller fængsel indtil 2 år eller under særligt skærpende omstændigheder med fængsel indtil 6 år...”

Kilde: Retsinformation

Viden fra SletDet Rådgivningen: Deling af intimt materiale uden samtykke

Deling af intimt materiale uden samtykke handler om, at private eller intime billeder eller videoer af et barn eller en ung bliver delt videre, uden at de har sagt ja til det. I mange tilfælde drejer det sig om nøgenbilleder eller seksuelle videoer, som barnet eller den unge selv har optaget og delt i fortrolighed, ofte med en ven, flirt eller kæreste, men som efterfølgende deles videre uden deres tilladelse. Billedet eller videoen kan også manipuleres ved hjælp af AI, så den krænkede fremstår afklædt fx i bikini, eller så billedet ligner en intim situation, fx at kysse med en anden. I nogle sager er barnet eller den unge slet ikke klar over, at de er blevet filmet, eller at de optræder i en manipuleret video, før materialet dukker op online.

Deling af intimt materiale uden samtykke kan også indbefatte, at børn og unges billeder bliver delt i større, ofte offentlige grupper af personer, de ikke kender. Det gælder især piger, som fortæller, at deres billeder bliver delt i netværk, hvor de samtidig udsættes for seksualiserende kommentarer, nedværdigende sprogbrug og trusler. For mange fører det til stærke følelsesmæssige reaktioner som skam, angst, tristhed, vrede og afmagt. Flere isolerer sig, holder sig hjemme fra skole eller får brug for psykologhjælp.

Kilde: SletDet Rådgivningen - Er dit billede blevet delt?

SLETD
Rådgivningen

Deling uden samtykke er ulovligt ifølge straffelovens § 264 d

”Med bøde eller fængsel indtil 6 måneder straffes den, som uberettiget videregiver meddelelser eller billeder vedrørende en andens private forhold eller i øvrigt billeder af den pågældende under omstændigheder, der åbenbart kan forlanges unddraget en bredere offentlighed. (...)”

Kilde: Retsinformation



Tegn på grooming

At to procent er udsat for grooming er et forsigtigt estimat. Tallet er formentlig højere, da det ikke er sikkert, at barnet eller den unge har opdaget, at de er udsat for grooming. De har måske ikke opdaget, at personen i chatten ikke er jævnaldrende, men i virkeligheden er voksen. Ved grooming er manipulationen i sig selv ulovlig og kan straffes.

Groomingprocessen kan strække sig over længere tid, men SletDet Rådgivningen ser i dag en tendens til, at groomingprocessen ofte accelerer hurtigt og kraftigt. Det betyder, at der kan være meget kort fra en venneanmodning til selve krænkelsen, nogle gange bare få timer. Det er derudover vigtigt at bemærke, at groomingprocessen også kan starte i den fysiske verden, hvilket ikke dækkes i denne undersøgelse.

I et interview fortæller en pige om en situation, hvor hun som 13-årig blev udsat for noget, der tyder på grooming. Hun havde skrevet sammen med en dreng på Snapchat, som udgav sig for at være jævnaldrende. Beskederne bliver gradvist mere og mere seksualiserende, og drengen ville gerne mødes. Pigen fortæller, hvordan hun blev smigret af opmærksomheden fra drengen. Ad omveje finder pigen ud af, at drengen i virkeligheden er en mand på 21 – altså otte år ældre end hende selv:



Jamen, altså, jeg bliver lidt bange. Også, jeg tænker lidt over, hvordan man kan leve med sig selv efter, at man har løjet over for en, der er meget yngre end en selv, og spørge om ting, der ikke er okay i forhold til, at man er i den alder.

Pige, 14 år



Pigen blokerer manden og fortæller sin mor om oplevelsen. Hun undlader dog at fortælle sin mor om mandens rigtige alder, da hun er bange for, at moderen vil blive bekymret og vil forbyde hende at bruge Snapchat. I dette eksempel når pigen altså heldigvis at få mistanke om, at der er noget, der ikke er, som det bør være, og blokerer manden.

Et andet tegn på, at der er en groomingproces i gang, er, at en voksen beder børn eller unge om at sende intimt materiale. I et interview fortæller en anden pige, hvordan hun og veninderne som 8-9-årige så OmeTV på storskærm i SFO'en. De chattede med en mand, som pludselig begyndte at onanere (se citat i kapitel 6). Pigen fortæller i interviewet, at hendes veninde fortsatte kontakten med manden på Instagram, og at kontakten udviklede sig til, at han bad pigen om at sende intime billeder af sig selv:



Jeg kan huske min veninde, hun syntes bare, det var sjovt, så hun begyndte at skrive rigtig meget med ham. Jeg syntes, det var mega ubehageligt. Hun endte med at blive lidt ked af det, fordi hun syntes, det var blevet lidt for meget. Han spurgte om billeder og sådan noget, men selvfølgelig gjorde vi ikke noget af det, vi vidste jo bedre. Men det var stadig ret ubehageligt at tænke over sådan en gammel mand... Pige, 17 år



Grooming er ulovligt ifølge straffelovens § 231

For grooming straffes med bøde eller fængsel indtil 2 år den, som systematisk eller ved manipulation og under udnyttelse af en på alder og erfaring beroende overlegenhed opbygger en relation til en person under 18 år med forsæt til at udsætte den pågældende for en seksualforbrydelse.

Kilde: Retsinformation



Viden fra SletDet Rådgivningen: Grooming

Grooming er betegnelsen for en proces, hvor en mental eller aldersmæssigt overlegen person kontakter et barn eller ung for at indgå i en tæt og tillidsfuld relation med henblik på seksuel udnyttelse. Groomingprocessen begynder ofte ved, at en voksen sender venlige beskeder og almindelig småsnak for at skabe tillid. Herefter kan kontakten blive mere personlig, hvor den voksne viser interesse for barnets hverdag, problemer og følelser for at gøre relationen tættere. Når tilliden er opbygget, begynder krænkeren gradvist at introducere seksuelle emner i samtalen. Det kan være gennem seksuelle beskeder, billeder eller ved at presse barnet til at sende intime billeder eller videoer af sig selv.

Nogle børn bliver også lokket eller manipuleret til at udføre seksuelle handlinger foran kameraet. I enkelte sager udvikler kontakten sig fra onlinekontakt til fysisk møde og fysiske seksuelle overgreb. Grooming er et komplekst fænomen og kan skabe svære konflikter mellem børn og unge og deres forældre. Relationen kan for barnet eller den unge føles ægte, tryk eller meningsfuld, også selvom den bygger på manipulation, hvori- mod forældrene ser groomeren som en trussel og reagerer med bekymring og ønske om at beskytte barnet. Grooming kan have dybt alvorlige fysiske og psykiske konsekvenser for barnet.

Kilde: SletDet Rådgivningen - Får du upassende beskeder fra en voksen?

SLETD
Rådgivningen



DEL 3

HVORDAN PÅVIRKES BØRN OG UNGE AF DIGITALE KRÆNKELSER, OG HVAD GØR DE?

KAPITEL 9

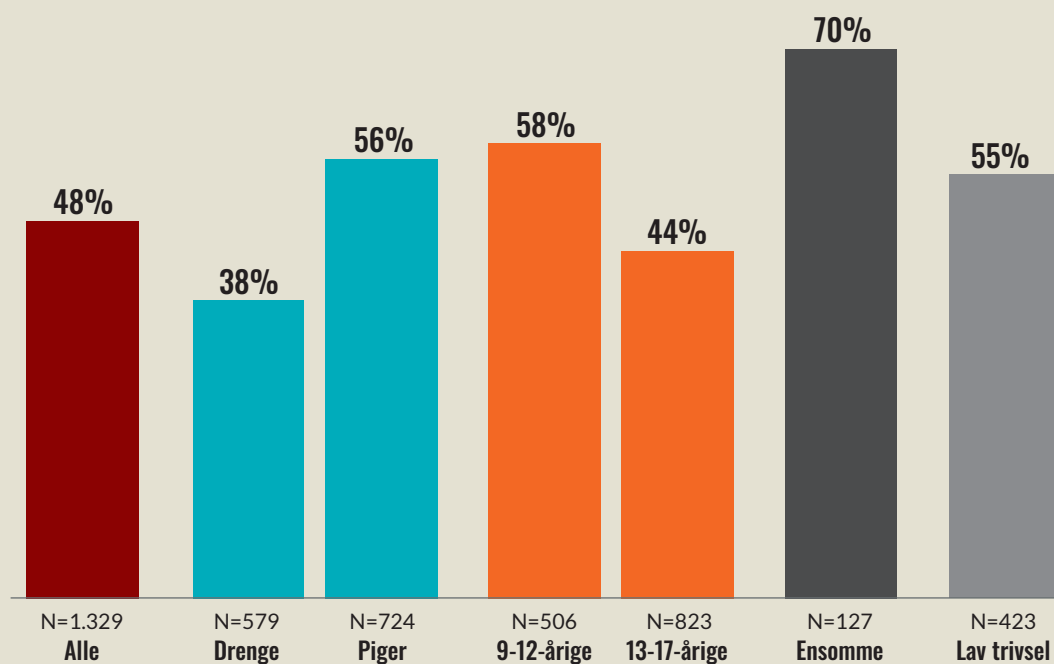
Mange børn og unge rammes hårdt af det, de oplever

Knap halvdelen af børn og unge bliver påvirket, når de oplever digitale krænkelser eller ubehageligheder. De får fx ondt i maven og føler sig bange og alene. Flest børn og unge blive påvirket af de hændelser, hvor de enten bliver holdt uden for fællesskabet, der bliver spredt rygter om dem, eller de bliver mobbet med noget, der ligger online.

