

**BØRN I ENSOMHED
HAR BRUG FOR STÆRKERE
FÆLLESSKABER OG
ENGAGEREDE VOKSNE**



ANALYSENOTAT

UDGIVET AF JULEMÆRKEFONDEN DEN 11. MAJ 2026

Ensomhed er en kompleks størrelse, for selvom det kan beskrives enkelt udefra, er det langt sværere at sætte ord på ensomheden, når man selv er ramt af den. Især for børn. Desuden ses ensomhed ofte i kombination med anden mistrivsel som f.eks. mobning, og børn kan gå med følelsen af, at de ikke er gode nok, og at det er dem, der er noget galt med. Derfor er det vigtigt, at voksne bliver bedre til at forebygge, opdage og afhjælpe ensomhed. Alle børn fortjener givende relationer og at være del af et fællesskab, hvor de føler sig mødt og set.

På Julemærkehjemmene kommer mange børn med ensomhed som en problematik. Ved starten af et ophold er det hvert tredje barn, der ofte føler sig ensom. To år efter endt ophold er det halvt så mange børn, der oplever ensomhed. Kigger vi udelukkende på de børn, der føler sig ensomme ved opholdets start, lykkes det for 4 ud af 5 børn at komme ud af ensomheden.

Det sker imidlertid ikke af sig selv, for som vi udfolder i dette analysenotat, kræver stærke børnefællesskaber et dedikeret engagement fra voksne, der både bakker op om fællesskabet som helhed og om det enkelte barn. Og det kræver klare rammer, positive forventninger og kærlige "skub" fra voksne, der skal hjælpe børn med at navigere i fællesskabet og bidrage til det – for sin egen og sine omgivers skyld. Det er en vigtig pointe fra Jesper Lildholdt, der er forstander på Julemærkehjemmet Fjordmark, og som deler sine erfaringer med at skabe stærke fællesskaber i analysenotatet.

Børns trivsel er voksnes ansvar, og voksne er dermed ansvarlige for, at børnefællesskaber trives. Det ansvar kan bedst løftes, når voksne er med og oplever børns dynamikker på tæt hold. Og så kræver det tålmodighed og vedholdenhed at hjælpe et barn, der har det svært og kæmper med den slags følelser, som ensomhed fremkalder. Det er en væsentlig pointe fra Kathrine på 19 år, som er del af Julemærkehjemmenes ungepanel, og som bidrager med vigtige indsigter omkring ensomhed i børnehøjde i analysenotatet.

På Julemærkehjemmene tror vi på, at en del af løsningen på ensomhed er fællesskab. Børnene fortæller os i hvert fald, at relationerne er det, de sætter mest pris på ved et ophold, for når vi spørger, svarer 9 ud af 10 børn, at nye venner er det bedste ved tiden på et Julemærkehjem.

UDARBEJDET AF

Jens Møs Rasmussen, Analysekonsulent i Julemærkefonden
Natasja Johanne Jensen, Public affairs konsulent i Julemærkefonden

ANSVAR OG KONTAKT

Henrik Bøtkjær, Faglig udviklingschef i Julemærkefonden
20 34 37 09 / henrik.boetkjaer@julemaerket.dk

Vivi Nør, Chef for Politik og Presse i Julemærkefonden
26 39 46 26 / vivi.noer@julemaerket.dk



INDHOLD

VI HJÆLPER BØRNENE FRA ENSOMHED TIL FÆLLESSKAB PÅ JULEMÆRKEHJEMMENE	4
- Hvert tredje barn føler sig ofte ensom inden et ophold på Julemærkehjem	5
- To år efter endt ophold er det halvt så mange børn, der oplever ensomhed	6
- Ensomhed fylder mere for børn, der oplever mistrivsel på flere parametre	8
- Trods stor individuel udvikling er fællesskabet og nye venner det største udbytte	9
PERSPEKTIVER FRA EN UNG, DER SELV HAR VÆRET PÅ JULEMÆRKEHJEM: "AT HJÆLPE BØRN MED SVÆRE FØLELSER TAGER TID OG VEDHOLDENHED FRA VOKSNE"	10
VOKSNE KAN HAVE EN AFGØRENDE POSITIV BETYDNING FOR BØRN, DER FØLER SIG ENSOMME	13
EN FORSTANDER FORTÆLLER: "SÅDAN BAKKER VI OP OM BØRNEENS FÆLLESSKAB"	15
METODE	17



VI HJÆLPER BØRNENE FRA ENSOMHED TIL FÆLLESSKAB PÅ JULEMÆRKEHJEMMENE

Ensomhed blandt børn er et problem, der mangler fokus på. Det at stå udenfor fællesskabet eller ikke at føle sig mødt eller set, er langt fra en hverdag med leg, latter og gode venner, og selvom de fleste børn vil opleve ensomhed i større eller mindre grad og i kortere eller længere perioder, skal den ikke have lov at blive langvarig. Det kan have stor negativ indflydelse på et børneliv, og en vedvarende følelse af ensomhed øger risiko for sundheds- og adfærdsrelaterede problemer.¹

Når det kommer til forståelsen af ensomhed, er det vigtigt at understrege, at følelsen både kan opstå, når man er alene, og når man er i selskab med andre. Skolebørnsundersøgelsen 2022 benytter definitionen fra 1982 af Daniel Perlman og Letitia Anne Peplau, der omtaler ensomhed som en subjektiv uønsket følelse, der opstår, når ens sociale relationer ikke lever op til ens sociale behov og ønsker.²

I Julemærkehjemmenes podcast "Stærkere børn" taler vi i et afsnit om ensomhed med to børn. Her siger det ene barn meget fint, at "man kan vælge at være alene, men man vælger ikke at være ensom", og det er en god nuancering af, at man kan føle sig ensom, selvom man er iblandt venner. Ensomhed er ofte forbundet med mangel på samhørighed med dem, som man færdes omkring. Det kan både relatere sig til en tvivl om, hvorvidt andre værdsætter det, som man bidrager med, og om ens bidrag overhovedet er velkomment. Det er et grundvilkår for alle, at vi gerne vil have værdi og føle os betydningsfulde, ligesom vi gerne vil værdsætte andre og have mennesker i vores liv, som er betydningsfulde for os. De fleste børn har deres fællesskaber i skolen og/eller i fritidslivet, og der er mange dynamikker på spil.

