



GIV BØRN ET SUNDT DIGITALT LIV MED RAMMER OG DIALOG

RETNINGSLINJER FOR SKÆRMBRUG VIRKER



ANALYSENOTAT

UDGIVET AF JULEMÆRKEFONDEN D. 19. MAJ 2025

Børn har én virkelighed, som både består af et fysisk og et digitalt liv. Det er vigtigt med et nuanceret blik på børns digitale liv, for selvom det kan fylde for meget, fører det også venskaber, fællesskaber, læring og interesser med sig. Den offentlige debat afspejler, at mange voksne føler afmagt, når det gælder deres muligheder for at påvirke og involvere sig i børns digitale liv og adfærd. Det samme oplever vi i stigende grad på Julemærkehjemmene, men heldigvis er der råd at hente og helt konkrete tiltag, som voksne kan gøre brug af for at støtte op om et børneliv i balance mellem den fysiske og digitale tilstedeværelse.

Et af de tiltag er skærmregler, som har en reel indvirkning på børns tidsforbrug foran mobil, computer, spillekonsoller etc. Fastsættelsen af rammer og regler bør bygge på dialog og inddragelse af barnet for at forstå, hvad barnet faktisk ønsker sig af sit digitale liv. Ansvar for hvilke regler og rammer, der bliver gældende, er dog i sidste ende altid de voksnes, og det hverken bør eller kan løftes af barnet.

På Julemærkehjemmene foretager vi løbende en spørgeskemaundersøgelse blandt de knap 1000 børn, der hvert år er på ophold. Det viser sig bl.a., at langt flere familier indfører regler for skærmbrug derhjemme, efter barnet har været på ophold, og det synes at have en betydelig positiv indvirkning på barnets digitale vaner. Aftaler om grænser for, hvor megen tid et barn bruger på skærme kan ikke stå alene, men er et af værktøjerne til at sætte en ramme for en sund hverdag, der også kan rumme tid til gaming, sociale medier og andre digitale platforme.

En vigtig del af at give børn rammer for skærmbrug er, at forældre og andre voksne engagerer sig i børns digitale liv. Herunder stiller interesserede spørgsmål og udviser forståelse og anerkendelse af både den positive og negative indflydelse, som skærmbrug og et liv med digitale medier kan have på børns liv.



UDARBEJDET AF

Jens Møs Rasmussen, analysekonsulent i Julemærkefonden

Natasja Johanne Jensen, public affairs konsulent i Julemærkefonden

KONTAKT

Katrine Wind, chef for Digitalisering og Økonomi i Julemærkefonden

21 66 73 60 / katrine.wind@julemaerket.dk

Vivi Nør, chef for Politik og Presse i Julemærkefonden

26 39 46 26 / vivi.noer@julemaerket.dk

Henrik Bøtkjær, Faglig Udviklingschef i Julemærkefonden

20 34 37 09 / henrik.boetkjaer@julemaerket.dk





INDHOLDS- FORTEGNELSE

Opsummering af analysens fund	5
Dialog mellem børn og voksne er afgørende	7
På Julemærkehjemmene har børn minimal skærmtid	8
At være online kan fylde for meget, men børn vil være der, hvor deres venner er	8
En bevidst tilgang til børns digitale liv bidrager til sundere adfærd	10
Regler for brug af skærme mindsker børns skærmtid	10
Stigning i andelen af familier, der indfører regler for skærmbrug efter ophold på Julemærkehjem	11
Markant færre børn bruger skærme efter sengetid	13
Det kræver ikke ekstraordinære kompetencer at hjælpe børn med at trives bedre digitalt	15
Konkret øvelse fra Julemærkehjemmenes trivselsværksteder: "Mit digitale døgn"	16
Børns digitale trivsel er voksnes fælles ansvar	17
Metode: Hvor stammer tal og viden fra?	19
Litteraturliste	22



OPSUMMERING AF ANALYSENS FUND

Flere børn får skærmregler efter et ophold på Julemærkehjem. Det gælder både regler for brug af skærme i hverdage og weekender, og niveauet overstiger det for jævnaldrende danske børn, når vi sammenligner med tal fra "Skolebørnsundersøgelsen 2022".

I hjem med regler for børns brug af skærme er tidsforbruget i gennemsnit cirka en time lavere end i hjem uden skærmregler. Det påvises i ph.d.-afhandlingen *Fritidsbaseret skærmtids effekter på fysisk aktivitet, søvn og mental sundhed blandt familier med børn* (2022). Mindre skærmtid er ikke et succeskriterie i sig selv, men som analysenotatet også afdækker, ser vi tendenser til, at den digitale tid kan tage overhånd. Det er problematisk, når skærmbrug går udover børns søvn, og på netop dette område ses en betydelig forbedring i børnenes adfærd, når de har været på Julemærkehjem. Når børnene starter på ophold, er andelen, der bruger skærm efter sengetid, på 36,0 pct., hvilket er svarende til andelen af jævnaldrende danske børn. Et år efter opholdets afslutning ses et fald på 42,5 pct., og det ender med at være 20,7 pct. af børnene, der griber efter skærm efter sengetid. Det er et markant fald, der understreger, at børns digitale vaner ændrer sig efter ophold på et Julemærkehjem.