Halvdelen af alle børn og unge, som er udsat for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online, bliver påvirket af oplevelsen (figur 21). Det er især de børn og unge, der oplever ensomhed, som påvirkes af deres oplevelser. De yngste på 9-12 år påvirkes desuden mere end de 13-17-årige, ligesom pigerne påvirkes mere end drengene.

Figur 21:

Andelen af børn og unge, som påvirkes, når de udsættes for krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online, procent



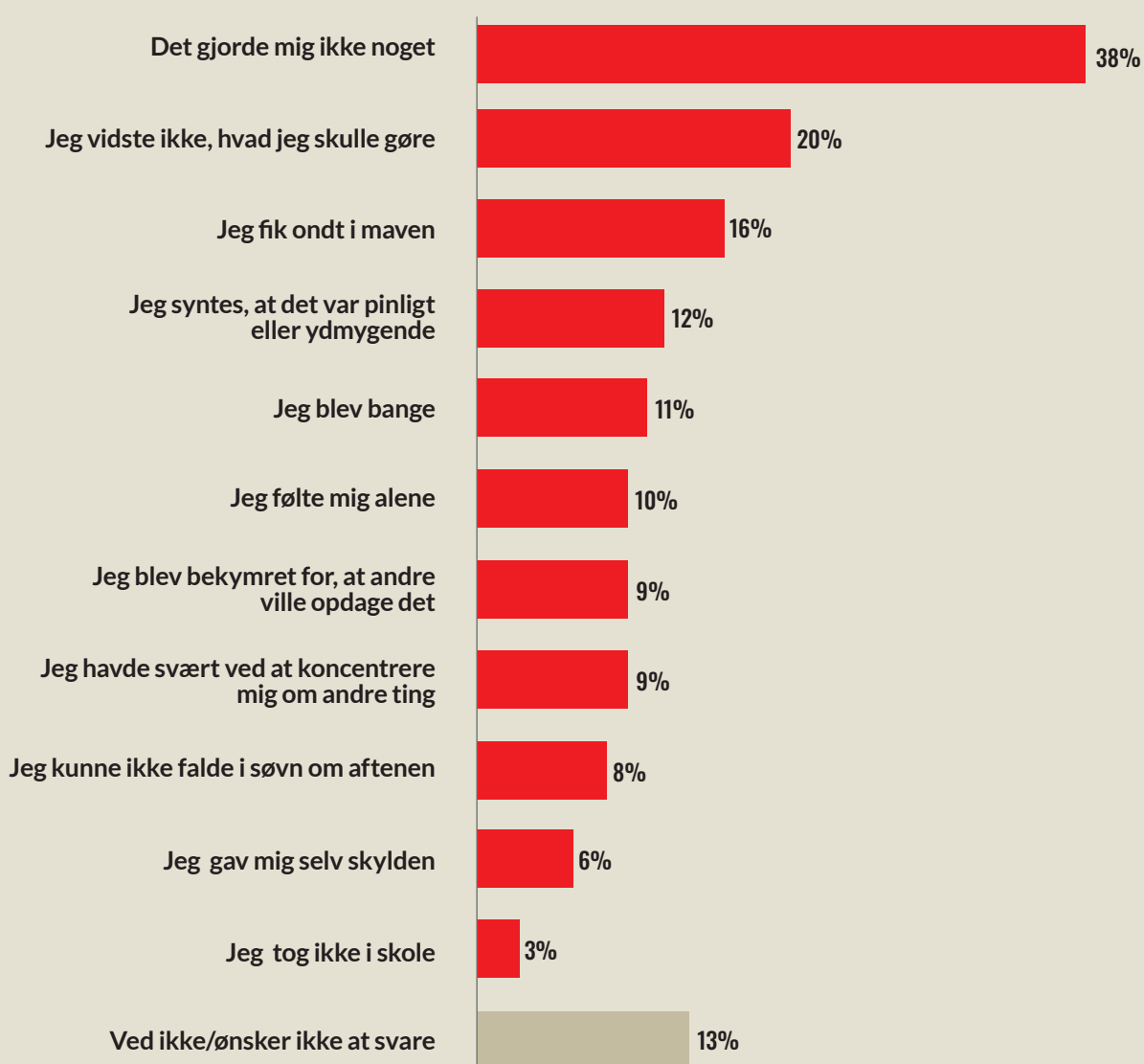
Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvordan påvirkede det dig, at (beskrivelse af krænkelser eller den ubehagelige oplevelse online)? Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

Når børn og unge bliver påvirket af den digitale krænkelse eller ubehagelige oplevelse online, oplever 16 procent at få ondt i maven, 12 procent føler sig pinligt berørt eller ydmyget, 11 procent bliver bange, og 10 procent føler sig alene (figur 22). For en mindre del har oplevelsen så store konsekvenser, at barnet eller den unge oplever koncentrationsbesvær (9 procent), ikke kan falde i søvn (8 procent) eller ikke tager i skole (3 procent). Over en tredjedel (38 procent) svarer, at oplevelsen ikke gjorde dem noget. Det kan der være flere forklaringer på, herunder at børn og unge oplever det som almindeligt og for nogle også som en uundgåelig del af det at være på onlineplatforme.

Figur 22:

Sådan bliver børn og unge påvirket af digitale krænkelse og andre ubehagelige oplevelser, procent



N= 1.329. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvordan påvirkede det dig, at [beskrivelse af krænkelsen eller den ubehagelige oplevelse online]? Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

I et interview fortæller en pige på 14 år, at det føltes, som om hendes verden gik i stå, da en dreng tog et screenshot af et billede. Hun fortrød med det samme, at hun havde sendt det, og var bange for, at det ville blive delt:



Jeg havde snakket med en dreng gennem Snapchat. Lige pludselig får jeg sendt noget, som jeg ikke skulle sende til ham, og så gemmer han det og tager et screenshot af det. Og der kunne jeg godt mærke, at der gik min verden sådan lidt i stå. Altså jeg vidste ikke helt, hvad jeg skulle gøre.
Pige, 14 år

Pigen forsøger at overtale drengen til at slette billedet, men det vil han ikke. Med hjælp fra sin familie lykkedes det heldigvis at få drengen til at slette billedet, før det blev delt.

En dreng på 14 år fortæller, at mange føler skyld og skam, hvis de oplever noget ubehageligt online. Han tror, at det vil give de unge mindre skyldfølelse, hvis de voksne er gode til at tage en snak med børn og unge, inden de kommer på sociale medier og oplever noget ubehageligt:

Man skal tage snakken inden og sige, at hvis sådan noget her sker, så skal man snakke med en voksen om det, fordi det ikke er noget, man selv kan håndtere som barn. Dreng, 14 år



Flere børn og unge oplever en reaktion, når krænkelser og ubehagelige oplevelser er af social karakter

Børn og unge påvirkes i høj grad af de hændelser, hvor de bliver holdt udenfor fællesskabet, eller hvor de oplever krænkelsen som et tillidsbrud fra venner og bekendte. Således er rygtespredning, mobning med noget, der ligger online, og at blive holdt udenfor på sociale medier eller spil de tre typer hændelser, hvor flest børn og unge oplever at blive påvirket (figur 23). Også deling af intime billeder og videoer uden samtykke og trusler og afpresninger medfører i høj grad reaktioner hos børn og unge.

Figur 23:

Andelen af børn og unge, som bliver påvirket af krænkelser og ubehagelige oplevelser, opdelt på typen af krænkelse, procent



N= 1.329. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvordan påvirkede det dig, at [beskrivelse af krænkelsen eller den ubehagelige oplevelse online]? Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

KAPITEL 10

Mange accepterer ubehagelige oplevelser som et vilkår

I interviewene nedtoner unge alvorsgraden af deres oplevelser online, hvilket tyder på en normalisering.