STÆRKERE BØRN

Julemærkehjemmenes podcast "Stærkere børn" er optaget på de fem Julemærkehjem. Her kan man høre børn, forældre, pædagoger og fagpersoner sætte ord på emner som ensomhed, mobning, selvværd og fællesskaber. I nogle af episoderne medvirker psykologiprofessor Svend Brinkmann som fagperson.

Ensomhed er på den måde en kompleks følelse, og for børn kan det være svært at udtrykke, at de føler sig ensomme. Mange af de børn, som vi taler med på Julemærkehjemmene, har ofte negative opfattelser af dem selv og føler, at der er noget galt med dem, og de derfor ikke passer ind. Vi hjælper dem til at forstå, at alle mennesker er betydningsfulde, blot fordi de eksisterer, og at alle kan være del af fællesskaber og få gode relationer. Det kræver dog en fælles indsats og opbakning. Især børnefællesskaber kræver klare rammer sat af voksne, og derfor er der behov for at sætte fokus på, hvordan voksne bedre kan hjælpe børn og styrke børns fællesskaber, så ingen føler sig udenfor eller står uden de sociale relationer, som de ønsker sig.

¹ Skolebørnsundersøgelsen 2022, s. 59.

² Ibid.



HVERT TREDJE BARN FØLER SIG OFTE ENSOM INDEN ET OPHOLD PÅ JULEMÆRKEHJEM

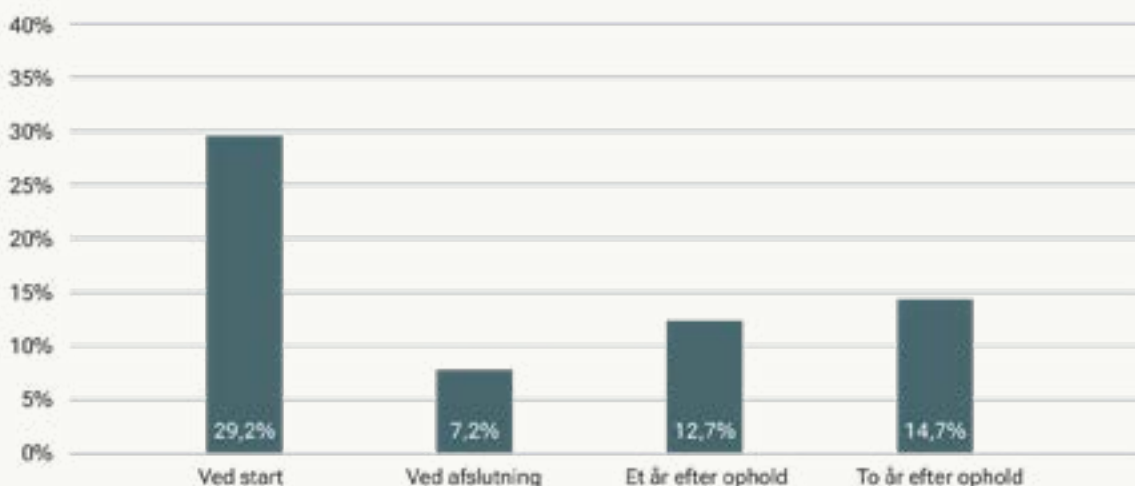
På Julemærkehjemmene følger vi børnene og deres udvikling tæt, og selvom et ophold varer i ti uger, er vi i kontakt med barnet og familien over en periode på et halvt år med besøg før opholdet og en lang opfølgingsperiode efter opholdet, hvor vi følger børnene i ti uger og støtter dem i at vende retur til hverdagen og skolen.

Vi har en omfattende spørgeskemaundersøgelse, som følger barnet fra inden opholdet til to år efter endt ophold, og det er fra de mange spørgeskemaer, at vi samler viden om børnenes udfordringer og udvikling. Når det kommer til ensomhed, er det en følelse, som er udbredt blandt børnene, inden de kommer på Julemærkehjem, og det er en problematik, som ofte er kompleks og kan være udløst af mange forskellige årsager.

Det drejer sig om hvert tredje barn, der ofte eller meget ofte føler sig ensom, inden de kommer på ophold, og to år efter er andelen halveret.

FIGUR 1A

Andel af børn, som ofte eller meget ofte føler sig ensomme



Antal respondenter: (Ved start): 2965, (Ved afslutning): 2678, (Et år efter ophold): 1448, (To år efter ophold): 776

Som det ses i figur 1 A, angiver 29,2 procent af børnene, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme ved start på deres ophold. Efter endt ophold er det 7,2 procent af børnene, der meget ofte eller ofte føler sig ensomme, og to år efter endt ophold er det 14,7 procent af børnene.

Det er et fald på henholdsvis 75,3 og 49,7 procent, og tallene underbygger, at det pædagogiske arbejde på Julemærkehjemmene gør en mærkbar forskel for børnene, som oplever en langvarig effekt. For overskuelighedens skyld benytter vi i den videre gennemgang blot frasen "ofte ensom" som dækkende for både "ofte og meget ofte ensom".