Processen i at fastsætte rammer og regler for børns skærmbrug kan hjælpe både børn og voksne med at blive mere bevidste om digital adfærd og foretage ændringer, som giver et sundere digitalt liv¹. Voksnes engagement i børns digitale liv er nødvendigt for digital dan-

¹ Med et sundt digitalt liv menes en digital tilstedeværelse, hvor børn kan få gavn af positive oplevelser og kan håndtere de udfordringer, der kan opstå. Alt imens børns digitale liv ikke står i vejen for fysisk nærvær og bevægelse eller negativt påvirker sociale relationer og mentalt helbred.



nelse og trivsel, og rammer og regler – når de bygger på netop engagement, interesse og dialog – er et udtryk for omsorg og voksenansvar.

Kort opsummering af Julemærkehjemmenes tal:

- 33,5 pct. af børnene har regler for skærmbrug i deres hverdag, før de starter på et ophold. Et år efter opholdet er andelen steget til 48,7 pct.
- 25,8 pct. af børnene har regler for skærmbrug i weekenden, når de starter på ophold. Et år efter opholdet er andelen steget til 39,4 pct.
- 36,0 pct. af børnene benytter skærm efter sengetid, inden de starter på et ophold. Et år efter opholdets afslutning er andelen faldet til 20,7 pct.



DIALOG MELLEM BØRN OG VOKSNE ER AFGØRENDE

På Julemærkehjemmene tror vi på, at dialogen om børns digitale liv mellem voksne og børnene selv er essentiel for at skabe et balanceret børneliv, hvor digitale medier supplerer børnenes fysiske liv fremfor at begrænse det. Børns virkelighed er både fysisk og digital, og for børnene smelter de to verdener sammen til et samlet billede. En ven fra spejderlejr holder man kontakt til gennem Snapchat. Fællesskabet med klassekammeraterne dyrkes derhjemme i et spil Minecraft, og man føler sig endnu tættere forbundet til en god ven, fordi der udveksles sjove videoer på TikTok. Digitale fællesskaber eksisterer og spiller en vigtig rolle i børns liv i dag, men vi ved også, at den ene sjove video hurtigt kan føre til flere, når tommelfingeren begynder at scrolle.

For voksne kan det være svært nok at løsrive sig fra de mekanismer, der er skabt til at fastholde opmærksomhed. Pludselig har man scrollet løs uden at tage stilling til, om man fik noget ud af at bruge sin tid på de mange videoer, nyheder, eller hvad man nu blev optaget af. Endnu sværere er det for børn at løsrive sig. Regler og rammer for skærmbrug og skærmtid er gode greb, fordi det giver børn et råderum, som de kan forholde sig til. Forudsigelighed og genkendelighed er vigtige parametre for børn, men ligeså er medbestemmelse og følelsen af at blive forstået. Dialog om hvilke regler, der skal gælde for barnets skærmbrug hjemme, i skoleklassen eller SFO og ifm. fritidsaktiviteter, kan skabe større tilslutning og forståelse for, hvorfor regler og rammer for digital tilstedeværelse er vigtige. Det ændrer ikke ved, at det er voksne, der skal tage det egentlige ansvar og sætte grænser og stille krav – uanset om børnene billiger dem eller ej.



På Julemærkehjemmene har børn minimal skærmtid

På Julemærkehjemmene har vi en struktur, der gør, at børnene på ophold har minimal tid foran mobil, tablets og computere. Mange af de børn, som kommer på ophold, har oplevet en hverdag præget af ensomhed, mobning og udelukkelse fra fællesskaber, og det at være del af en anden hverdag i fysiske fællesskaber med andre børn er derfor vores fokus. Derfor har vi valgt, at børnene har adgang til mobilen i en halv time dagligt, og at gaming er begrænset og skal aftales på faste tidspunkter. Vi forholder os imidlertid aktivt til, at børnenes digitale liv er yderst præsent i weekenderne og på den anden side af opholdet. Derfor taler vi med børnene om, hvad der er godt og skidt ved sociale medier og gaming.

