TILBAGE TIL FÆLLESSKABET

VEJE UD AF ENSOMHED OG UFRIVILLIGT SKOLEFRAVÆR

JULEMÆRKE HJEMMENE

ANALYSENOTAT

UDGIVET AF JULEMÆRKEFONDEN DEN 5. OKTOBER 2026

Ensomhed hører ikke hjemme i et børneliv. Alligevel oplever flere børn, at det kan være svært at finde deres plads i fællesskabet. Man kan godt være en del af en skoleklasse, gå til sport eller spejder og samtidig føle sig udenfor.

På Julemærkehjemmene møder vi børn, som kommer fra en hverdag, hvor noget har været svært. For mange har ensomhed fyldt i deres liv og været en del af grunden til, at de ønsker et ophold på et Julemærkehjem. Nogle af børnene har desuden i forskellig grad oplevet ufrivilligt skolefravær.

Gennem spørgeskemaer følger vi børnenes udvikling ved start og afslutning af opholdet og frem til 24 måneder efter. Børn og forældre svarer blandt andet på spørgsmål om ensomhed, livsmestring, skoleglæde og skolefravær.

Svarene indgår i Julemærkehjemmenes resultatdokumentation. Her kan vi se, at ensomhed de seneste år har fyldt mere og mere blandt de børn, der kommer på ophold. Det satte vi fokus på i vores tidligere analysenotat 'Børn i ensomhed har brug for stærkere fællesskaber og engagerede voksne'.[1]

Samtidig fylder ufrivilligt skolefravær både blandt børn på Julemærkehjemmene og i samfundet generelt. Børn har et stigende fravær, som for nogle bliver massivt og derfor også påvirker familielivet. Årsagerne til fraværet er ofte flere og komplekse. I dette notat ser vi derfor nærmere på mulige sammenhænge mellem ensomhed og ufrivilligt skolefravær.

Med afsæt i data fra Julemærkehjemmenes resultatdokumentation inddrager vi forsknings-perspektiver, faglige erfaringer og et medlem fra Julemærkehjemmenes Ungepanel, som deler egne oplevelser med ensomhed og mistrivsel.

Notatet belyser, hvad der kan være på spil, når et barn oplever at stå udenfor fællesskabet og samtidig får svært ved at være i skolen. Vi ser blandt andet på betydningen af relationer og rammer i barnets hverdag, og på barnets oplevelse af at have en plads og værdi i de fællesskaber, det er en del af.

UDARBEJDET AF

Josefine Theill Macfarlane, Public affairs konsulent i Julemærkefonden
Jens Møs Rasmussen, Analysekonsulent i Julemærkefonden
Benedikte Lentz, Studentermedhjælper 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

[1] Julemærkehjemmene, 2026: Analysenotat - Børn i ensomhed har brug for stærkere fællesskaber og engagerede voksne

INDHOLD

TALLENE TALER: ENSOMHED STÅR SJÆLDENT ALENE 4

Tal fra Julemærkehjemmenes resultatdokumentation om ensomhed, trivsel og ufrivilligt skolefravær - set i et forskerperspektiv

DE ENSOMME "PAUSER" 12

Sille Schnoor fra Julemærkehjemmenes Ungepanel deler egne oplevelser og Louise Christensen, pædagog og opfølgningskoordinator fra Julemærkehjemmet Liljeborg, fortæller om erfaringer med at bygge bro til en bedre hverdag efter ophold på Julemærkehjem

VÆRKTØJER TIL AT STARTE SAMTALEN OM TRIVSEL 17

Mission Klassefællesskab, Tegn din dag-øvelse og samtalestartere

OPSAMLING 22

METODEAFSNIT 24

LITTERATURLISTE 27

TALLENE TALER:
ENSOMHED STÅR SJÆLENDT ALENE

Der er bred enighed om, at trivslen er under pres, mens der er mindre enighed om, hvad der ligger bag udviklingen, og hvilke indsatser der bedst kan vende den.[2]

Dette notat har, ligesom vores forrige notat, ensomhed som tema. Denne gang sættes ensomhed ind i en bredere sammenhæng med aktuelle samfundsmæssige tendenser i børn og unges trivsel. Notatet har derfor også en relevans, der rækker ud over Julemærkehjemmene.

[2] Trivselskommissionen, 2025: Status på trivslen blandt børn og unge.