Fire ud af ti børn og unge (38 procent), som har været udsat for en digital krænkelse eller en anden ubehagelig oplevelse, svarer, at "det gjorde mig ikke noget" (figur 22). Det tyder på, at der er sket en normalisering af ubehagelige oplevelser online blandt børn og især unge, hvilket underbygges af interviewene.

Unge nedtoner alvorsgraden af deres oplevelser online

I interviewene fortæller unge om at få tilsendt dickpics, se nogen få skudt hovedet af, eller at venner deler intime billeder af dem. De unge nedtoner alvorsgraden af oplevelserne ved at bruge betegnelserne "mærkeligt", "underligt", "klamt," og hvis de beskriver en oplevelse som "ubehagelig", tilføjer de ofte "lidt ubehageligt" for at nedtone alvorsgraden.

Unge på 14 og 15 år har oplevet forskellige henvendelser af seksuel karakter, som de betegner som "mærkelige" og "lidt klamt":



Jeg har haft nogle veninder, hvor der er en dreng på Snapchat, der har addet dem, og så har de addet tilbage, og så snart de gør det, så har de sendt et billede af deres tisse-mænd. Og det er jo lidt ubehageligt. Det er sådan lidt. Lad lige være med det. Pige, 14 år

Og så er der også en, der skriver: "Min seng er ødelagt, kan jeg sove i din?" Det er sådan nogle mærkelige kommentarer, man får. Der er også én, der har skrevet på engelsk; "Use my veiny arms and biceps as a necklace, while I eat your pussy". Det er lidt klamt. Pige, 15 år



De unge er bevidste om, at unge og voksne ser forskelligt på oplevelser online, hvilket de fremhæver som en af årsagerne til, at de oftere taler med jævnaldrende end voksne om det, de oplever online.

Viden fra SletDet Rådgivningen: Det, der sker online, forbliver ikke online

Når børn og unge fortæller, at de er vant til at møde nedladende kommentarer, grove personangreb, ydmygelser, voldsomt indhold eller hadefuld kommunikation online, kan det være fristende at tolke det som et tegn på robusthed. Men psykologisk set er tilvænning ikke ensbetydende med trivsel.

Børn og unges forståelse af sig selv og andre formes gennem de miljøer, de færdes i. Det gælder også digitale fællesskaber. Når et barn eller en ung igen og igen udsættes for nedgørelse, aggressiv kommunikation eller voldsomt indhold, der fx fremstiller andre mennesker som mindre værd, sker en gradvis forskydning af, hvad de oplever som normalt, acceptabelt og forventeligt. Dette sker både i barnets syn på sig selv og i synet på andre.

Når børn og unge oplever den hårde tone eller grænseoverskridende adfærd som et vilkår for deltagelse i de digitale fællesskaber, er der ikke langt til også at tænke, at de selv bør kunne tåle mere, bør sige mindre fra og acceptere mere, end de egentlig har lyst til. På den måde kan børn og unges oplevelse af egen værdi blive påvirket. Erfaringerne fra de digitale fællesskaber tages med videre ind i deres selvforståelse, deres relationer og deres forestillinger om, hvordan mennesker kan tale til og behandle hinanden. Med andre ord: Det, der sker online, forbliver ikke online.

Kilde: Mia Lind Winther, psykolog og leder af SletDet Rådgivningen

SLETDET
Rådgivningen

KAPITEL 11

Kun hver femte søger hjælp hos en voksen – og fire ud af ti gør ingenting

Det er blot halvdelen af de børn og unge, som udsættes for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online, som handler på oplevelsen – drengene i langt lavere grad end pigerne.

Kun halvdelen af børn og unge handler, når de udsættes for en digital krænkelse eller ubehagelig oplevelse online (udregnet på baggrund af figur 24). Og når de handler, er det mest almindelige at blokere den person, som gør noget ubehageligt (figur 24). 17 procent fortæller det desuden til en forælder eller en anden voksen i familien, ligesom 16 procent fortæller det til en ven eller en søskende. Kun fire procent af børn og unge taler med en lærer eller en pædagog, hvis de udsættes for en digital krænkelse eller ubehagelig oplevelse online. De resultater, vi finder her, bakkес op af tidligere undersøgelser (se blandt andet Rambøll for Red Barnet (2024): Barrierer for at søge hjælp blandt børn og unge, der oplever digitale krænkelser).

Ser man bag om tallene, er de 9-12-årige langt mere tilbøjelige til at tale med deres forældre end de 13-17-årige. Mens en ud af tre 9-12-årige taler med deres forælder eller anden voksen i familien, er det kun en ud af ti 13-17-årige, der gør det samme (se bilagsrapport).

Figur 24:

Andelen af børn og unge, som handler, når de udsættes for en digital krænkelse eller andre ubehagelige oplevelser online, procent



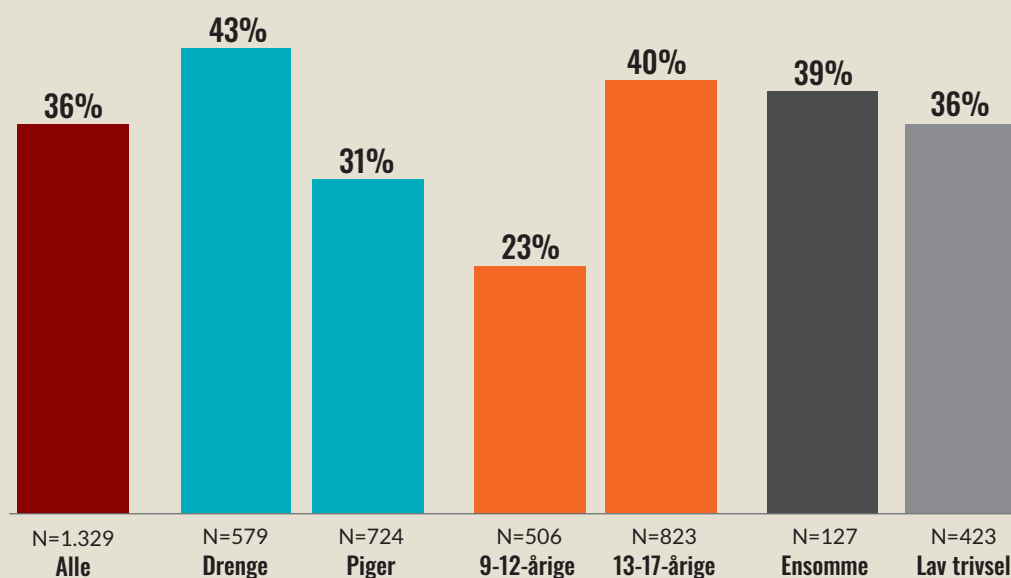
N= 1.329. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad gjorde du, da [beskrivelse af krænkelsen eller den ubehagelige oplevelse online]? Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

De 9-12-årige handler i højere grad end de 13-17-årige, når de udsættes for en digital krænkelser eller en ubehagelig oplevelse. Fire ud af ti 13-17-årige gør ingenting (figur 25).

Figur 25:

Andelen af børn og unge, som ikke gør noget, når de udsættes for digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online, procent



Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad gjorde du, da [beskrivelse af krænkelser eller den ubehagelige oplevelse online]? Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

Dreng gør i mindre grad noget, når de udsættes for digitale krænkelser eller ubehagelige oplevelser (figur 25). At drenge og unge mænd kan have svært ved at bede om hjælp, blandt andet på grund af nogle snævre normer for maskulinitet, er en velkendt problematik (se bl.a. Børns Vilkår (2023): Unge mænd i mistrivsel – hvorfor søger de ikke hjælp?). Pige blokerer således oftere personen bag eller fortæller det til forældre, andre voksne i familien, søskende eller venner (se bilagsrapport).

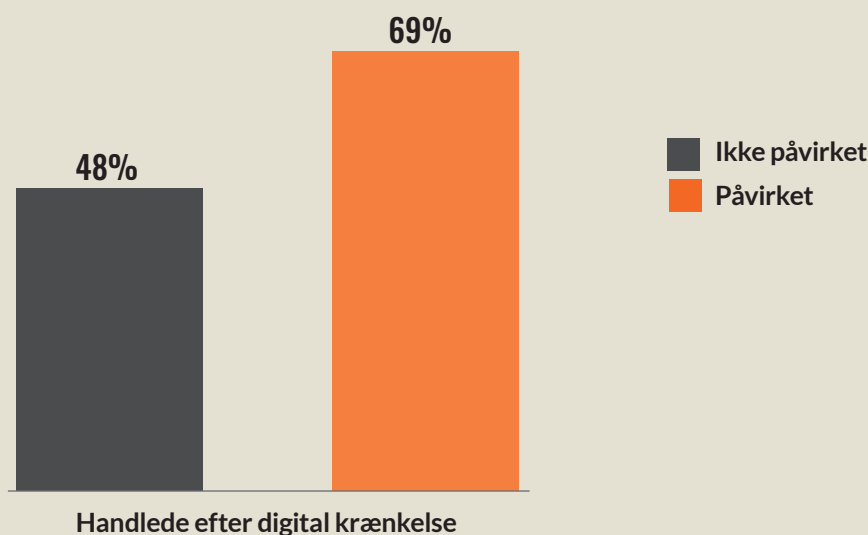
Børn og unge handler oftere, hvis de oplever at været blevet påvirket af hændelsen

Når drenge og de unge på 13-17 år handler mindre end pigerne og de yngste, kan det hænge sammen med, om de oplever at være påvirket af hændelserne.