At være online kan fylde for meget, men børn vil være der, hvor deres venner er

I februar offentliggjorde Medierådet for Børn og Unge en ny undersøgelse om unges brug af digitale medier. Undersøgelsen afspejler besvarelser fra 13-17-årige, og denne gruppe er ældre end Julemærkehjemmenes børnegruppe, som gennemsnitligt er 12 år. Dog bidrager rapporten med to vigtige pointer. 1: Unge er bevidste om, at det digitale liv kan tage overhånd, og 2: Unge er især online for at vedligeholde relationer.

Undersøgelsen viser, at "64 pct. af unge synes, at de ofte eller indimellem bruger for meget tid på digitale medier, [og at] syv ud af ti dog også [mener], at et lavere forbrug af deres telefoner ville få dem til at frygte sociale konsekvenser ved ikke at være i kontakt med deres venner om aftenen". Samtidig mener 69 pct. af de unge, at "de ville bruge mere tid med deres familie, og 59 pct. ville bruge mere tid på en hobby eller fritidsaktivitet, hvis de ikke måtte bruge skærme efter klokken 18" (Medierådet for Børn og Unge, 2025).



På Julemærkehjemmene oplever vi ligeledes, at børnene primært nævner frygten for at glide ud af sociale sammenhænge som årsagen til, at de gerne vil tjekke deres telefon oftere, imens de er på ophold. Selvom børnene er del af aktiviteter i fællesskab langt det meste af dagen, fjerner det ikke helt følelsen af at gå glip af sociale ting i enten hjemklassen eller blandt venner derhjemme. Derfor er det vigtigt med anerkendelsen af, at børns sociale liv og fællesskaber i høj grad også udspiller sig digitalt. Det kan forstander Carsten Nowak Salomon fra Julemærkehjemmet i Skælskør nikke genkendende til:

"Vi oplever, at børnene generelt savner mobilen mindre, som ugerne går på opholdet, og når de efterspørger den, er det for at holde kontakt med deres venner. Der kan være bekymringer om at blive 'glemt'."

**Carsten Nowak Salomon,
forstander for Julemærkehjemmet i Skælskør.**

Den bekymring møder og anerkender vi børnene i, og vi taler med børnene om frygten for at "gå glip af" og presset ved at skulle være konstant tilgængelig. Også selvom det er for ens venner.



EN BEVIDST TILGANG TIL BØRNS DIGITALE LIV BIDRAGER TIL SUNDERE ADFÆRD

På Julemærkehjemmene har vi en unik indsigt i andelen af børn, der har skærmregler derhjemme. Den indsigt får vi via de spørgeskemaer, som børn og deres familier besvarer før og efter barnets ophold. Spørgeskemaerne indeholder en lang række af spørgsmål om børnenes trivsel, selvopfattelse og generelle dagligdag, og i 2024 implementerede vi nye spørgsmål vedrørende regler og forbrug af skærme. Besvarelsenerne viser bl.a., at børnenes digitale vaner ændrer sig betydeligt efter ophold på et Julemærkehjem.

Regler for brug af skærme mindsker børns skærmtid

I hjem med regler for børns brug af skærme er tidsforbruget i gennemsnit cirka en time lavere end i hjem uden skærmregler. Det påviser postdoc Jesper Schmidt-Persson i sin ph.d.-afhandling *Fritidsbaseret skærmtids effekter på fysisk aktivitet, søvn og mental sundhed blandt familier med børn fra 2022*. Foruden "en klar sammenhæng mellem regler i hjemmet for brug af skærmmedier og børnenes skærmtid" viser det sig også at gælde på tværs af forældrenes uddannelsesniveau (Kousgaard, 2023). Nogle af de regler, som indgår i ph.d.-afhandlingen, baserer sig på mængden af tid brugt bag skærme, hvornår på dagen og hvilken slags indhold, der interageres med. Regler for mængden af tid brugt på skærme er altså blot ét greb i en samlet værktøjskasse af rammer og regler, som forældre kan indføre.