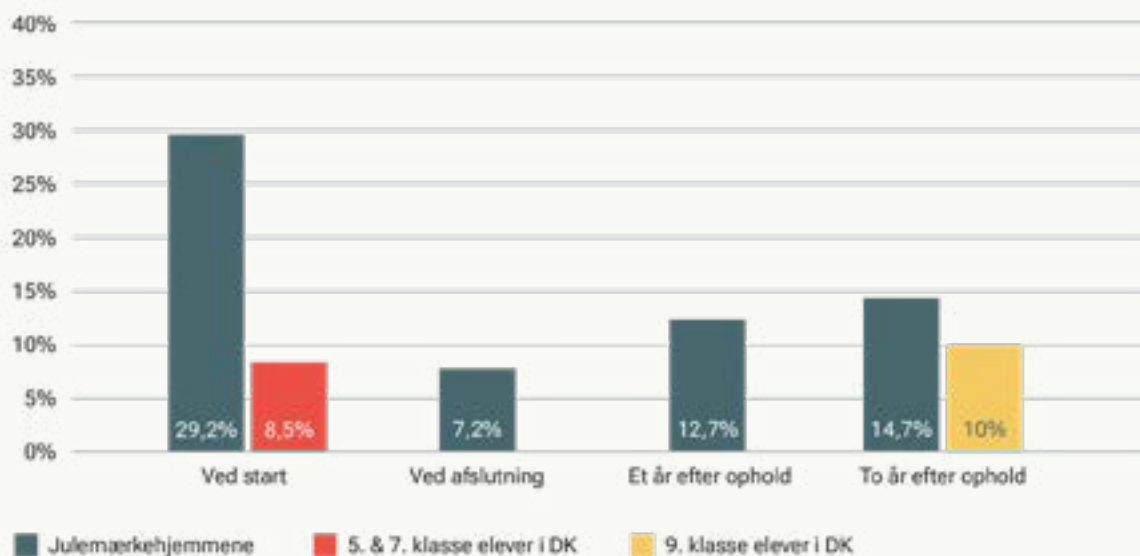


TO ÅR EFTER ENDT OPHOLD ER DET HALVT SÅ MANGE BØRN, DER OPLEVER ENSOMHED

Fra et barn kommer på ophold på et Julemærkehjem til opholdet afsluttes, sker der et massivt fald i deres oplevelse af ensomhed. I takt med at der går tid efter opholdet, giver flere udtryk for, at de ofte føler sig ensomme, og de tal skal ses i sammenhæng med den generelle udvikling i omfanget af ensomhed blandt børn. Af Skolebørnsundersøgelsen 2022 fremgår det, at ensomhed generelt stiger med børns alder. Figur 1 B viser andelen af børn, der ofte føler sig ensomme i henholdsvis 5. og 7. klasse og 9. klasse sammenlignet med børn, der har været på Julemærkehjem.

FIGUR 1B

Andel af børn, som ofte eller meget ofte føler sig ensomme sammenlignet med skoleelever i Danmark



Antal respondenter: (Ved start): 2965, (Ved afslutning): 2678, (Et år efter ophold): 1448, (To år efter ophold): 776

For børn, der starter på Julemærkehjem, er gennemsnitsalderen 12 år og er således svarende til 5. til 7. klasses elever. Andelen af børn, der ofte føler sig ensomme, er dog markant større blandt børn på Julemærkehjem end for børn generelt i den aldersgruppe.

Imens det er hvert tredje barn på Julemærkehjem, er det knap et barn ud af ti i en gennemsnitlig 5. og 7. klasse. Sammenligner vi med ældre børn på 9. klasses niveau, bliver skellet markant mindre, og vi ser samtidig, at en stor andel af de børn, der har været på Julemærkehjem, fortsat føler sig mindre ensomme hele to år efter opholdet i forhold til før opholdet.

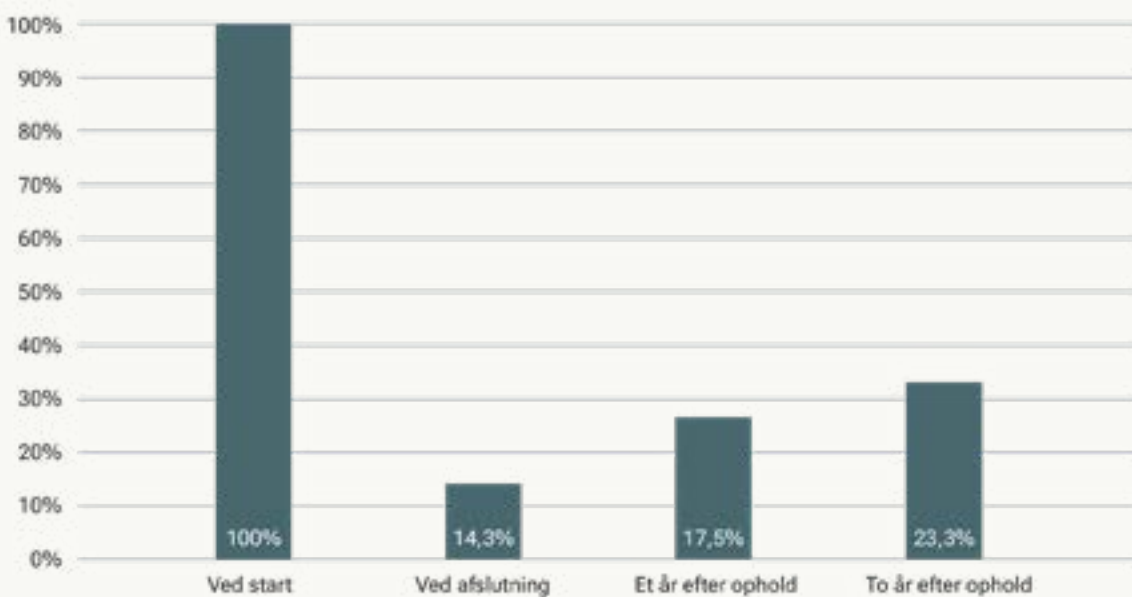


Nedenstående figur 2 viser udviklingen for alle de børn, som ved starten af opholdet ofte oplevede ensomhed. I godt 4 ud af 5 af tilfældene, beskriver de selvsamme børn, at de ikke længere oplever ensomhed.

Ved afslutningen af opholdet er det hele 85,7 procent, der ikke længere oplever ensomhed. To år efter er det 76,7 procent.