Et vigtigt tema i afdækningen af oplevelsen af mistrivsel blandt børn og unge er ensomhed, da ensomhed både kan påvirke børn og unges generelle trivsel og deres deltagelse i fællesskaber, herunder i skolen. Samtidig er ensomhed en tematik, vi møder i praksis blandt børnene på Julemærkehjemmene. Med afsæt i samfundets udviklingstendenser, Julemærkehjemmenes erfaringer med ensomhed og vores faglige perspektiver, ser vi i dette notat nærmere på, hvordan børn og voksne oplever samspillet mellem ensomhed, trivsel og skoleliv.

FLERE BØRN OPLEVER ENSOMHED

Ensomhed er en del af hverdagen for en voksende gruppe skolebørn. Skolebørnsundersøgelsen 2022 fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at andelen af børn der ofte eller meget ofte føler sig ensomme, steg fra 2018 til 2022 på tværs af både køn og klassetrin.[3]

Denne tendens bekræfter forsker, psykolog og adjunkt ved Aarhus Universitet, Frederikke Skaaning Knage. Knage forsker blandt andet i mobning og skolefravær. Hendes perspektiver er med til at nuancere det billede, der viser sig i sammenhængen mellem mistrivsel og skolefravær, som vi blandt andet kan se i Julemærkehjemmenes resultatdokumentation:

"Vi kan se en øget mistrivsel hos børn. Og årsagerne til det skal vi interessere os for. Det er ikke bare et simpelt spørgsmål om, at børn mistrives mere i dag end for 50 år siden. Det handler også om, at vi tager mistrivsel mere alvorligt og måler mere på det. Og det nye er samtidig, at vi begynder at forstå fænomenet 'skolefravær' som et udtryk for mistrivsel.
Frederikke Skaaning Knage, psykolog ved Aarhus Universitet.

ALENE ELLER ENSOM?

Ensomhed kan defineres som en subjektiv, uønsket følelse, der opstår, når ens sociale relationer ikke lever op til ens behov for, og ønsker til, social kontakt. Social isolation øger risikoen for ensomhed, men ensomhed kan også opstå, når man er sammen med andre, hvis man ikke føler, at man kan leve op til de sociale relationer, eller man føler sig anderledes.[4]

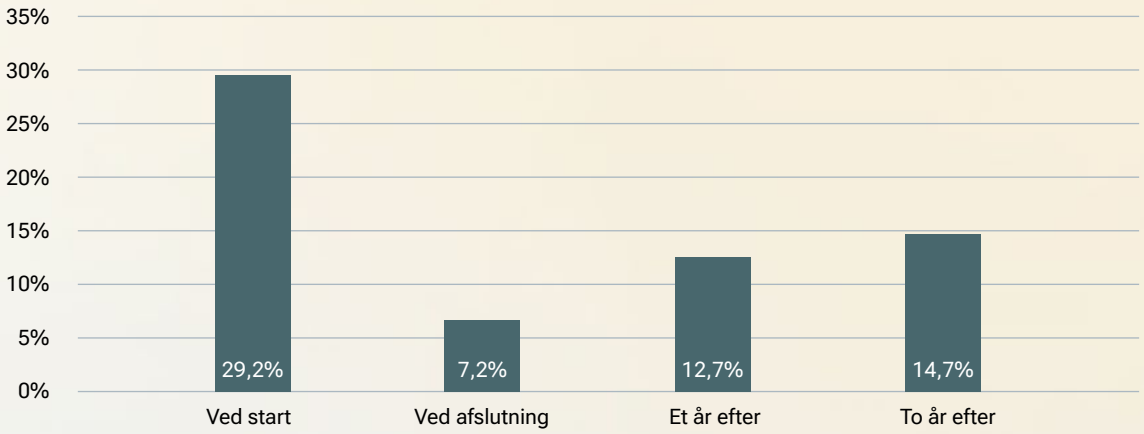
Ensomhed handler ikke nødvendigvis om at være alene. Man kan føle sig ensom, både når man er alene, og når man er sammen med andre. Derfor er det vigtigt at skelne mellem at være alene og at føle sig ensom. Ensomhed er ofte forbundet med mangel på samhørighed med dem, som man færdes omkring, og en tvivl om, hvorvidt man er værdsat i fællesskabet.[5] Samtidig kan ensomhed ses som et signal om, at vi ønsker at føle os mere forbundet, og det giver os handlemuligheder.[6]