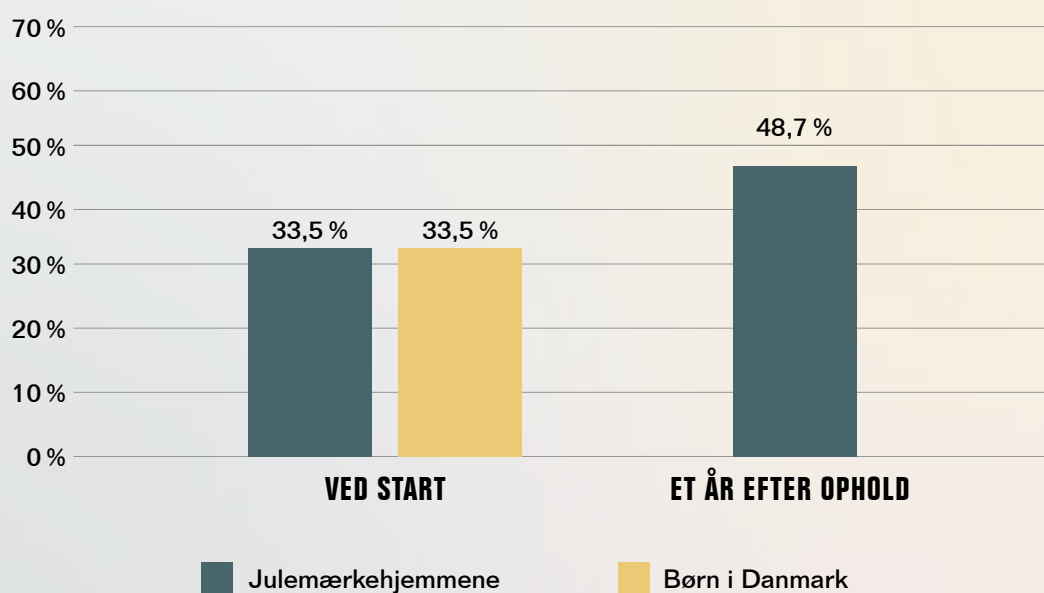


Stigning i andelen af familier, der indfører regler for skærmbrug efter ophold på Julemærkehjem

De nye tal fra Julemærkehjemmene viser, at 33,5 pct. af børnene har regler for skærmbrug i deres hverdag, før de starter på et ophold, hvilket er på niveau med jævnaldrende danske børn ifølge "Skolebørnsundersøgelsen 2022". Et år efter opholdets afslutning er andelen steget til 48,7 pct. Det svarer til en stigning på 45,4 pct., hvilket er en bemærkelsesværdig stigning, når man tager i betragtning, at regler for skærmbrug falder med alderen².

FIGUR 1: STIGNING I REGLER FOR SKÆRMBRUG

Andel af børn, som har regler for skærmbrug i hverdage



Figur 1: Spørgsmålsformulering: Tænk på HVERDAGE: Har I regler for, hvordan du bruger din computer, telefon, spillekonsol eller tablet hjemme?
Antal svar: Antal svar: (Ved start) = 445. (Et år efter ophold) = 279.

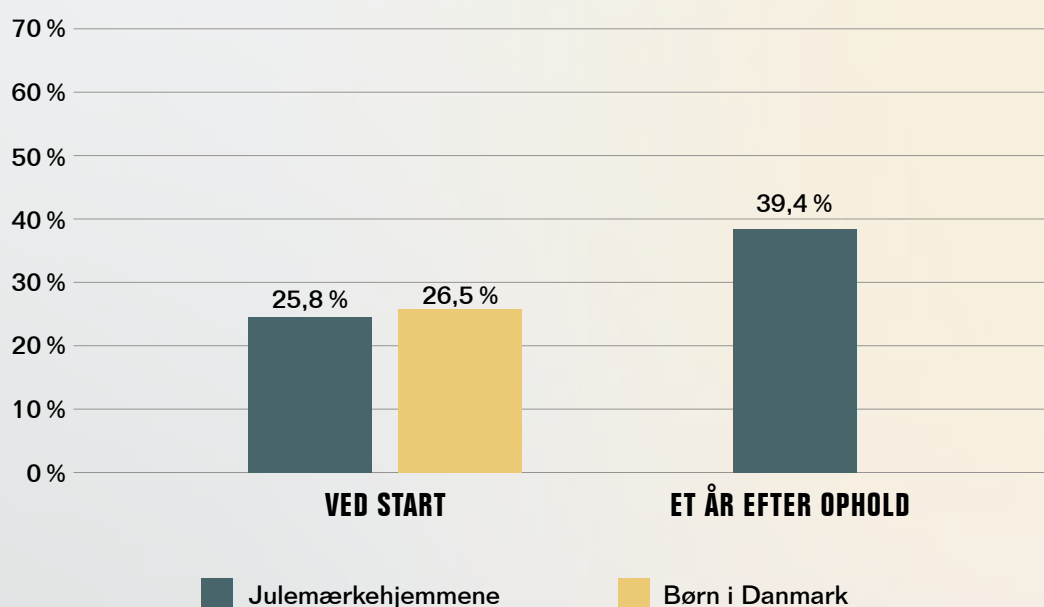
²"Skolebørnsundersøgelsen 2022" viser, at andelen af elever i 5., 7. og 9. klasse, der har regler for brug af skærm på hverdage derhjemme, er hhv. 41 pct., 26 pct. og 13 pct.



De nye tal viser ligeledes, at flere børn får regler for skærmbrug i weekenden efter et ophold på Julemærkehjem. 25,8 pct. af børnene har regler for skærmbrug i weekenden, når de starter på opholdet, hvilket igen er på niveau med jævnaldrende danske børn ifølge "Skolebørnsundersøgelsen 2022". Et år efter opholdets afslutning er andelen steget til 39,4 pct., hvilket svarer til en stigning på 52,7 pct.