FIGUR 2

Udviklingen over de børn, som ved starten af opholdet ofte eller meget ofte føler sig ensomme



Antal respondenter: (Ved start): 2965, (Ved afslutning): 2678, (Et år efter ophold): 1448, (To år efter ophold): 776

På trods af tendensen til at ensomhed stiger med alderen, oplever børn, der har været på Julemærkehjem, stadig en stærk forbedring to år efter opholdet. Det tyder på, at børnenes udvikling under opholdet giver et godt afsæt for bedre at håndtere udfordringer senere hen, og at opholdet dermed gavner børnene på lang sigt.



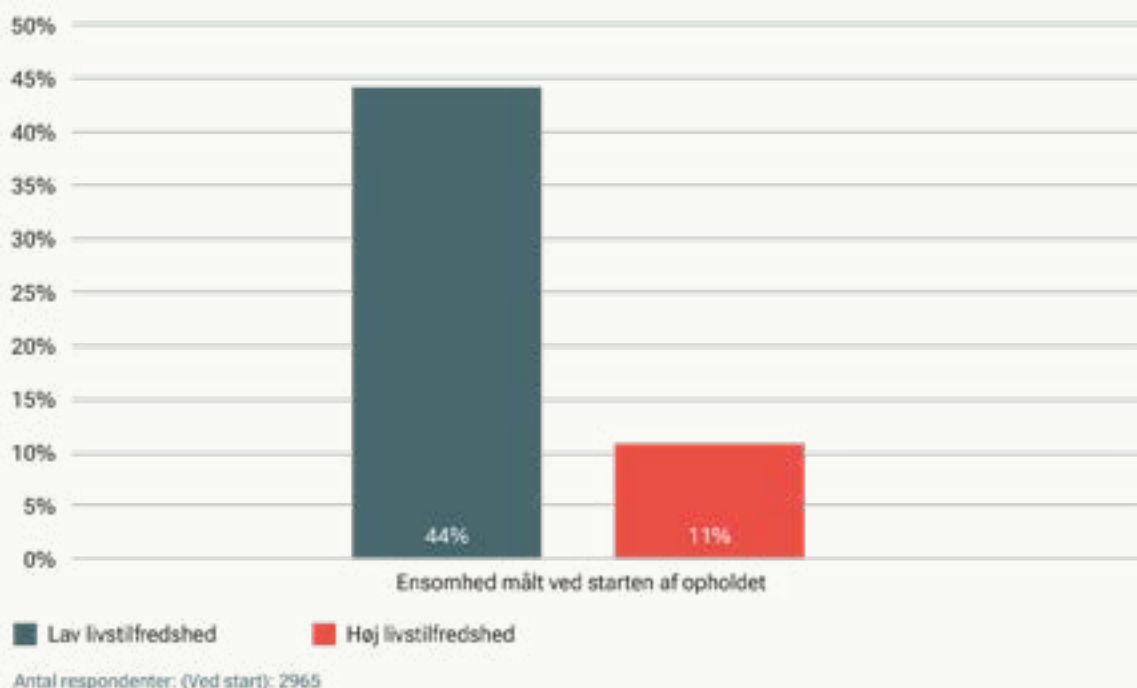
ENSOMHED FYLDER MERE FOR BØRN, DER OPLEVER MISTRIVSEL PÅ FLERE PARAMETRE

Det giver måske sig selv, at børn, der har det svært på flere parametre, også oftere føler sig ensomme. Det er dog en vigtig pointe, som vi ikke må overse, fordi det kan blive endnu sværere at sætte ord på følelsen af ensomhed, hvis andre svære ting fylder.

Dykker vi dybere ned i spørgeskemaundersøgelsens svar fra børn på Julemærkehjem, fremgår det, at 44 procent af børn med lav livstilfredshed ofte eller meget ofte føler sig ensomme. Ser vi på de børn, som vurderer at have høj grad af livstilfredshed, er det kun 11 procent af børnene.

FIGUR 3

Andel af børn, som ved starten af ophold ofte eller meget ofte føler sig ensomme opdelt på livstilfredshed



Når 11 procent af børnene alligevel ofte føler sig ensomme trods høj grad af livstilfredshed, er det med til at understrege, at ensomhed rammer stort set alle, og at følelsen i korte perioder ikke nødvendigvis påvirker børns livstilfredshed. Ensomhed er dermed ikke ensbetydende med mistrivsel, men ensomhed kan være et tegn på mistrivsel og kan være en konsekvens af f.eks. mobning eller eksklusion fra fællesskabet.

Når vi arbejder med børnenes udfordringer på Julemærkehjemmene, tager vi derfor afsæt i det store og hele billede, og vi hjælper børnene med at udvikle deres mentale, sociale og fysiske kompetencer, så de både får et stærkere selvbillede og positive oplevelser i at stå ved sig selv sammen med andre.