[3] Syddansk Universitet, 2022: Skolebørnsundersøgelsen
[4] Trivselskommissionen, 2025: Status på trivslen blandt børn og unge
[5] Julemærkehjemmene, 2026: Analysenotat - Børn i ensomhed har brug for stærkere fællesskaber og engagerede voksne
[6] Psykiatrifonden, 2026: Det Mentale Motionscenter: Ensomhed

Hos Julemærkehjemmene indsamles der som tidligere beskrevet kontinuerligt data fra både børn på ophold og deres forældre. Resultaterne fra disse spørgeskemaer viser, at en stor del af vores børn på Julemærkehjem kommer med udfordringer med ensomhed.

GRAF 1: ENSOMHED UDVIKLING

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



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

I ovenstående graf 1 kan det aflæses, at 29,2 % af børnene ved starten af opholdet angiver, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme. Ved afslutningen af opholdet er andelen faldet til 7,2 %. Det viser, at selvom ensomhed er en kompleks størrelse, så kan man med den rette indsats hjælpe de børn, som til tider kæmper med følelsen af ensomhed.

Vi er nødt til at give børnene en grundlæggende følelse af fællesskab, tryghed, respekt og værdighed, før de kan få mod på at indgå i fællesskabet igen.
Frederikke Skaaning Knage, psykolog ved Aarhus Universitet.

På Julemærkehjemmene får børnene nye oplevelser i fællesskaber, og pædagogerne arbejder aktivt med at understøtte relationer, skabe gode genkendelige rammer og hjælpe børn ind i fællesskabet.

ENSOMHED KAN SÆTTE SPOR

Ensomhed kan have stor betydning både for børns trivsel og hverdag. For nogle børn kan oplevelsen af at stå udenfor fællesskabet sætte spor, der rækker ud over barndommen.

For langt de fleste børn og unge er følelsen forbigående, men for nogle kan den blive mere permanent og medføre alvorlige konsekvenser. Derfor er det afgørende at forebygge og afhjælpe ensomhed.[7]

Det er helt eksistentielt for os mennesker at have brug for at føle os som en del af noget. Når vi er en del af noget, har vi en oplevelse af tilhør og af at være en del af et fællesskab. Når vi ikke oplever at høre til, går det ud over, hvem vi bliver, og hvem vi kan se os selv som. Derfor er sociale problemer ikke bare sociale – de bliver også eksistentielle.
Frederikke Skaaning Knage, psykolog ved Aarhus Universitet.

[7] Syddansk Universitet, 2022: Skolebørnsundersøgelsen

Svære erfaringer med at blive udelukket fra fællesskaber kan medvirke til, at børn og unge fremover selv trækker sig fra sociale fællesskaber på forhånd. På den måde kan der opstå en selvforstærkende mekanisme. Har man oplevet svær ensomhed som barn, er der samtidig 70 % større sandsynlighed for at opleve svær ensomhed som voksen og næsten dobbelt så stor sandsynlighed for at udvikle depression.[8]

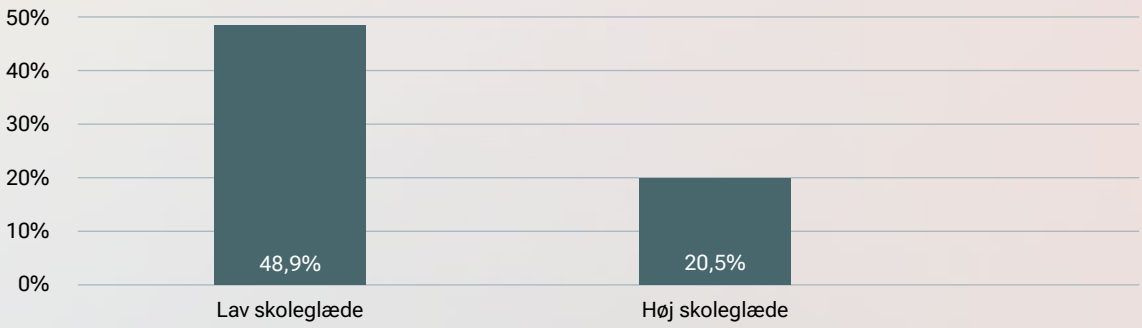
Konsekvenserne af ensomhed stopper ikke ved følelsen af at stå udenfor fællesskabet. Ensomhed hænger ofte sammen med flere andre aspekter af børns trivsel og hverdag. Derfor ser vi i de følgende afsnit nærmere på, hvordan ensomhed hænger sammen med blandt andet skoleglæde, ufrivilligt skolefravær, selvværd og selvformåen blandt børnene på Julemærkehjem.