FIGUR 2: STIGNING I REGLER FOR SKÆRMBRUG

Andel af børn, som har regler for skærmbrug i weekenden



Figur 2: Spørgsmålsformulering: Tænk på WEEKEND: Har I regler for, hvordan du bruger din computer, telefon, spillekonsol eller tablet hjemme?
Antal svar: Antal svar: (Ved start) = 445. (Et år efter ophold) = 279.

Begge resultater vedrørende skærmregler viser således, at børn, der har haft et ophold på Julemærkehjem, samlet set er langt mere tilbøjelige til at have regler vedrørende deres skærmbrug sammenlignet med andre børn i Danmark. Det tyder således på, at Julemærkehjemmenes arbejde resulterer i en større opmærksomhed og stillingsstagen til digital adfærd blandt både forældre og børn. Desuden er det vigtigt med fokus på skærmbrug i weekenden, da både Schmidt-Perssons



ph.d.-afhandling og Skolebørnsundersøgelsen viser, at der bliver brugt længere tid på skærmmidler på weekenddage sammenlignet med hverdage.

Markant færre børn bruger skærme efter sengetid

En del af den offentlige og faglige debat om børns digitale trivsel drejer sig især om børns behov for søvn og de negative konsekvenser, der kan opstå ved brug af skærm op til sovetid. Blandt fagpersoner er der bred enighed om, at børn og unge i gennemsnit sover en time mindre end for 30 år siden (Gerdes, 2022), og brug af skærm inden sengetid kobles til en mindsket mængde søvn (Lund et al., 2021).

Mangel på søvn over længere tid kan have negativ indvirkning på børns udvikling, indlæringsevne og helbred, og derfor er gode søvnvaner vigtige. Sundhedsstyrelsen anbefaler bl.a., at skærm ikke bruges inden sengetid, og at mobil og tablet forlader værelset, når det er tid til at sove (Sundhedsstyrelsen, 2024). Begge dele praktiseres på Julemærkehjemmene, hvor børn både sover gennemsnitligt 30 minutter længere og bedre under opholdet (Møller et al., 2024). At børnenes søvn forbedres i både omfang og kvalitet, kan forstander Maria Hæstrup skrive under på:

"Nok og god søvn er afgørende for, at børnene er oplagte og føler sig godt tilpas. Vi oplever, at børnene giver udtryk for at sove bedre, når de er på ophold, og vi oplever også, at børnene falder hurtigere til ro – bl.a. fordi de ikke bruger deres mobil inden sengetid."

Maria Hæstrup, forstander for Julemærkehjemmet i Hobro.

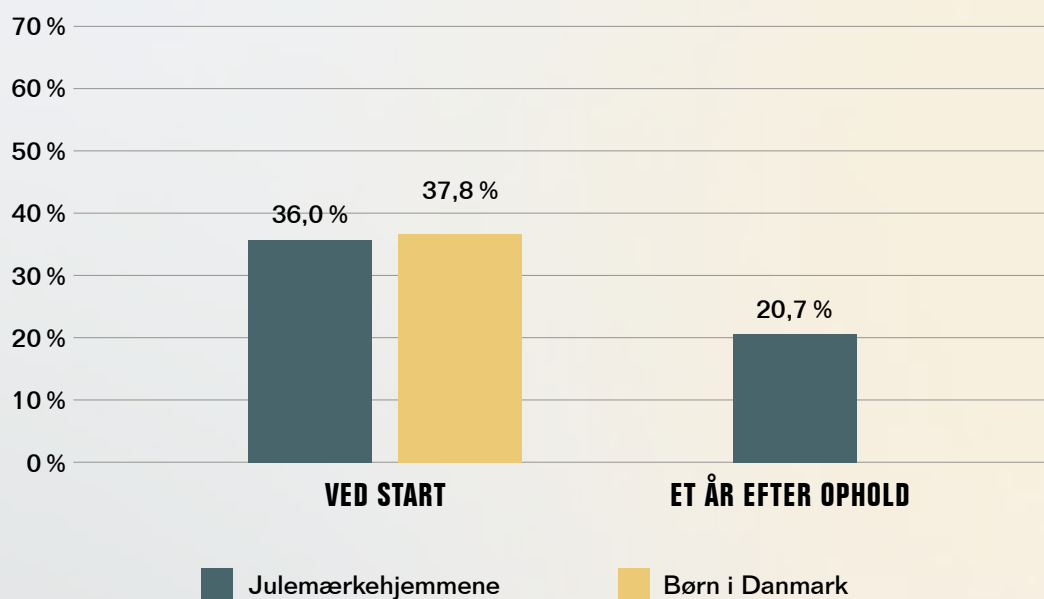
Om skærmbrug efter sengetid viser de nye tal, at børnenes brug falder efter et ophold på Julemærkehjem. Det drejer sig om 36,0 pct. af børnene, der benytter deres skærm efter sengetid, inden de starter på et ophold. Et år efter opholdets afslutning ses et fald på 42,5 pct., og



andelen ender med at være 20,7 pct. Det ender således med at være betydeligt færre børn, der benytter skærm efter sengetid, når de har været på ophold på Julemærkehjem, end jævnaldrende børn i Danmark.