De børn og unge, som fortæller, at de er blevet påvirket af krænkelser og ubehagelige oplevelser (ved fx at have ondt i maven eller blive bekymret), handler således i langt højere grad end de børn og unge, som fortæller, at de ikke er påvirkede af hændelsen (figur 26). Der er dog også en del (31 procent), der ikke handler, selv om de oplever at være påvirket.

Figur 26:

Andelen af børn og unge, som handler på digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online, opdelt på hvorvidt barnet eller den unge var påvirket af hændelsen, procent



N= 881. Figuren bygger på svar til spørgsmålene: "Hvad gjorde du, da [beskrivelse af krænkelsen eller den ubehagelige oplevelse online]? Du kan sætte flere krydser." og "Hvordan påvirkede det dig, at [krænkelsen eller den ubehagelige oplevelse online]? Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

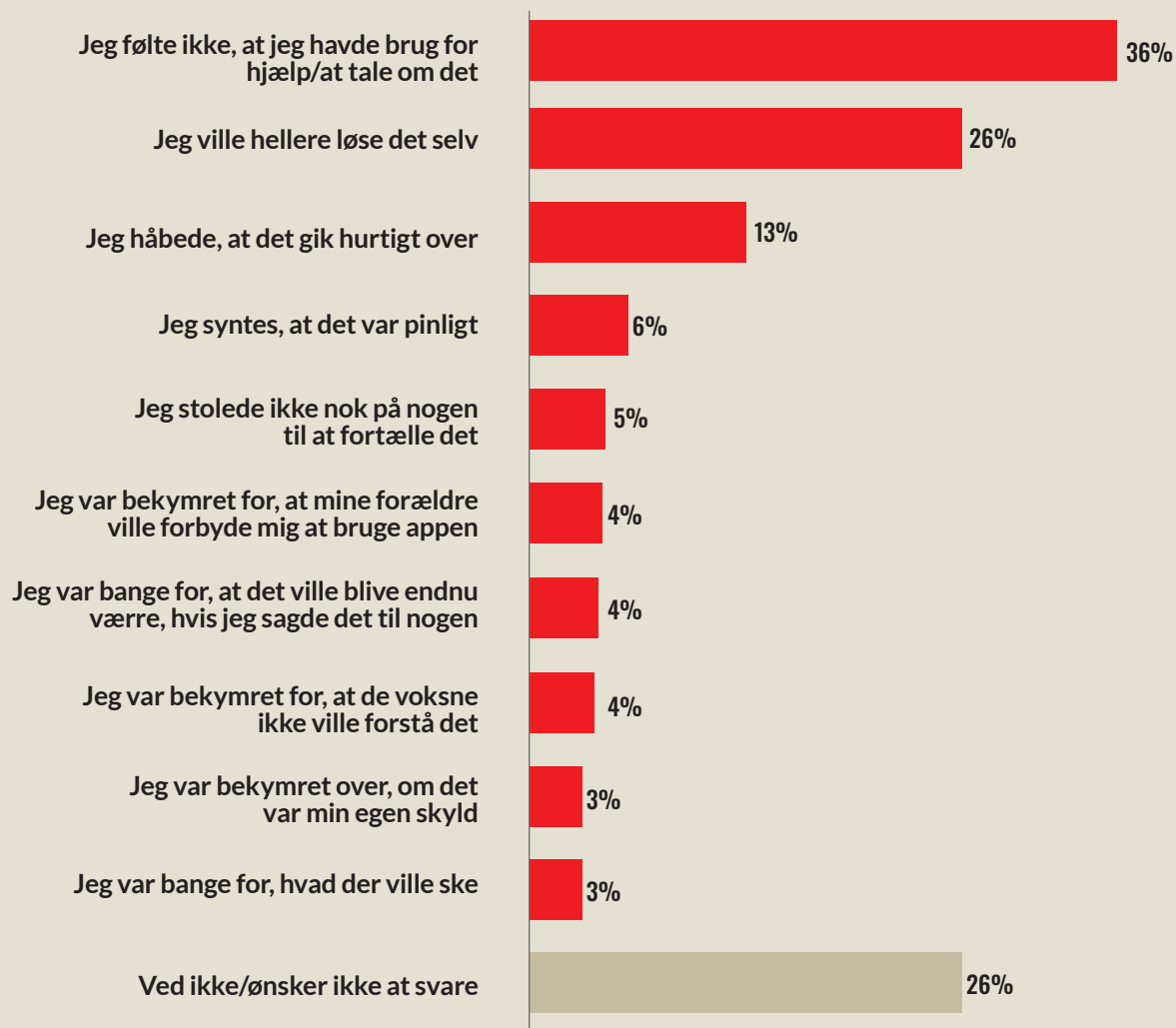
Nogle ved ikke, hvad de skal gøre – andre vil hellere selv løse det

Børn og unge, der ikke handler, når de har været ude for en digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse online, forklarer det ofte med, at de ikke havde brug for hjælp eller hellere ville klare det selv. Mere end én ud af ti forklarer desuden deres manglende handling med, at de håbede, det ubehagelige hurtigt gik over (figur 27).

Én ud af fem fortæller ydermere, at de ikke vidste, hvad de skulle gøre, da de blev udsat for en digital krænkelse eller ubehagelig oplevelse (figur 22 i kapitel 9), hvilket også kan forklare manglende handling.

Figur 27:

Børn og unges forklaringer på, hvorfor de ikke handler på digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online, procent



N= 660. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvorfor har du ikke søgt om hjælp eller fortalt andre om det, da (krænkelsen eller den ubehagelige oplevelse online)? Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

Skam og frygt for sanktioner afholder unge fra at søge hjælp hos voksne

De unge oplever, at det er nemmere at dele en ubehagelig oplevelse online med en ven eller veninde, end det er at sige det til en forælder eller en anden voksen. I interviewene fortæller unge om forskellige barrierer for at dele deres oplevelser online med voksne. Ofte handler det om, at de er bange for, at de voksne skal dømme dem, og at de unge derved kan opleve, at det er deres egen skyld, hvis nogen fx skriver grimt til dem:



Jeg tror meget, det handler om, at voksne dømmer én. Fordi ofte, når det er online, så har man jo også ofte selv gjort noget galt eller skrevet noget tilbage. Hvis der bliver skrevet masser af dårligt om én, så er man bange for, at det enten er rigtigt, eller at man har fortjent det. Pige, 17 år

En mindre andel af børn og unge er bekymrede for, om deres forældre vil forbyde dem at bruge sociale medier, hvis de hører om de digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser, som børnene udsættes for (figur 27). Selv om der kun er fire procent af de børn og unge, som ikke handler, der svarer dette i spørgeskemaet, så fylder den forklaring relativt meget i interviewene.

Jeg var lidt bange for, at min mor så ville sige, at så skulle jeg ikke have sociale medier og Snapchat og sådan noget, bare fordi det her engang skete. Pige, 14 år

I interviewene fortæller unge, at de oplever det som forkert, hvis forældre udelukker unge fra sociale medier, fordi de har haft ubehagelige oplevelser. I stedet bør de interessere sig for, hvad de unge laver online og følge med:

Man skal ikke udelukke ens barn fra sociale medier, fordi barnet har set noget ubehageligt. Det føler jeg er forkert. Fordi det er dér, børn følger med. I stedet for at bare sige, at barnet skal lukke det helt, så skal du sige; 'Du må se en halv time, og jeg skal lige følge med, og hvad det er og sådan noget' (...) Hvis barnet har sagt, at det har set noget ubehageligt, så vil jeg sige, at det burde være et krav, at forældre fulgte med. Dreng, 15 år



Unge oplever, at voksne ikke forstår den digitale verden, og at det kan blive værre, hvis de involverer forældre

En mindre del af børn og unge handler ikke på digitale krænkelser eller andre ubehagelige oplevelser online, fordi de er bekymrede for, om det bliver værre, eller at de voksne ikke forstår det (figur 27).