ENSOMHED, SKOLEGLÆDE OG UFRIVILLIGT SKOLEFRAVÆR

Julemærkehjemmenes resultatdokumentation viser blandt andet, at børn med lav skoleglæde oftere føler sig ensomme, end børn med høj skoleglæde. Som det kan aflæses i nedenstående graf 2, angiver 48,9 % af de børn, som i starten af opholdet har lav skoleglæde, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme. Til sammenligning gælder det for 20,5 % af børnene med høj skoleglæde. Det svarer til en forskel på 28,4 procentpoint. Sammenhængen mellem barnets skoleglæde og oplevelsen af ensomheden er derfor blandt Julemærkehjemmenes børn tydelig at se.

GRAF 2: ENSOMHED OG SKOLEGLÆDE

Andel af børn på Julemærkehjem, som ved starten af ophold ofte eller meget ofte føler sig ensomme fordelt på lav og høj skoleglæde



Antal respondenter: (Ved start): 2965

SKOLEFRAVÆR ELLER SKOLEVÆGRING?

Nogle kalder fravær fra skolen 'skolevægring'. På Julemærkehjemmene kalder vi det ufrivilligt skolefravær, da barnets fravær fra skolen ikke skyldes, at barnet værger sig mod skolen, men nærmere at barnet oplever, at det er svært at være del af skolens hverdag. Årsagerne er ofte flere, komplekse og ofte relateret til mistrivsel. Derfor er det også en svær situation at stå i for både barn og forældre, når barnet egentlig gerne vil sin skolegang, men af den ene eller anden årsag ikke finder sig til rette i klassen og undervisningen.[9]

[8] Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed, 2023: Sammen mod Ensomhed – en national 2040-strategi for nedbringelse af ensomhed i Danmark

[9] Julemærkehjemmene, 2026: Viden og guides

Dreams
come
true!

Ser vi på børns skoleliv, viser resultatdokumentationen også en sammenhæng, når det gælder ufrivilligt skolefravær og ensomhed. Nedenstående graf 3 viser, at 38,8 % af børnene, som ved starten af opholdet har et højt ufrivilligt skolefravær (fravær i over en måned det seneste år) ofte eller meget ofte føler sig ensomme. Blandt børn med ufrivilligt skolefravær på op til én måned gælder det 31,1 %, mens andelen blandt børn uden ufrivilligt skolefravær er 25,3 %. Tallene kan ikke fortælle os, hvad der kommer først, eller om der er en direkte årsagssammenhæng mellem ensomhed og ufrivilligt skolefravær. Tallene viser os dog, at børn med højere skolefravær også oftere rapporterer ensomhed.

GRAF 3: ENSOMHED OG SKOLEFRAVÆR

Andel af børn på Julemærkehjem, som ved starten af deres ophold ofte eller meget ofte føler sig ensomme fordelt på forskellige kategoriseringer af skolefravær

Antal respondenter: (Ved start): 2965

Ifølge Knage går oplevelsen af at stå uden for fællesskabet igen blandt børn med ufrivilligt skolefravær.

Der er helt klart en sammenhæng mellem ensomhed og skolefravær. Rigtig mange af de børn, jeg har talt med, fortæller, at de ikke har venner i skolen. De bruger ikke nødvendigvis selv begrebet ensomhed, men taler om at føle sig alene, ikke at have venner, at blive mobbet, ikke at føle sig normal eller at føle sig anderledes end deres klassekammerater.
Frederikke Skaaning Knage, psykolog ved Aarhus Universitet.