FIGUR 3: FALD I BRUG AF SKÆRM EFTER SENGETID

Andel af børn, som benytter en skærm efter sengetid de fleste nætter eller hver nat



Figur 3: Spørgsmålsformulering: Hvor ofte bruger du din telefon, tablet, spillekonsol eller computer efter din sengetid?
Antal svar: (Ved start) = 445. (Et år efter ophold) = 279.



DET KRÆVER IKKE EKSTRAORDINÆRE KOMPETENCER AT HJÆLPE BØRN MED AT TRIVES BEDRE DIGITALT

En undersøgelse fra Børns Vilkår viser, at kun hvert andet barn oplever, at forældre interesserer sig for deres digitale liv. Henholdsvis "51 pct. af børn i 4. klasse og 52 pct. af børn i 7. klasse [oplever], at de voksne, de bor med, er interesserede i at tale med dem om, hvad de laver" (Holm et al., 2019). Årsagerne er selvfølgelig forskellige. En kan være, at det er svært at følge med grundet det digitale høje tempo, og en anden kan være, at det kan føles grænseoverskridende at involvere sig i børns digitale liv. Det behøver dog ikke at føles som snagen, og det er ikke en barriere, at man som voksen ikke er helt opdateret på de seneste nye apps, trends, spil osv.

Det at engagere sig i børns digitale liv kan gøres på stort set samme måde, som voksne engagerer sig i børns fysiske liv. Man kan bl.a. interessere sig for spørgsmål som:

- Hvor færdes børnene henne?
- Hvorfor er de der?
- Hvem er de sammen med?
- Hvad laver de?
- Hvad oplever de?
- Hvordan har de det imens og efter?

Det er spørgsmål, som mange voksne kan se sig selv stille ift. børns fysiske liv, og de er altså også brugbare ift. børns digitale liv.



Der er desværre en risiko for at opleve noget ubehageligt online. Det skal dog håndteres som en hver anden ubehagelig oplevelse: Ved at tale om situationen og skabe rum for de følelser og refleksioner, der følger med. Det kræver ikke ekstraordinære kompetencer at hjælpe børn med at trives bedre digitalt. Det kræver rammer, interesse, forståelse og ikke mindst ærlighed, når voksne støder på ukendt territorie i det digitale. Desuden kræver det anerkendelse af, at digitale venner og oplevelser er lige så reelle, og ofte har lige så stor værdi, som fysiske venskaber og oplevelser.

Konkret øvelse fra Julemærkehjemmenes trivselsværksteder: "Mit digitale døgn"

Et tiltag, som vi har implementeret på Julemærkehjemmene, er digitale trivselsværksteder³, hvor vi skaber dialog om børnenes digitale liv og de fordele samt ulemper, der kan være ved at bruge skærm i det omfang, som børnene gør. En af øvelserne for at skabe refleksion handler om at udfylde sit "digitale døgn" med de platforme, apps og spil, som børnene bruger på daglig basis (figur illustreret på næste side). Børnene kobler humør på ved hjælp af emojis, og det giver et visuelt stærkt og konkret udgangspunkt for en dialog om, hvornår og hvorfor børnene føler sig f.eks. glade for at være online eller triste over at være det. Et eksempel på førstnævnte kan være, når det er tid til online gaming med venner, og et eksempel på sidstnævnte kan være, når man ikke kan få en fysisk legeaftale i hus og ender med at bruge "ufrivillig" tid online.

³Julemærkehjemmenes trivselsværksteder tager afsæt i emner, som er aktuelle i børnenes dagligdag. Det kan f.eks. være venskaber, fællesskaber, identitet, digitale medier, kropsglæde og livsglæde. Gennem leg, øvelser og samtaler arbejdes der systematisk med børnenes mentale sundhed.



FIGUR 4: MIT DIGITALE DØGN



Som noget nyt er vi også begyndt at implementere øvelsen på en af de obligatoriske forældredage på Julemærkehjemmene. Værktøjet er simpelt, men det kan få både børn og voksne til at reflektere over deres digitale liv, og det kan være en god samtalestarter mellem barn og voksen.