Nogle unge forklarer i interviews, at de ikke deler med deres forældre, hvad der er sket online, da de oplever, at situationen bare bliver værre, hvis de involverer deres forældre. En 14-årig pige kommer med et eksempel, hvor hun er blevet udsat for mobning online, og hun vil ikke sige det til sine forældre af frygt for, at mobningen skal blive værre, hvis forældrene blander sig.

Endelig fortæller de unge, at de oplever, at det ikke nytter noget at fortælle om hændelser online til voksne, da de "ikke forstår den verden". De kommer med eksempler på grov tale, som bare er ment som en joke, og hvor de mener, at forældre og lærere overreagerer. En 13-årig dreng beskriver det som, at *"voksne nogle gange bare kan være for voksne."*

KAPITEL 12

Mange ved ikke, hvad de skal gøre, når det går ud over andre

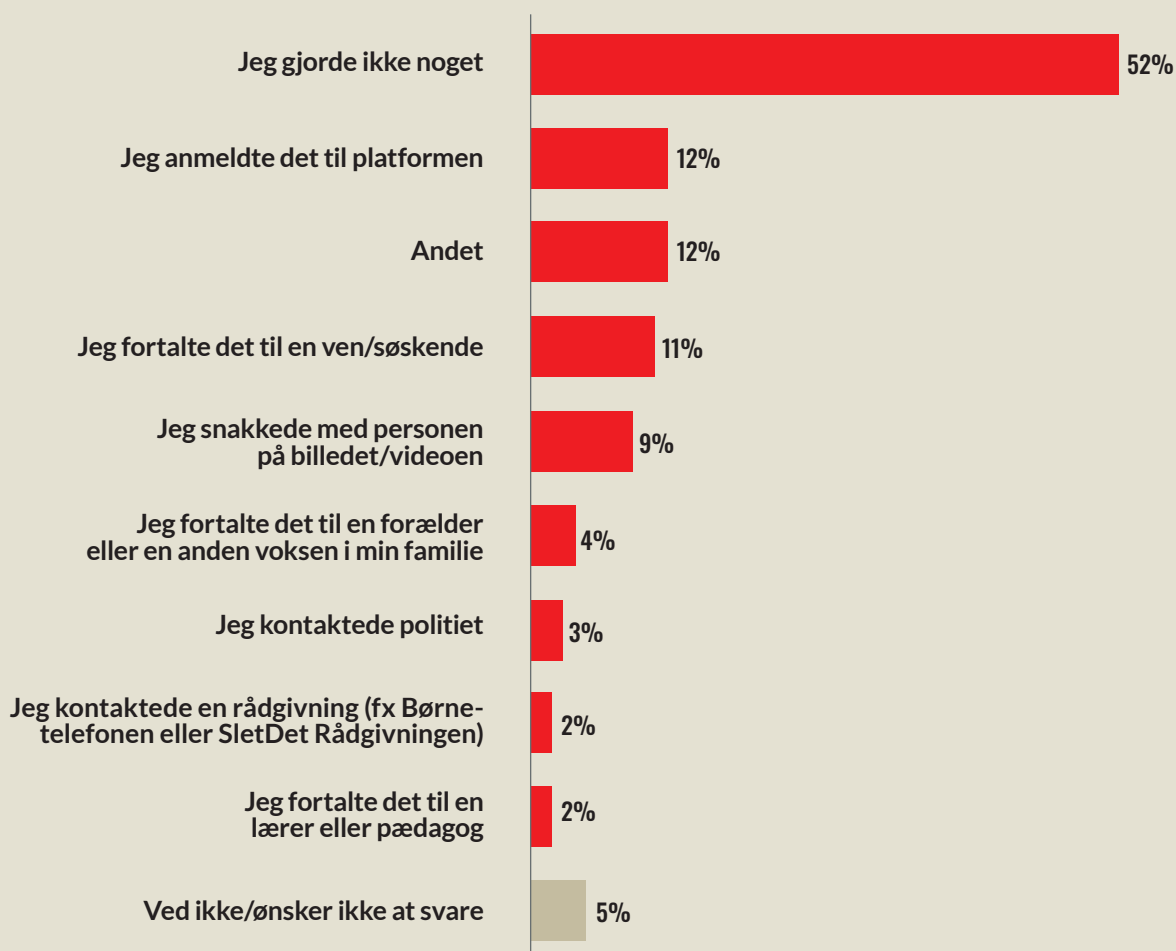
Når unge er vidne til ulovlig billeddeling eller onlinemobning, er det svært for dem at gribe ind. Mange tøver på grund af manglende viden og frygt for konsekvenserne – eller fordi de ikke tror, at deres indblanding gør en positiv forskel.

En ting er selv at være udsat for en digital krænkelse eller ubehagelig oplevelse online, en anden ting er at overvære, at andre blive udsat for ubehageligheder.

En femtedel af de unge (20 procent) har prøvet at modtage et intimt billede eller en video, som var delt uden samtykke fra den person, der var med i materialet (se bilagsrapport). Knap halvdelen af disse handler på det (figur 28). De fleste anmelder det til platformen, fortæller det til en ven eller søskende eller taler med personen på billedet eller videoen. De færreste fortæller det til en voksen eller til professionelle, som fx politiet eller en rådgivning.

Figur 28:

Andelen af unge, som handler på at modtage et intimt billede eller video delt uden samtykke, procent



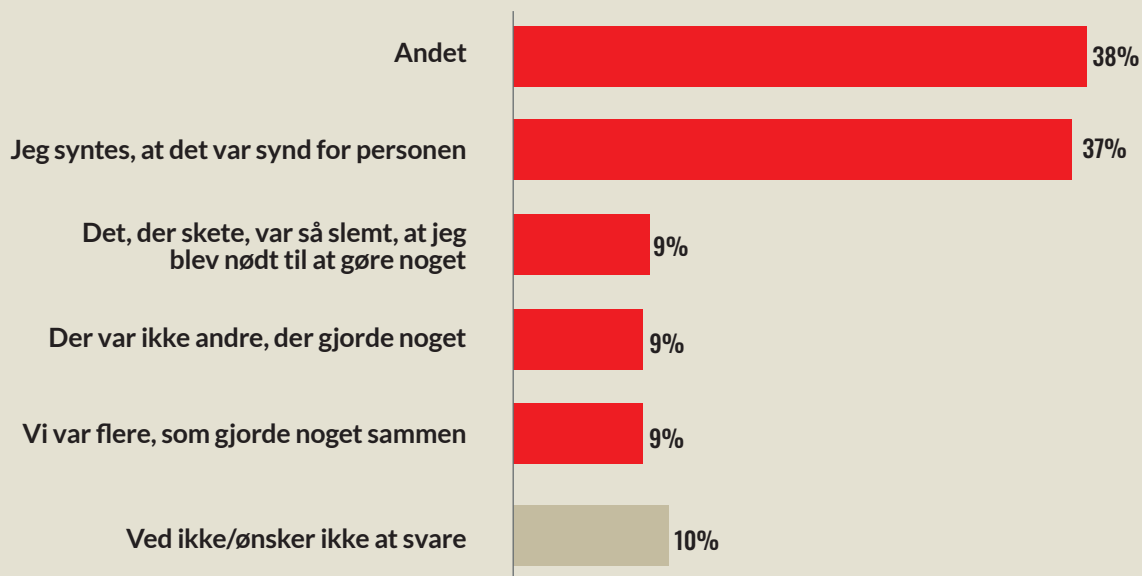
N= 226. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad gjorde du sidste gang, du modtog et intimt billede eller video af nogen, som var blevet delt uden deres samtykke? Fx et billede eller video, hvor personen var nøgen eller havde lidt tøj på. Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

Unges primære årsag til at handle er, at "det var synd for personen", hvilket 37 procent svarer. Derudover er der også en ud af ti unge, som handler, fordi de oplever, at det, der skete, var så voldsomt, at de blev nødt til at gøre noget, og der ikke var andre der gjorde noget. Eller også gjorde de noget, fordi de var flere, som gjorde noget sammen (figur 29).