Ufrivilligt skolefravær kan ofte være et udtryk for, at et barn ikke trives i sin skolehverdag. Det, at barnet trækker sig, bliver en måde at håndtere det, som er svært. En af de faktorer, der kan have betydning for, om et barn trækker sig fra skolen, er relationerne. Manglen på tætte relationer eller nære venner i klassen kan give en oplevelse af, at det er lige meget, om man er til stede eller ej. Det behøver ikke handle om mobning eller udelukkelse, men kan også handle om ikke at opleve sig som en del af eller have ringe betydning for fællesskabet.[10]

[10] Børns Vilkår & Egmont Fonden, 2020: Skolens tomme stole

Knage peger på, at vores blik på skolefravær har flyttet sig, så vi i højere grad interesserer os for, hvad fraværet kan være et udtryk for, herunder om det handler om mistrivsel i barnets hverdag. Hun fremhæver samtidig, at ufrivilligt skolefravær kan være forbundet med både psykiske og fysiske symptomer:

Ved ufrivilligt skolefravær er forældrene meget bevidste om fraværet, og vi ser ofte, at fraværet ledsages af somatiske mistrivselsudtryk som ondt i maven, ondt i hovedet, for meget larm, kvalme, angstsymptomer, depressive symptomer og følelser af overvældelse, ensomhed og ikke at være normal. Kort sagt: følelsen af at være belastet.
Frederikke Skaaning Knage, psykolog ved Aarhus Universitet.

Det er således vigtigt at pointere, at ufrivilligt skolefravær ikke skyldes manglende lyst til at være en del af skolens fællesskab. Ifølge Knage vil børnene ofte gerne fællesskabet, men de kan have svært ved at finde derhen:

Når børn er ensomme eller oplever ufrivilligt skolefravær, kan de ikke bare udpeges som nogen, der mangler sociale kompetencer. De børn jeg har mødt i min forskning, er ret kompetente socialt. De vil gerne fællesskabet, men der kan være barrierer, som gør, at de alligevel står udenfor.
Frederikke Skaaning Knage, psykolog ved Aarhus Universitet.

NÅR ENSOMHED, SELVVÆRD OG SELVFORMÅEN FØLGES AD

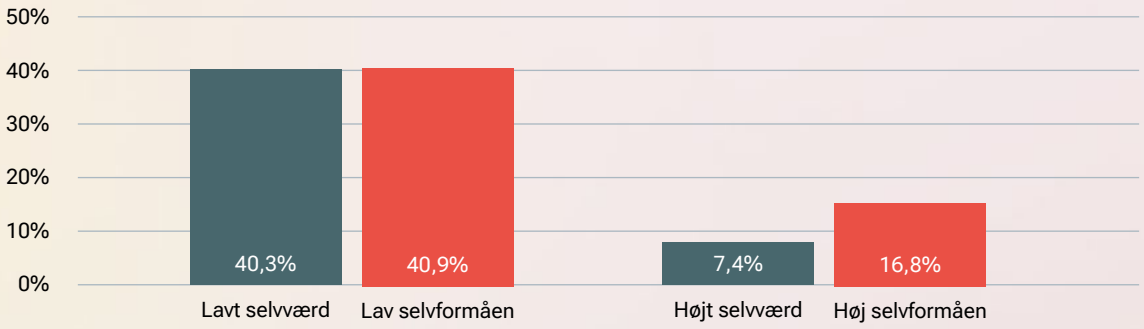
Yderligere viser Julemærkehjemmenes resultatdokumentation sammenhænge mellem børnenes selvværd, selvformåen og ensomhed. Børn, der vurderer deres selvværd og selvformåen lavt, angiver samtidig oftere, at de føler sig ensomme, end de børn, der vurderer sig selv højere på de samme parametre. Selvværd handler om barnets oplevelse af sit eget værd, mens selvformåen handler om troen på at kunne håndtere udfordringer og lykkes med det, man sætter sig for.[11]
De to begreber viser forskellige sider af, hvordan børnene ser på sig selv.

Graf 4 viser, at blandt børn med lavt selvværd svarer 40,3 %, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme ved starten af opholdet. Det samme gælder 7,4 % blandt børn med højt selvværd. Samme tendens gør sig gældende, når vi ser på selvformåen. Her svarer 40,9 % af børnene med lav selvformåen, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme, mod 16,8 % af børnene med høj selvformåen.

[11] Syddansk Universitet, 2020: Monitorering af børns mentale sundhed

GRAF 4: ENSOMHED FORDELT PÅ SELVVÆRD OG SELVFORMÅEN

Andel af børn på Julemærkehjem, som ved starten af ophold ofte eller meget ofte føler sig ensomme fordelt på lavt og højt selvværd samt lav og høj selvformåen



Antal respondenter: (Ved start): 2965

Graf 4 viser samlet, at børn, der ofte føler sig ensomme, også oftere har et mere negativt syn på sig selv og egne evner. Hyppig ensomhed er således mere udbredt blandt børn med lavt selvværd og lav selvformåen.