Børns digitale trivsel er voksnes fælles ansvar

Digital dannelse har aldrig været vigtigere. Det mærker vi på Julemærkehjemmene, men det afspejles også i den offentlige debat og i den stigende mængde af initiativer, der igangsættes for at styrke netop børns digitale dannelse. F.eks. blev platformen "On" lanceret tidligere i foråret, og bag den står Red Barnet, Børns Vilkår, Medierådet for Børn og Unge samt Center for Digital Pædagogik med støtte fra

Børne- og Undervisningsministeriet. Platformen har både læringsmateriale henvendt til børn og unge, faglige voksne samt forældre, og den står ikke alene i ønsket om at hjælpe børn til et sundere og tryggere digitalt liv. Platformen "Genvej" henvender sig direkte til forældre, mens en platform som "Cyberhus" er et online klubhus for børn og unge, hvor man kan få rådgivning om mange ting – bl.a. digital adfærd. Cyberhus er desuden et godt eksempel på et positivt digitalt fællesskab, hvor børn og unge kan udfolde sig i trygge online rammer, fordi voksne superviserer og yder rådgivning.

På tværs af alle former for indsatser, der har til formål at styrke børns digitale trivsel, er voksenansvaret en fællesnævner. Forældre, lærere, pædagoger, trænere, onkler, tanter, bedsteforældre og godt sagt alle voksne i et barns liv kan spille en positiv og afgørende rolle for et sundt digitalt liv. Det er også en hovedpointe i Julemærkefondens tidligere analysenotat *Mobning som voksne ikke ser – Omfanget af digital mobning er stigende* (2024), hvor vi kortlægger en ærgerlig stigning i digital mobning blandt danske børn og i særdeleshed børn på Julemærkehjem, men hvor vi også påviser, at andelen af børn, der bliver mobbet digitalt, halveres efter et ophold på Julemærkehjem (Jensen og Rasmussen, 2024). En af Julemærkehjemmenes vigtige pædagogiske opgaver er at lære børn at håndtere udfordringer og svære situationer, og det er vigtigt at have fokus på, at de i stigende grad foregår digitalt. Det er dog en præmis i en virkelighed, som er fysisk og digital.



METODE: HVOR STAMMER TAL OG VIDEN FRA?

Analysens fund bygger på tal fra tre datakilder.

- 1) "Skolebørnsundersøgelsen 2022", som er en landsdækkende spørgeskemainsamling fra skoleelever i 5., 7., og 9. klasse,
- 2) Ph.d.-afhandlingen *Fritidsbaseret skærmtids effekter på fysisk aktivitet, søvn og mental sundhed blandt familier med børn*, og
- 3) Julemærkehjemmenes resultatdokumentation, der bl.a. baserer sig på spørgeskemainsamling og udfoldes nedenfor.

Julemærkehjemmenes spørgeskemainsamling

Julemærkehjemmene indsamler spørgeskemaer fra børn og forældre til børn, som får et ophold på et Julemærkehjem. Disse spørgeskemaer bliver indsamlet ved opholdets start og ved opholdets afslutning samt tre måneder, et år og to år efter opholdet. Besvarelserne fra disse spørgeskemaer udgør det primære grundlag, der gør det muligt for Julemærkehjemmene at måle opholdets kort- og langsigtede effekter på børnenes trivsel.

Data fra figur 1, 2 og 3

De inddragede tal, som benyttes i analysenotatets figur 1, 2 og 3, stammer fra nye spørgsmål implementeret d. 9. august 2024 i Julemærkehjemmenes resultatdokumentation. Indsamling af data har derfor forgået mellem d. 9. august 2024 og 15. april 2025. Tallene stammer fra spørgeskemaer indsamlet i starten af barnets ophold og et år efter opholdets afslutning.



NAVN PÅ SPØRGESKEMA	ANTAL BESVARELSER	SVARPROCENT	FORDELING AF KØN	GENNEMSNIITS-ALDER
Spørgeskema ved start ophold	445	Ca. 97 pct.	60 pct. piger 40 pct. drenge	12 år
Spørgeskema et år efter ophold	279	Ca. 67 pct.	59 pct. piger 41 pct. drenge	13 år

Metodeovervejelser og datakvalitet

Designet for indsamling af data betyder, at målingerne ved starten af opholdet og et år efter opholdet baserer sig på to forskellige grupper af børn. Det betyder, at vi ikke måler ændringerne hos de samme børn over tid, hvilket påvirker muligheden for at tilskrive eventuelle forskelle til opholdets effekt. Imidlertid har vi et solidt grundlag for at vurdere, at børnegrupperne over tid ligner hinanden så meget, at data, på trods af disse begrænsninger, stadig giver et validt grundlag for at bidrage med nye indsigter og viden på området.