Figur 29:

Unges årsager til at handle, når de modtager et intimt billede eller video delt uden samtykke, procent

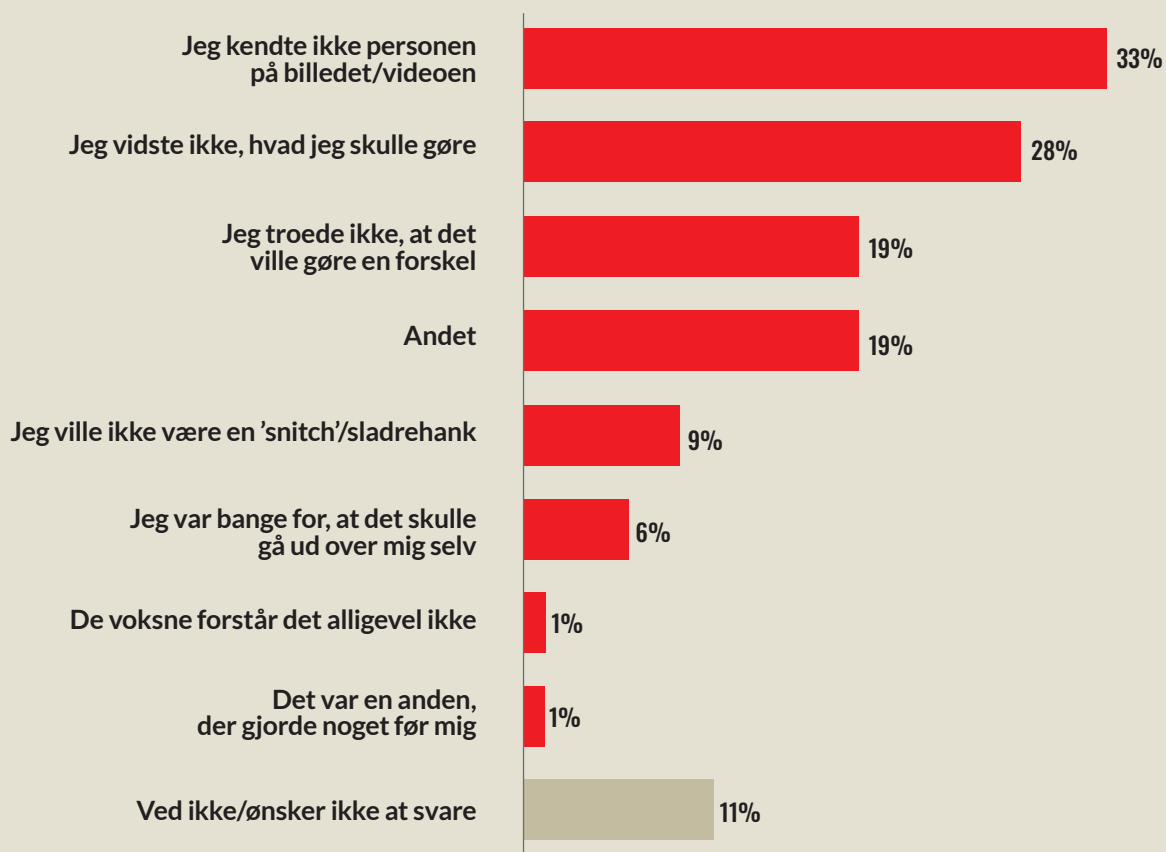


N= 92. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad var grunden til, at du gjorde noget? Du kan sætte flere krydser."
Kilde: Red Barnet, 2026

Til gengæld opleves det som en barriere for at handle, at man ikke kender personen på billedet eller videoen, ligesom en stor del af de unge ikke tror, det vil gøre en forskel, hvis de gør noget. Endelig ved knap tre ud af ti (28 procent) ikke, hvad de skal gøre (figur 30).

Figur 30:

Barrierer for de unge for at handle, når de modtager et intimt billede eller video delt uden samtykke, procent



N= 122. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad var grundet til, at du ikke gjorde noget? Du kan sætte flere krydser."
Kilde: Red Barnet, 2026

Se Viden fra SletDet Rådgivningen: Deling af intimt materiale i kapitel 8.

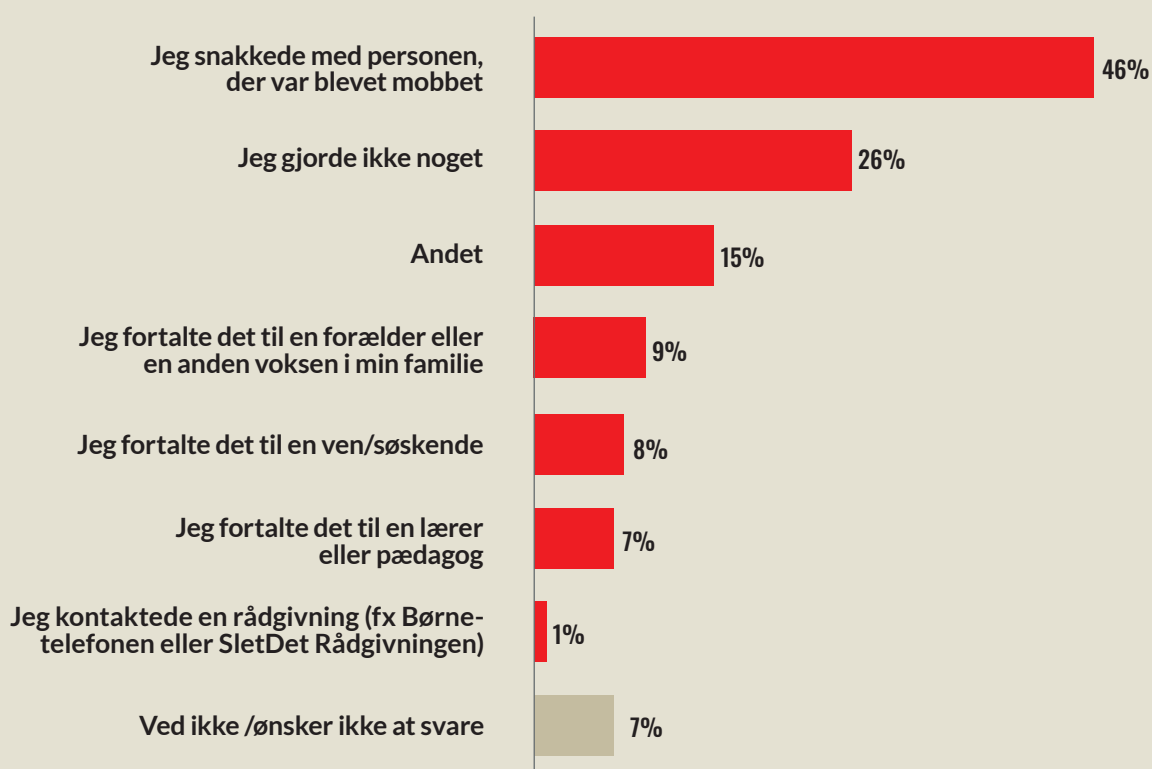
Flere gør noget ved onlinemobning – men også her ved mange ikke, hvad de skal gøre

Knap en tredjedel af de unge (30 procent) har oplevet, at én, de kender, er blevet mobbet online (se bilagsrapport). De fleste unge gør noget, hvis én, de kender, bliver udsat for mobning online (figur 31). Langt de fleste handler ved at snakke med personen, der bliver mobbet.

Kun syv procent af børn og unge fortæller det til en lærer eller en pædagog, hvis de er vidne til onlinemobning.

Figur 31:

Andelen af unge, som handler, når én, de kender, bliver mobbet online, procent



N= 352. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad gjorde du sidste gang, én du kender, blev mobbet online? Du kan sætte flere krydser."

Kilde: Red Barnet, 2026

Viden fra SletDet Rådgivningen: Onlinemobning

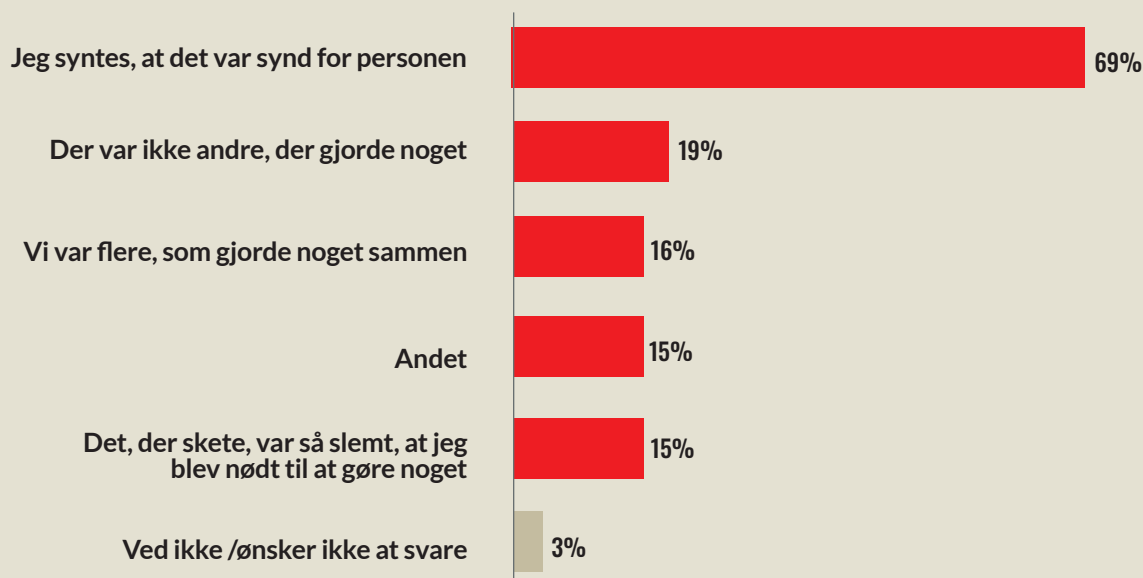
Vi ved, at den mobning, som foregår digitalt, har de samme mekanismer som den mobning, der foregår, når man er til stede i samme rum. Hvis mobningen foregår mellem børn, der kender hinanden i den fysiske verden, påvirker det fællesskaberne og trygheden i skolerne. Elever oplever ofte, at fagpersoner ikke opdager den digitale mobning, og fagpersoner oplever, at det kan være vanskeligt at gribe ind, da den digitale mobning for det meste er subtil. Det kan fx være at blive ekskluderet fra en gruppechat, implicite meninger bag 'emojis' eller at modtage hånende beskeder, der umiddelbart kan se sagesløse ud (Red Barnet (2025): Afpresning, grooming og deling uden samtykke – Årsrapport fra SletDet Rådgivningen 2024).