Tallene kan ikke fortælle os, hvorfor ensomhed oftere ses blandt børn med lavt selvværd og lav selvformåen. Men som beskrevet tidligere peger meget på, at længerevarende ensomhed kan påvirke både barnets syn på egne evner, dets sociale kompetencer og lyst til at række ud til andre. Det kan være med til at skabe en selvforstærkende udvikling, hvor ensomheden gør det sværere at tage de initiativer, der kan være nødvendige for at bryde den.[12]

ET MØNSTER PÅ TVÆRS AF TRIVSELSMÅL

Samlet tegner tallene et billede af, at ensomhed sjældent står alene. Tallene kan ikke forklare, om der er en direkte årsagssammenhæng mellem ensomhed og de forskellige trivselsmål. Det gælder både selvværd, selvformåen, skoleglæde og skolefravær. Tallene viser dog en klar udvikling, hvor ensomhed oftere optræder sammen med lavt selvværd, lav selvformåen, lav skoleglæde og ufrivilligt skolefravær blandt børnene ved starten af et ophold på Julemærkehjem, mens tallene ændrer sig efter opholdet.

Det giver anledning til at se nærmere på, hvad der kan ligge bag den udvikling, vi ser, og hvilken betydning barnets oplevelse af at høre til - i et fællesskab på Julemærkehjemmet og i andre sammenhænge - kan have for både trivsel og skoleliv.

Knages perspektiver understøtter netop behovet for at se bag tallene: Børn kan være fysisk til stede og samtidig opleve sig udenfor, og de sociale barrierer i fællesskabet kan gøre, at barnet er afskåret fra at være en del af det. Det peger på, at voksne omkring børn har en vigtig rolle i at skabe rammer for fællesskaber, hvor hvert barn kan få en plads – også i de dele af skoledagen, hvor børnene i højere grad selv forventes at finde den. Fællesskaber bliver ikke sunde og gode uden en indsats fra voksne.

[12] Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed, 2023: Sammen mod Ensomhed – en national 2040-strategi for nedbringelse af ensomhed i Danmark

DE ENSOMME "PAUSER"

I denne del af notatet ser vi nærmere på, hvordan ensomhed kan komme til udtryk i skoledagens pauser. Hvilken betydning kan voksnes involvering i de rammer, der sættes for fællesskabet, have? Det sætter Sille Schnoor fra Julemærkehjemmenes Ungepanel og Louise Christensen, pædagog og opfølgningskoordinator på Julemærkehjemmet Liljeborg, ord på i dette kapitel.

FRIKVARTER

Frikvarteret er tænkt som en pause i skoledagen. Men for børn, der føler sig ensomme eller står i udkanten af fællesskabet, kan pausen i stedet blive et tidspunkt, hvor det bliver særligt tydeligt, hvem der har nogen at være sammen med – og hvem der ikke har.

Sille Schnoor er i dag 25 år og var som barn på ophold på Julemærkehjemmet Hobro. Hun fortæller om en ensomhed, der ikke kun fandtes i timerne og gruppearbejdet, men fulgte med ud i skolegården. Når undervisningen stoppede, og børnene selv skulle finde sammen, blev følelsen af at stå udenfor og kigge ind særligt tydelig:

Når det blev frikvarter, tænkte jeg: Hvem skal jeg gå med? Hvor skal jeg gå hen? I nogle frikvarterer gik jeg bare alene rundt og plukkede blade af buske, fordi jeg ikke vidste, hvad jeg ellers skulle gøre.
Sille, Julemærkehjemmenes Ungepanel.

Når ønsket om at høre til fylder meget, kan det også få et barn til at gå på kompromis med sine egne grænser for overhoved at få en plads i fællesskabet. Sille husker blandt andet en situation, hvor en dreng fra klassen ville bruge hende som "hest" i en leg.

Jeg ville hellere være med til det, fordi så havde jeg i det mindste nogen at snakke med.
Sille, Julemærkehjemmenes Ungepanel.

Silles fortælling viser, hvor stærkt behovet for at høre til kan være. For et barn, der mangler en plads i fællesskabet, kan det at have nogen at være sammen med komme til at veje tungere end måden, man får lov til at være med på. Frikvarteret bliver derfor ikke nødvendigvis et frirum, men kan være fyldt med overvejelser: Hvem skal jeg være sammen med? Og hvordan bliver jeg en del af det, de andre laver?