TRODS STOR INDIVIDUEL UDVIKLING ER FÆLLESSKABET OG NYE VENNER DET STØRSTE UDBYTTTE

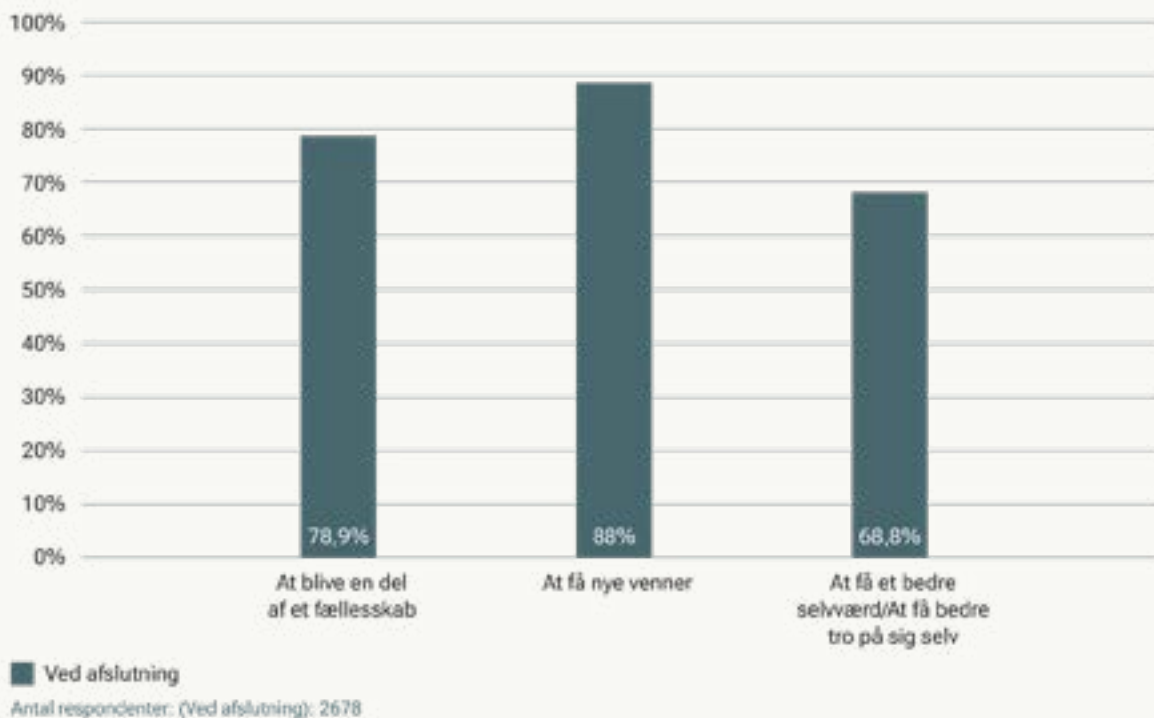
Når vi spørger børnene på Julemærkehjem, hvad der er det bedste ved opholdet, må børnene gerne give flere svar. 68,8 procent af børnene svarer, at det er at få bedre selvværd og bedre tro på sig selv. Det stemmer godt overens med, at rigtig mange af børnene rykker sig markant på de ti uger og oplever at turde stå ved sig selv og prøve nye ting af.

Alligevel er det ikke deres egen udvikling, som børnene sætter størst pris på – det er fællesskab og venner.

Hele 88 procent af børnene svarer ved afslutningen på deres ophold, at det bedste ved at være på Julemærkehjem er at få nye venner, og 78,9 procent svarer, at det er at blive en del af et fællesskab.

FIGUR 4

Det bedste ved at være på Julemærkehjem ifølge børnene



Det vidner om, at fællesskab og relationer har enorm betydning for børns trivsel, og på Julemærkehjemmene tror vi på, at løsningen på ensomhed er fællesskab. Det lyder simpelt og kræver selvfølgelig uddykning, men vi ser hver dag, hvordan børnenes trivsel bliver bedre, fordi de oplever at kunne bidrage til fællesskabet og blive værdsat af andre i fællesskabet.



PERSPEKTIVER FRA EN UNG, DER SELV HAR VÆRET PÅ JULEMÆRKEHJEM:

”AT HJÆLPE BØRN MED SVÆRE FØLELSER KRÆVER TID OG VEDHOLDENHED FRA VOKSNE”

På Julemærkehjemmene arbejder vi altid ud fra, at børns trivsel er voksnes fælles ansvar. Det er voksne, der skal sætte rammer, bakke op og træde til, hvis et eller flere børn ikke trives. Uanset om mistrivsel kommer til udtryk i en skoleklasse, på et gymnastikhold, i fritidsklubben eller derhjemme. Det er en væsentlig pointe ift. mistrivsel, at den kan være koblet til forskellige arenaer i et barns liv, og derfor kan ansvaret ikke kun hvile på forældre, men må deles blandt alle voksne, der har at gøre med børn og børnefællesskaber i hverdagen.

Børns trivsel er voksnes ansvar, men børn skal stadig inddrages. Det er en væsentlig pointe fra Kathrine på 19 år, som er medlem af Julemærkehjemmenes ungepanel og selv har været på Julemærkehjem. Vi har spurgt Kathrine ind til, hvordan hun mener, at ensomhed opleves og bør håndteres, da det er værdifuldt at få indsigter fra en ung, der stadig har klare erindringer om, hvordan det er at være barn.

JULEMÆRKEHJEMMENES UNGEPANEL

Kathrine på 19 år er del af Julemærkehjemmenes ungepanel, der består af unge, som tidligere i livet har været på Julemærkehjem.

BØRN SÆTTER IKKE NØDVENDIGVIS ORDET ”ENSOMHED” PÅ DERES FØLELSER

Når vi taler med Kathrine om, hvad ensomhed er, bliver det tydeligt, at ensomhed kan være flere ting. Kathrine påpeger, at man kan være ensom på mange måder og forskellige steder – f.eks. i skolen eller i sit fritidsliv. Man kan også sagtens have en stor vennekreds og alligevel føle, at man ikke helt passer ind og derfor føler sig ensom. Det kan også være, at man mangler relationer og føler sig ”Palle alene i verden”, som Kathrine udtrykker det.



Ensomhed kan komme til udtryk på forskellige måder for den enkelte, og Kathrine påpeger, at mange børn nok bøvler med svære følelser uden helt at give dem prædikatet "ensomhed". Kathrine beskriver ensomhed sådan her:



Man mærker en nedtrykt følelse. Man ved ikke, hvor man skal placere sig selv. Skal jeg snakke med her? Skal jeg sætte mig her? Man er alene i sine tanker. Man lukker sig inde og isolerer sig selv, fordi man bliver skræmt af følelsen. Og måske man trækker sig og lukker sig inde for at undgå følelsen, som bliver tydelig i mødet med andre. Men når man trækker sig, bliver følelsen jo bare forstærket med tiden.

– Kathrine, 19 år.

Ensomhed er altså en kompleks størrelse, som kan være svær at sætte ord på. Endnu sværere kan den være at opdage for voksne. Dog har Kathrine nogle bud på tegn, som voksne kan være opmærksomme på. Et kan være ændringer i et barns adfærd – f.eks. at det ikke aktivt søger fællesskabet længere eller er blevet mere stille end vanligt. Det omvendte kan også være tilfældet, hvis et barn prøver at tiltrække opmærksomhed ved at være udadreagerende for at kompensere for følelsen af at være overset. Et andet tegn kan være mere eksplicit i form af italesættelse, hvor et barn giver udtryk for at føle sig udenfor, nedtrykt eller opgivende i relationer til andre.