SLETD
Rådgivningen

Den primære årsag til at gøre noget, når unge er vidne til onlinemobning, er, at de unge følte, "at det var synd for personen" samt, at der ikke var andre, der gjorde noget (figur 32).

Figur 32:

Unge årsager til at handle, når én, de kender, bliver mobbet online, procent

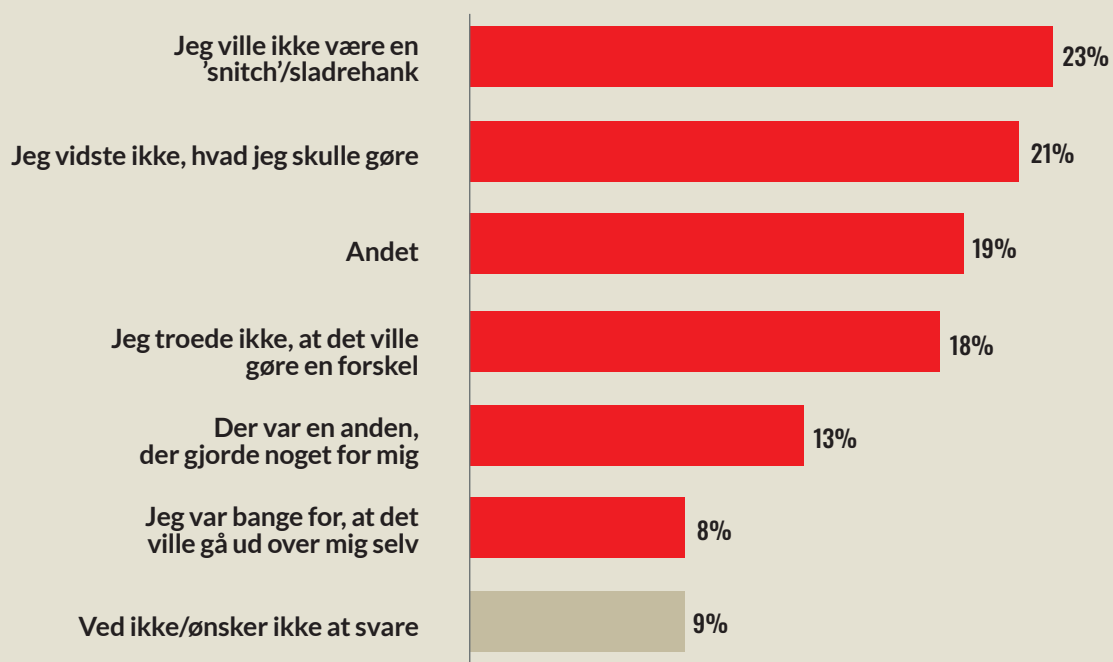


N= 236. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad var grunden til, at du gjorde noget? Du kan sætte flere krydser."
Kilde: Red Barnet, 2026

Når børn og unge ikke handler på onlinemobning, skyldes det oftest, at de ikke vil være en 'snitch'/sladrehanke, eller at de ikke vidste, hvad de skulle gøre (figur 33).

Figur 33:

Barrierer for de unge for at handle, når én, de kender, bliver mobbet online, procent



N= 91. Figuren bygger på svar til spørgsmålet: "Hvad var grunden til, at du ikke gjorde noget? Du kan sætte flere krydser."
Kilde: Red Barnet, 2026

Frygt for, at det skal gå ud over én selv eller ens venner, er en barriere for at handle

En mindre del af de unge peger på, at de er bange for, det skal gå ud over dem selv, hvis de handler (figur 33).

Det ser vi også i interviewene, hvor en pige fortæller, at hun ikke greb ind, da en pige fra klassen blev udsat for mobning, da hun var bange for, at det skulle gå ud over hende selv:



Mig og min gruppe, vi stod bare udenfor. Vi var ikke en del af dem. Vi var hverken med hende eller mod hende. Vi var bare på sidelinjen. (...) Vi havde helt klart overvejet at gøre noget, men man ved også, når man gik ind og satte en fod ned og hjalp hende, så kunne du blive det næste offer, det gik ud over, og så kørte den i ring igen. (...) Hvis jeg havde kunnet rette min ryg lidt mere og sige min mening, at det skal man ikke gøre, så ville jeg da ønske, at jeg havde gjort det. Pige, 15 år

Pigen ville altså ønske, at hun havde turdet gøre noget i situationen, men var bange for konsekvenserne. Det havde også betydning, at hun ikke selv var ven med personen, der blev mobbet.

En anden pige har oplevet at få tilsendt intime billeder og videoer fra veninderne. Hun ville ikke sige det til nogen, for hun var bange for, at det ville få konsekvenser for veninderne:

Hvis det er en af mine venner, så har jeg ikke rigtigt lyst til at sige det til politiet. Så har jeg ikke lyst til at sige, at det var min bedste veninde, der lige sendte mig det her. Fordi så får de jo også problemer. Pige, 16 år



3

GODE RÅD FRA DE UNGE

I interviewene giver de unge gode råd. De giver både råd til, hvad andre unge, som står i en lignende situation, kan gøre, og råd til, hvordan forældre og lærere kan blive bedre til at hjælpe unge, som har været udsat for noget ubehageligt online. Her vises eksempler på de mest hyppige typer af råd.

1. Vis mere interesse for, hvad børn og unge laver online – og spørg ind



Hvis de voksne kan mærke, at deres barn er lidt ked af det, og er lidt mere stille end normalt, så kan de jo lige spørge, om den unge har brug for at snakke. Pige, 15 år

Der er ikke altid brug for hjælp. Nogle gange er der bare brug for, at de voksne lytter og forstår. Så man kan sige det, der er svært. Pige, 14 år

Hav mere fokus på dine børn, og hvad de laver. Interessér dig for, hvad de laver online. Spørg ind. Dreng, 14 år

2. Kig ikke i børns telefoner

Jeg synes ikke, at forældre burde gå i børns telefon. Sådan gå ind og tjekke (...) Jeg ville have det ret stramt, hvis min mor gik ind og så alt muligt. Fordi der er jo nogle ting, som jeg snakker med mine veninder om, som min mor ikke ved. Pige, 16 år

3. Lærere må gerne spørge ind og være nysgerrige på de unges liv online

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 også er 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



METODE

Formålet med undersøgelsen

Formålet med undersøgelsen er at afdække børn og unges erfaringer med digitale krænkelse, overgreb og andre ubehagelige oplevelser online. I undersøgelsen kortlægger vi desuden børn og unges brug af onlineplatforme, samt på hvilke platforme de fleste krænkelse og ubehagelige oplevelser finder sted. Endelig ser vi nærmere på børn og unges handlinger og reaktioner, hvis de møder krænkende adfærd eller oplever noget ubehageligt online: fortæller de det fx til en voksen eller en ven, hvad er barriererne for at gøre noget, og hvordan har barnet det efter oplevelsen?

Denne undersøgelse er den tredje i rækken om børns oplevelser med digitale krænkelse og andre ubehagelige oplevelser online. I undersøgelsen har vi derfor både mulighed for at give et opdateret billede af børn og unges brug af onlineplatforme, oplevelser og handlinger – og se på udviklingen over tid.

Som noget nyt undersøger vi også børns oplevelser med digitale overgreb, som er alvorligere hændelser, der typisk ligger under straffeloven.

Rambøll Management Consulting har stået for den kvantitative dataindsamling i dialog med Red Barnet. Red Barnet har stået for al analysearbejde og afrapportering samt den kvalitative del af dataindsamlingen.

Undersøgelserne om børns oplevelser med digitale krænkelse og andre ubehagelige oplevelser blev udarbejdet for Red Barnet af Epinion i 2024 og Rambøll Management Consulting i 2021.