PAUSEN UDEN RO

Netop fordi frikvarteret stiller sociale krav, er det ikke nødvendigvis her, alle børn får ladet op. Hvis et barn ikke på forhånd ved, hvem det skal være sammen med, kræver pausen i sig selv energi. Og har barnet allerede brugt kræfter på at følge med i undervisningen, kan frikvarteret opleves som endnu en opgave, der skal regnes ud og løses. Det er en følelse, Sille kan huske:

Frikvarteret skal jo give energi, men det kan for mange være rigtig hårdt. Hvis man lige har brugt al sin energi i timen, er der ikke altid så meget at give af. Og så kan frikvarteret godt føles, som om at man skal ud og præstere igen.
Sille, Julemærkehjemmenes Ungepanel.

Når pausen igen og igen kræver mere energi, end den giver tilbage, kan det ifølge Sille være med til at forklare, hvorfor nogle børn begynder at trække sig – først fra fællesskabet og måske senere fra skoledagen. Louise beskriver, hvordan børn, der gennem længere tid har oplevet sig misforstået eller følt sig afvist, kan udvikle strategier, der beskytter dem på kort sigt, men samtidig gør fællesskabet sværere at nærme sig:

Mange af børnene kommer med en oplevelse af at stå uden for fællesskabet eller befinde sig i yderkanten af det. De har ofte erfaringer med at blive misforstået – både af voksne og andre børn. For at passe på sig selv udvikler barnet strategier, der faktisk gør det sværere at blive en del af fællesskabet. De kan trække sig eller afvise andre først, så de ikke selv risikerer at blive afvist. Det beskytter dem her og nu, men kan samtidig forstærke ensomheden.
Louise, pædagog og opfølgningskoordinator på Julemærkehjemmet Liljeborg.

Men ensomhed viser sig ikke nødvendigvis kun ved, at et barn går alene rundt på gangene eller i skolegården. Sille fortæller eksempelvis, at hun som yngre ofte søgte mod lærerne og pædagogerne, fordi det føltes lettere og tryggere end at opsøge de andre børn.

FÆLLESSKAB SKAL LÆRES

Skolens pauser er mere end et afbræk fra undervisningen. De er også sociale rum, hvor børn forventes at kunne finde en plads, kunne aflæse andre og navigere i fællesskabet. Det kræver sociale færdigheder i en børnegruppe, som ikke kommer af sig selv, og det kræver også, at fællesskabet kan rumme forskelligheder.

Det genkender Louise Christensen, pædagog og opfølgningskoordinator[13] på Julemærkehjemmet Liljeborg. Hun peger på, at voksne let kan komme til at forvente, at børn selv kan håndtere situationerne, konflikterne, at inkludere hinanden og andre sociale opgaver i frikvarteret, men understreger, at børnene ikke altid har forudsætningerne for det og stadig er i gang med at lære:

> **I dag er voksne med i en stor del af børnenes liv. Men når børnene går ud i frikvarteret, forventer vi pludselig, at de selv kan sætte en leg i gang, løse konflikter og finde deres plads i fællesskabet. Der er mange sociale færdigheder, børnene endnu ikke har lært, men som vi voksne tager for givet, at de kan. Når legen eller fællesskabet ikke fungerer, risikerer vi derfor at placere ansvaret hos barnet i stedet for at se på, hvilken støtte børnene har brug for.**
> *Louise, pædagog og opfølgningskoordinator på Julemærkehjemmet Liljeborg.*

Det betyder ikke, at voksne skal løse konflikter og indgå i alle sociale situationer for børnene. Børn har også brug for muligheden for selv at øve sig i at finde vej i fællesskabet, håndtere det, der bliver svært, og opleve, at de kan komme videre, når noget ikke lykkes første gang. Men de voksne kan være tæt på og støtte, når der er brug for det, uden nødvendigvis at tage over.

DE VOKSNE KAN VÆRE OPMÆRKSOMME

Det er vigtigt, at voksne er nysgerrige på barnets adfærd og ikke afventer, at barnet selv fortæller, at det føler sig ensomt. Tegnene kan være forskellige fra barn til barn. Sille nævner blandt andet dagdrømmeri, at leve i sin egen fantasiverden, have ondt i maven, modvilje mod at komme i skole om morgenen, meget skærmbrug, mindre lyst til at lave legeaftaler eller gentagne erfaringer med at være den, der står tilbage, når børnene selv må vælge grupper.