DER ER BRUG FOR AT UDBREDE VIDEN OM ENSOMHED

Når det kommer til at forebygge og afhjælpe ensomhed, spiller voksne en afgørende rolle. Det er Kathrine ikke i tvivl om, og hun har også nogle forslag til, hvad voksne kan gøre for at hjælpe børn. En ting er at sørge for oplysning og italesættelse af ensomhed, så børn bliver bekendte med, hvordan ensomhed kan føles, og hvordan man bør tage hensyn til hinanden:



Hvis en lærer sætter fokus på ensomhed som tema i en klasse, skaber det et fælles sprog. Måske nogle tænker, at de har en ven, der godt kunne være ensom, og måske en elev føler sig set i beskrivelser af ensomhed. Ingen børn skal føle sig sat i "spotlight", og netop derfor er det godt med fælles samtaler om ensomhed, som ikke handler om en konkret elev, men handler om at blive opmærksom på, hvordan man i fællesskab kan afhjælpe ensomhed.

– Kathrine, 19 år.



Kathrine ønsker også flere kampagner i de arenaer, hvor børn befinder sig. Kampagner, der skal skabe rum for, at børn bliver klogere på sig selv og sine omgivelser:



Man stiller sig sjældent frem og deler, at man føler sig ensom. Et barn i femte klasse går ikke op til sin lærer i et frikvarter og siger "jeg føler mig ensom". Der skal meget selverkendelse til, så jeg ønsker flere kampagner, der skaber identifikation a la: "Føler du sådan her og sådan her, er der hjælp at hente her".

– Kathrine, 19 år.

VOKSNE SKAL TAGE ANSVAR – OG BLIVE VED

Oplysning er altså en ting, men Kathrine har også et stort ønske til voksne, der har på fornemmelsen, at et barn føler sig ensom:



Det er virkelig vigtigt, at voksne taler med børn. Også selvom barnet ikke umiddelbart åbner op. Man skal blive ved. Det tager tid og vedholdenhed at skabe et trygt rum og opbygge tillid. Voksne må ikke give op, og de skal også huske at tale med børn, når det går godt. Voksne skal vise, at de er der, og voksne skal have mere tålmodighed. Samfundet er blevet så forhastet. Alle har travlt, men der er altså nogle ting, der tager tid. Særligt når det omhandler børn, og *især*, når det handler om børns følelser.

– Kathrine, 19 år.



VOKSNE KAN HAVE EN AFGØRENDE POSITIV BETYDNING FOR BØRN, DER FØLER SIG ENSOMME

Når vi fremhæver voksnes ansvar for at styrke børns fællesskaber ved at sætte klare rammer, bakke op om aktiviteter og gribe ind ved konflikter, overser vi måske betydningen af børnenes relation til voksne, fordi fokus bliver på relationerne børnene imellem. På Julemærkehjemmene kommer pædagogerne tæt på børnene i løbet af de ti uger, og vi oplever, at børnene i høj grad søger de voksne.

Hvert barn får tildelt en kontaktpædagog, som følger barnet tæt under hele opholdet, og denne relation er især vigtig for barnet, fordi det oplever en nærværende voksen, der spørger ind, følger op og interesserer sig for barnets udfordringer og udvikling. Børnene på Julemærkehjemmene ved, at de kan tage fat i alle voksne omkring dem, og det skaber ekstra tryghed, at de altid har en, som de kan være helt fortrolige med.

Desuden får børnene tilknyttet en opfølgingskoordinator, som følger børnene i ti uger efter opholdet. Vi har et stort fokus på samarbejde med børnenes hjemskoler og på at skabe brobygning fra opholdet på Julemærkehjem retur til børnenes hverdag. Når et barn f.eks. har et ønske om at starte til en fritidsaktivitet, hjælper vi med det, og vi bakker op om barnets tilbagevenden til skolen. Under opholdet på Julemærkehjem får børnene undervisning på Julemærkehjemmets skole, og her følger den samme lærer barnet under hele opholdet og tager afsæt i den overlevering, som vi har fået fra barnets hjemskole. At bakke op om barnets udvikling kræver en fælles indsats fra voksne tæt på barnet, og det kræver vedholdenhed at støtte barnet i at indgå i skole- og fritidsfællesskaber.

Ser vi til nyere undersøgelser, er spørgsmålet om børns oplevelse af at have tilstrækkelig voksenstøtte og stærke relationer til voksne et tema, der bliver fremhævet. Det gør sig f.eks. gældende i Børnesagens Fællesråds undersøgelse fra februar 2026 og i et nyt forskningsprojekt initieret af Mary Fonden og offentliggjort i april 2026.

I Børnesagens Fællesråds undersøgelse "Når fællesskabet ikke er givet – Børn og unges muligheder for deltagelse i værdifulde fællesskaber, når livet opleves ekstra svært" drejer det sig om hvert fjerde barn, der mangler en voksen til at støtte dem i at være en del af de fællesskaber og aktiviteter, som de ønsker at deltage i.³

For børn og unge – især dem, der har det svært – har voksne en enorm betydning for deres deltagelse i fællesskaber, og det at blive set og anerkendt af en voksen kan have langsigtet afgørende betydning, fordi det er med til at styrke børnenes tro på dem selv:

"Relationerne til en værdifuld voksen og muligheden for gradvist at få ansvar kan være med til at støtte barnet eller den unge i at blive i fællesskabet over tid, hvis de ønsker det. Flere af børnene og de unge beskriver, hvordan relationen til en træner, frivillig eller anden værdifuld voksen i fællesskabet har haft stor betydning for, at de er blevet ved også i perioder, hvor motivationen har været lav."⁴

³ Børnesagens Fællesråd, "Når fællesskabet ikke er givet – Børn og unges muligheder for deltagelse i værdifulde fællesskaber, når livet opleves ekstra svært", 2026, s. 12.