Kvantitative data: Spørgeskemaundersøgelsen

Sampling og pilottestning

Den kvantitative del af undersøgelsen består af en spørgeskemaundersøgelse målrettet 9-17-årige børn og unge. Data er indsamlet januar-marts 2026.

Alle danske grundskoler og ungdomsuddannelser (inklusive specialskoler) er blevet tilbudt at deltage i undersøgelsen. Spørgeskemaet er blevet besvaret i klassen, hvor lærerne også har fået tilbudt ekstra undervisningsmateriale målrettet deres elevers klassetrin. Undervisningsmaterialet omhandler blandt andet, hvad digitale krænkelse er, og støtte til børns digitale dannelse og handlekompetencer. Spørgeskemaet er pilottestet med fire børn i alderen 9-12 år og tre børn i alderen 13-17 år. Tre var drenge, og fire var piger. Børnene og de unge blev bedt om at tænke højt, mens de svarede på spørgsmålene, så deres umiddelbare reaktioner kom frem. Pilottesten sikrer, at spørgsmålsformuleringerne og svarmulighederne i spørgeskemaet er forståelige og relevante for målgruppen.

Spørgeskemaets opbygning

Vi har sat en begrænsning på, hvor mange digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser, børn og unge får opfølgende spørgsmål om. Dette er for at undgå, at spørgeskemaet bliver for langt. De 9-12-årige får maksimalt opfølgende spørgsmål på to digitale krænkelser eller ubehagelige oplevelser, mens de 13-17-årige får opfølgende spørgsmål på tre. De krænkelser, som optrådte sjældent i resultaterne for to år siden, er prioriteret til at få opfølgende spørgsmål således, at alle de krænkelsetyper og ubehagelige oplevelser, som børn og unge rapporterer at have oplevet, bliver belyst i tilstrækkelig grad til at lave meningsfulde analyser. Analyserne tager højde for designet med vægte. Derudover har de 9-12-årige ikke fået spørgsmål om handle-mønstre, når venner eller bekendte mobbes online eller oplever intimmateriale delt uden samtykke på grund af ønske om at give dem et kortere spørgeskema. Efter endt besvarelse er alle børn og unge sendt videre til hjemmesiden for SletDet Rådgivningen – som er Red Barnets anonyme rådgivningslinje ved digitale krænkelser.

Børn og unges trivsel er målt med WHO-5-trivselsindekset, som scorer trivsel på baggrund af fem spørgsmål. Indekset rangerer fra 0-100, hvor en højere score udtrykker højere trivsel. Vi har klassificeret børn og unge med en score under 50, som havende lav trivsel jf. guiden til WHO-5 (Sundhedsstyrelsen, 2017). Ensomhed er målt ud fra spørgsmålet "Føler du dig ensom?" med svarkategorierne "Nej," "Ja, af og til," "Ja, ofte" og "Ja, meget ofte". I kategorien "Ensomme" har vi medtaget de børn og unge, som har svaret, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme.

Datagrundlag og vægte

Det endelige datasæt er på N=2.012 gennemførte besvarelser, hvor hele spørgeskemaet er besvaret. Desuden er der 130 delvist gennemførte besvarelser, hvor kun spørgsmålene om brug af onlineplatforme og de første overordnede spørgsmål om erfaringer med digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser online er besvarede. De delvise besvarelser er kendetegnet ved, at en stor andel af børn og unge har oplevet noget ubehageligt online, og derfor er de delvise besvarelser medtaget, hvor det er muligt.

Det endelige datasæt på N=2.012 er rensset for "speeders", her defineret som børn og unge, der bruger mindre end 30 % af mediantiden på at besvare spørgeskemaet. Dermed sorterer vi 17 besvarelser fra.

For at sikre, at undersøgelsen er repræsentativ, vægter vi resultaterne, så vi tager højde for de grupper af børn og unge, som er over- eller underrepræsenterede.

Figur 34 viser spørgeskemabesvarelserne både uvægtede og vægtede, fordelt på køn, alder og region. De børn og unge, som ikke har villet svare på spørgsmålet om køn (N= 30), eller har svaret "dreng/pige passer ikke på mig" (N=15) vægtes udelukkende med hensyn til alder og region.

Figur 34:

Deskriptiv statistik for besvarelser sammenlignet med populationen

		Besvarelser Uvægtede	Besvarelser Vægtede	Population
Køn	Pige	51%	49%	39%
	Dreng	49%	51%	51%
Alder	9 år	4%	11%	11%
	10 år	7%	11%	11%
	11 år	17%	11%	10%
	12 år	14%	11%	10%
	13 år	14%	11%	11%
	14 år	12%	11%	11%
	15 år	11%	12%	12%
	16 år	14%	12%	12%
	17 år	7%	11%	12%
Region	Region Hovedstaden	23%	31%	31%
	Region Midtjylland	17%	24%	23%
	Region Nordjylland	12%	10%	10%
	Region Sjælland	24%	14%	14%
	Region Syddanmark	24%	21%	21%

N= 2.029. Dvs. alle gennemførte besvarelser, inkl. N=17 speeders, der sorteres fra i analyserne. Nogle tal i tabellen kan summere til mindre eller mere end 100 procent grundet afrundinger.

Kilde: Fordelingen af besvarelserne fra spørgeskemaundersøgelsen er baseret på Rambølls beregninger, og fordelinger for populationen er fra Danmarks Statistik, tabel FOLK1E (2026K1).

Tabellen viser, at stikprøven allerede var tæt på populationens fordeling inden vægtningen og er lig populationen efter vægtningen. Det betyder, at resultaterne fra undersøgelsen kan generaliseres til hele Danmarks befolkning af 9-17-årige med det forbehold, at listen af parametre, vi her har undersøgt, ikke er udtømmende. Når de delvise besvarelser er inkluderet, er det afspejlet i vægtene.

Kvalitative data: Interviews

I undersøgelsen indgår interview med i alt 14 unge i alderen 13-17 år i perioden marts-april 2026. Vi har fravalgt at interviewe de 9-12-årige. Det har vi gjort dels på grund af modenhed, dels da der i den ældre aldersgruppe er flere, som har oplevet noget ubehageligt online, og der derfor var større chance for, at informanterne havde oplevelser at fortælle om. I figur 35 ses en oversigt over interviewpersonernes fordeling på køn og alder.

Figur 35:

Interviewpersoners fordeling på køn og alder

	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år
Pige		3	1	1	4
Dreng	2	2	1		

Rekruttering

De unge er blevet rekrutteret gennem deres lærer. Efter en klasse har besvaret spørgeskemaet til undersøgelsen har læreren modtaget information om interview samt samtykkeerklæringer, som læreren har delt med de interesserede unge og deres forældre. Unge i alderen 13-14 år har kunnet deltage i interview, hvis én af deres forældre har givet samtykke. Unge i alderen 15-17 år har selv kunnet give samtykke til at deltage.

Rambøll har stået for rekruttering af unge til interview.

Udførsel og interviewguide

Medarbejdere fra Red Barnet har foretaget interviewene. Interviewene er lavet ud fra en semistruktureret interviewguide med forudbestemte temaer, men med mulighed for også at følge den unges fortælling.

De unge har haft mulighed for at få tilsendt temaerne forud for interviewet. Alle unge har haft mulighed for at vælge at have en forælder eller en ven med til interviewet, hvilket enkelte benyttede sig af.

Interviewene er foregået online over Microsoft Teams. Intervieweren har haft kameraet tændt. Det har været op til de unge, om de ville have kameraet tændt eller ej. De fleste valgte at have kameraet tændt.

Efter hvert interview har intervieweren sluttet af med at opfordre den unge til at tale med en forælder eller en anden voksen, hvis interviewet har givet anledning til eftertanke. Intervieweren har ligeledes henvist de unge til SletDet Rådgivningen for at få hjælp, hvis de unge fx har fortalt, at de har fået delt intime billeder, som de gerne vil have hjælp til at få fjernet fra onlineplatforme.

Bearbejdning af interviewene

Interviewene er optaget over Microsoft Teams og transskriberet ved hjælp af AI værktøjet Good Tape. En medarbejder fra Red Barnet har efterfølgende lyttet alle optagelserne igennem og har tilrettet transskriberingerne. Interviewene er kodet manuelt i programmet NVivo.

De unge er anonyme i undersøgelsen. I enkelte tilfælde er der ændret på elementer i deres fortællinger for at sikre deres anonymitet.

Bilagsrapport

Hvis du er interesseret i at dykke yderligere ned i tallene bag undersøgelsen, kan du læse bilagsrapporten. Her finder du tabeller med svarfordelinger til de fleste spørgsmål i undersøgelsen spørgeskema.



**SCAN
HER**

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.