Tallene i figur 1, 2 og 3 er blot et udsnit af Julemærkehjemmenes omfattende resultatdokumentation. De er indsamlet på baggrund af spørgsmål og svarmuligheder, som er sammenlignelige med spørgsmålene i "Skolebørnsundersøgelsen 2022". Denne undersøgelse udgør det danske bidrag til det internationale studie *The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) – A World Health Organization Collaborative Crossnational Study*. Mere end 50 europæiske og nord-amerikanske lande deltager i forskningssamarbejdet, og undersøgelsen er blevet gennemført 11 gange over de seneste 40 år. De inddragede tal i dette analysenotat bygger derfor på spørgsmål og svarmuligheder, som er grundigt gennemtestet og valideret.



Sådan måles skærmregler

Skærmregler måles ved at spørge børnene: "Tænk på hverdage: Har I regler for, hvordan du bruger din computer, telefon, spillekonsol eller tablet hjemme?" med tilhørende svarmuligheder: 1) Ja, 2) Nej og 3) Ved ikke. Spørgsmålet gentages med samme spørgsmålsformulering og svarmuligheder, men med "Tænk på weekend" i stedet for "Tænk på hverdage".

Sådan måles skærmbrug efter sengetid

Skærmbrug efter sengetid måles ved at spørge børnene: "Hvor ofte bruger du din telefon, tablet, spillekonsol eller computer efter din sengetid?" med tilhørende svarmuligheder: 1) Aldrig, 2) Sjældnere end en nat om ugen, 3) Cirka en nat om ugen, 4) De fleste nætter og 5) Hver nat. Hvis barnet har svaret "De fleste nætter" eller "Hver nat", indgår de i statistikken.

Tal fra Skolebørnsundersøgelsen

Tallene, som Julemærkehjemmene benytter til at sammenligne Julemærkehjemmenes børn og danske børn generelt, er udregnet fra "Skolebørnsundersøgelsen 2022". Skolebørnsundersøgelsen indeholder normalt spørgeskemabesvarelser fra børn i 5., 7. og 9. klasse. Da gennemsnitsalderen for børn på Julemærkehjemmene er ca. 12 år og dermed betydeligt yngre end 9. klasses elever, har vi dog valgt at frasortere 9. klasses elever fra Skolebørnsundersøgelsen for at skabe et bedre sammenligningsgrundlag mellem Julemærkehjemmenes børn og børnegruppen i "Skolebørnsundersøgelsen 2022". Brugen af tal fra "Skolebørnsundersøgelsen 2022" er aftalt med ledelsen af Skolebørnsundersøgelsen, forskningsleder Katrine Rich Madsen, Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet.



LITTERATURLISTE

Gerdes, B. S. (2022, 2. november): "[Børn sover en time mindre hver nat end for 30 år siden: DR Ultra sætter fokus på søvn](#)". Artikel på DR.dk.

Holm, K. Alim, W., Bindslev, M. W., Petersen, N. C. B., Kjeldsen, C. M., Nebelong, S., Tvergaard, J. S., Ghaderi, A., Thorhauge, A. M., Aarestrup, S. M. for Børns Vilkår (2019): [Digital dannelse i børnehøjde: Del 3: Skolebørns liv med digitale medier hjemme og i skolen](#). Rapport.

Jensen, N. J., Rasmussen, J. M. for Julemærkefonden (2024, 10. oktober): [Mobning som voksne ikke ser – Omfanget af digital mobning er stigende](#). Analysenotat.

Kousgaard, B. (2023, 17. marts): "[Mindre skærmtid er godt for sundheden i de danske børnefamilier](#)". Interview med postdoc Schmidt-Persson.

Lund, L., Sølvhøj, I. N., Danielsen, D., Andersen, S. (2021, 30. september): "[Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review](#)" i *BMC Public Health*.

Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., Michelsen, S. I., Rasmussen, M., Toftager, M. (2023): "[Skolebørnsundersøgelsen 2022](#)". København. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet – SDU.

Medierådet for Børn og Unge (2025, februar): "[Undersøgelse: Unges brug af digitale medier](#)".

Møller, T.K., Larsen, M.N., Pfeffer, K., Frydenlund, S. E., Ntoumanis, N., Krstrup, P. (2024): "[The effects of a combined physical activity and health education program on health knowledge and well-being of socially vulnerable children](#)" i *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

Schmidt-Persson (tidl. Pedersen), J. (2022): [Fritidsbaseret skærmtids effekter på fysisk aktivitet, søvn og mental sundhed blandt familier med børn](#). Ph.d.-afhandling. Forskningsenheden Exercise Epidemiology på Institut for Idræt og Biomekanik. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Syddansk Universitet – SDU.

Sundhedsstyrelsen (2024, 12. juni): "[Anbefalinger om brug af skærm](#)". Anbefalinger på sst.dk.