⁴ Ibid.



I et nyt forskningsprojekt initieret af Mary Fonden med støtte fra TrygFonden kaldet "Mobning, marginalisering og konflikter mellem børn" er voksenkontakt fremhævet som et savn hos flere børn. Frederikke Skaaning Knage og Dorte Marie Søndergaard fra Aarhus Universitet står bag projektet, som bygger på en lang række interviews og feltobservationer foretaget i seks 5. klasser fordelt på fem folkeskoler og i en række af børnenes fritidsaktiviteter. Ensomhed er ofte en konsekvens af mobning, så selvom projektet tager afsæt i mobning, gør det bestemt ikke pointen om børnenes sult efter nærværende voksne mindre relevant set ift. ensomhed:

"Ikke alle skoler er lige hårdt ramt og lige meget under pres af den art, der er beskrevet her. Men nogen er. Og børnenes sult efter nærværende voksne, der kan se dem som andet end læringsobjekter, er voldsom – "de står kun for at lære os dansk og matematik". Alle børnene higer efter nærværende lærerkontakt, hvilket givetvis også er en af flere grunde til, at de er så ivrige efter at tale med interviewerne, der giver sig til at lytte og spørge interesseret ind til børnenes oplevelser og liv."⁵

Det er en vigtig indsigt, at børn savner nære relationer til voksne, og uanset om børnene er i mis-trivsel eller ej, kan det gøre en stor positiv forskel for børn at have en eller flere betydningsfulde voksne i deres liv udenfor hjemmet. Dog er det tydeligt for os på Julemærkehjemmene, at børn med trivselsproblemer især har gavn af at blive set af en voksen som en pædagog, lærer eller frivillig. Det kan vende et barns selvbillede, når en voksen, som barnet har tillid til, møder barnet i øjenhøjde, lytter og har tid til at tale om ting, der fylder. Og mest af alt når den voksne hjælper barnet med at træde nye skridt – f.eks. ind i et fællesskab.

⁵ Aarhus Universitet, "Mobning, marginalisering og konflikter mellem børn", 2026, s. 119.



EN FORSTANDER FORTÆLLER: "SÅDAN BAKKER VI OP OM BØRNEENS FÆLLESSKAB"

På Julemærkehjemmet Fjordmark er Jesper Lildholdt forstander, men han har arbejdet med børn på Fjordmark i over 25 år. Det har givet ham et solidt indblik i børns udfordringer, og han har sat nogle ord på, hvordan vi møder børn på Julemærkehjemmene, som kommer med en følelse af ensomhed og ønsker at blive del af et fællesskab.

Når det kommer til børn og ensomhed, deler Jesper samme observation som Kathrine fra vores ungepanel, der handler om, at børn sjældent sætter ordet "ensomhed" på deres følelser. Desuden fortæller Jesper, hvorfor det ikke er så nemt at skabe relationer, når man står udenfor:



Det er svært at sige "jeg er ensom", så børnene giver typisk udtryk for det på anden vis. F.eks. ved at fortælle, at de ikke har nogle venner, at de føler sig udenfor i skolen eller ikke har nogen at være sammen med efter skoletid. Ofte har børnene svært ved at skabe relationer, fordi de er havnet i et socialt uhensigtsmæssigt hierarki og har fået en rolle, som er svær at træde ud af, og måske har de oplevet så mange nederlag, at det føles umuligt at prøve igen. På den måde er det vanskeligt selv at bryde ud af ensomheden.

– Jesper Lildholdt, forstander på Julemærkehjemmet Fjordmark.

På Julemærkehjemmene møder børnene troværdige voksne, der med omsorg og faglighed kan sikre, at alle børn føler sig som en del af fællesskabet. Det er derfor de voksne, der sætter rammerne og skaber en struktur, der får fællesskabet til at trives:



Det er vigtigt for børnene at vide, at når man træder ind ad døren på et Julemærkehjem, træder man ind til en hverdag, hvor man er sammen. Alt fra kreative værksteder til boldspil i hallen foregår i grupper, som bliver sat af voksne, og de voksne er med i aktiviteterne. Vi hjælper med at aflæse udfordringer tidligt, fordi vi er til stede, og børnene kan slappe af, fordi de ved, at de kan gå til de voksne, hvis der er noget.

– Jesper Lildholdt, forstander på Julemærkehjemmet Fjordmark.



Et fælles tredje som en kreativ aktivitet eller boldspil er et godt startskud til relationer blandt børnene, og mange børn på Julemærkehjem oplever også at få dybe relationer for første gang eller blive del af et fællesskab for første gang. Det kræver et stort engagement fra de voksne at skabe rammerne, men ifølge Jesper er det sådan, det skal være. Voksne skal være til stede og udvise handlekraft. Hvis man f.eks. har et barn, der har svært ved at komme afsted til en fritidsaktivitet, er det ikke nok med en peptalk, men kræver at man som voksen tager med og viser opbakningen med handling. Derudover er det også godt med positive forventninger til børn, for det viser, at voksne har tiltro til dem:



Vi tør gå ind og sætte rammer, der gør, at det er svært at holde hinanden udenfor. F.eks. er sproget vigtigt, og hos os må man ikke kalde hinanden øgenavne, selvom det "bare er for sjov". Vi arbejder aktivt med, at alle tiltales og omtales respektfuldt. Og vi forventer, at børnene tager hensyn til hinanden og prøver nye ting i fællesskabet. Uden forventninger risikerer man at få følelsen af, at man ikke dur til noget. Hvis vi ikke kærligt skubber børnene ud i nye udfordringer, vælger de kun det, som de kan i forvejen. Men når børnene oplever, at de lykkes med noget nyt, eller at det slet ikke var så slemt at fejle, så rykker de sig og får større tro på dem selv."

– Jesper Lildholdt, forstander på Julemærkehjemmet Fjordmark.

Et fællesskab kræver noget af den enkelte, men giver også den enkelte enormt meget igen, og Jesper fremhæver også det, som Julemærkehjemmenes spørgeskemaundersøgelse afslører: At børnene vægter fællesskabet og relationerne som det bedste ved at være på ophold. Når Jesper skal prøve at opsummere, hvordan voksne kan bakke om op børns fællesskaber, lyder det sådan her:



Gør ting sammen med børnene. Det giver et helt andet indblik at være med og engagere sig. Og vær nysgerrig på, hvor børnene er "henne". Hvad optager dem? Og måske vigtigst af alt: Voksne skal tro på børnene og hjælpe børn til at indse, at de kan mere, end de selv tror. Det kræver nærvær og kærlige skub i ny og næ.

– Jesper Lildholdt, forstander på Julemærkehjemmet Fjordmark.



METODE

JULEMÆRKEHJEMMENES RESULTATDOKUMENTATION

De præsenterede tal i figurene fra analysenotatet stammer fra Julemærkehjemmenes resultatdokumentation. Julemærkehjemmene indsamler spørgeskemaer fra børn og forældre, og spørgeskemaerne bliver indsamlet ved opholdets start og ved opholdets afslutning samt 3 måneder, 12 måneder og 24 måneder efter opholdet. Spørgeskemaerne indeholder spørgsmål om børnenes trivsel, herunder ensomhed og livstilfredshed, samt supplerende spørgsmål om hverdagsliv og sociale relationer. Spørgeskemaerne er tilpasset børnenes alder og udfyldes digitalt. Det er disse spørgeskemaer, som udgør det primære grundlag, der gør det muligt for Julemærkehjemmene at måle opholdets kort- og langsigtede påvirkning på børnenes trivsel.

Oversigt over datagrundlag for figur 1-4

Spørgeskema	Besvarelser	Svarprocent	Fordeling af køn	Gennemsnitsalder	Indsamlingsperiode
Ved start af ophold	2965	93 %	40 % drenge 60 % piger	12 år	Jan. 2022- dec. 2025
Ved afslutning	2678	90 %	40 % drenge 60 % piger	12 år	Jan. 2022- dec. 2025
Et år efter ophold	1446	68 %	41 % drenge 59 % piger	13 år	Jan. 2022- dec. 2025
To år efter ophold	776	57 %	42 % drenge 58 % piger	14 år	Jan. 2022- dec. 2025

Ovenstående data består af spørgeskemabesvarelser fra børn, som har haft en ophold på Julemærkehjem mellem 2022 og 2025. Som det kan aflæses fra ovenstående, falder svarprocenten ved de senere opfølgningstidspunkter, hvilket er forventeligt i longitudinale undersøgelser. Analyserne er baseret på de tilgængelige besvarelser på hvert måletidspunkt, og der er ikke foretaget statistisk imputation af manglende data.



SÅDAN MÅLES ENSOMHED

Ensomhed er målt ved at spørge børnene følgende spørgsmål: "Føler du dig ensom?" med tilhørende svarmuligheder 1) Ja, meget ofte, 2) Ja, ofte, 3) Ja, af og til, og 4) Nej. Hvis barnet har besvaret spørgsmålet med svarmulighederne "Ja, meget ofte" eller "Ja, ofte", indgår barnet i ensomhedsstatikken. Spørgsmålsformulering og svarmuligheder er identiske med "Skolebørnsundersøgelsen 2022", som udgør Danmarks bidrag til det internationale studie "The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) – A World Health Organization Collaborative Crossnational Study", hvor mere end 50 europæiske og nordamerikanske lande deltager i forskningssamarbejdet. Den metodiske operationalisering af ensomhed er derfor grundigt gennemtestet og valideret.

SÅDAN MÅLES LIVSTILFREDSHED

Livstilfredshed er målt ved at spørge børnene følgende spørgsmål: "Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder "det bedst mulige liv" for dig, og trin 0 betyder "det værst mulige liv" for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?". På baggrund af børnenes svar opdeles de tre niveauer af livstilfredshed: 1) Høj livstilfredshed 9-10, 2) Middel livstilfredshed 6-8, og 3) Lav livstilfredshed 0-5. Igen er spørgsmålsformulering og svarmuligheder identiske med "Skolebørnsundersøgelsen 2022", hvilket gør målingen metodisk robust og gennembearbejdet.

SÅDAN MÅLES BØRNEENES SVAR TIL DET BEDSTE VED AT VÆRE PÅ JULEMÆRKEHJEM

Børnenes svar på, hvad de synes er det bedste ved at være på Julemærkehjem, bliver målt via følgende spørgsmål: "Hvad er det bedste ved at være på Julemærkehjem? Gerne flere svar". Spørgsmålet bliver stillet i spørgeskemaet ved afslutningen af opholdet og kan besvares med følgende valgmuligheder: 1) At blive en del af et fællesskab, 2) At få nye venner, 3) At få et bedre selvværd/at få bedre tro på sig selv, 4) at tabe sig, 5) At spise sund mad, 6) andet (skriv). Det er fordelingen af svar på valgmulighederne 1, 2 og 3, som bliver illustreret i figur 4.

SAMMENLIGNINGSGRUPPE

Tallene som benyttes til at sammenligne Julemærkehjemmenes resultater med 5. , 7. og 9. klasse stammer fra "Skolebørnsundersøgelsen 2022". Gennemsnitsalderen for børn på Julemærkehjemmene er ca. 12 år, når børnene starter på et Julemærkehjem og der med betydeligt yngre end 9. klasses elever. Derfor har vi valgt at opdele 5.-7. klasses og 9. klasses elever fra Skolebørnsundersøgelsen for at skabe et bedre sammenligningsgrundlag mellem Julemærkehjemmenes børn og børnegruppen i "Skolebørnsundersøgelsen 2022" på de to forskellige indsamlingstidspunkter. Brugen af tal fra "Skolebørnsundersøgelsen 2022" er aftalt med ledelsen af Skolebørnsundersøgelsen, forskningsleder Katrine Rich Madsen, Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet.