Tegnene behøver ikke være bekymrende hver for sig, men hvis flere optræder samtidig, gentager sig eller ændrer barnets måde at være i skolen og fællesskabet på, kan de være anledning til at undersøge barnets trivsel nærmere.

Louise oplever på samme måde, at vanskeligheder ofte viser sig gradvist. Før et problem bliver tydeligt for omgivelserne, kan der have været en række mindre signaler eller adfærdsmønstre over længere tid:

[13] Som opfølgningskoordinator følger pædagogen barn og familie i overgangen fra opholdet på Julemærkehjem til hverdagen hjemme i 10 uger. Koordinatoren samler aktører rundt om barn og familie, såsom klasselærer, PPR-konsulenter eller den frivillige træner i idrætsforeningen. Målet er at understøtte barn og familie i en god hverdag med afsæt i barnets behov. Arbejdet bygger videre på udviklingen, der er opnået via opholdet på Julemærkehjem, hvor opfølgningskoordinatoren har fået et godt kendskab til både barn og familie.

Ufrivilligt skolefravær opstår sjældent fra den ene dag til den anden. Når man ser tilbage, har der ofte været mange små tegn på, at barnet har haft det svært – for eksempel gentagne misforståelser eller ondt i hovedet og maven, uden at man har kunnet finde en fysisk forklaring.
Louise, pædagog og opfølgningskoordinator på Julemærkehjemmet Liljeborg.

Det, der senere udvikler sig til et større fravær, kan altså begynde i det små. Og nogle af de tidlige tegn kan netop findes i barnets møde med andre. Gentagne oplevelser af ikke at blive forstået eller ikke rigtig at høre til kan over tid sætte sig som en permanent følelse af at stå alene. Også selvom barnet udefra ikke ser ud til at være udenfor fællesskabet.

FORSKELLE PÅ BØRN OG VOKSNES FORSTÅELSE

Barnets og de voksnes blik på de samme situationer kan være forskelligt. Den forskel er værd at hæfte sig ved, for den kan være med til at sige noget om, hvordan barnet oplever sin plads i fællesskabet:

At et barn vælger at sidde alene i frikvarteret, er ikke nødvendigvis et tegn på ensomhed. For nogle børn er alenetiden en ladestation, der giver energi til næste time, gruppearbejde og nye omstillinger.
Louise, pædagog og opfølgningskoordinator på Julemærkehjemmet Liljeborg.

At situationer og oplevelser både er kontekstafhængige og skal vurderes individuelt, viser, hvor komplekst samspillet mellem alenetid og ensomhed kan være. For på den ene side kan alenetid være eller udvikle sig til ensomhed. På den anden side er det vigtigt ikke automatisk at læse alenetid som ensomhed. Det afgørende er, hvordan barnet selv oplever situationen. For nogle børn er alenetid ikke et tegn på at stå udenfor, men et tiltrængt pusterum.

VOKSNE KAN SKABE GODE RAMMER

Men hvem skal skabe vejen ind i fællesskabet? For et barn, der allerede oplever at stå udenfor, kan det være meget svært selv at finde ind i en gruppe, hvis ingen inviterer. Sille har selv oplevet, hvordan ansvaret for at blive en del af fællesskabet kan ende hos barnet:

Jeg kan huske, at jeg fik at vide, at grunden til, at jeg ikke havde flere venner, det var fordi jeg græd så meget og at jeg skulle til at smile noget mere.
Sille, Julemærkehjemmenes Ungepanel.

I dag kan Sille godt forstå, at de voksne omkring hende gav gode råd, som var velmente, men som kunne være formuleret bedre. Men for et barn, der allerede er påvirket af ikke at være inkluderet, kan sådan en besked komme til at forstærke oplevelsen af, at problemet ligger i barnet selv.

Silles erfaring peger på en vigtig forskel mellem at bede barnet om at ændre sig for at passe ind og guide barnet til at kunne fungere sammen med andre. Her er der på den ene side udpeget en adfærd som uhensigtsmæssig - som at græde meget - mens der på den anden side ikke er tilsvarende hjælp til barnet for at ændre adfærden og komme bag om, hvad der gør, at barnet har den adfærd. Voksne, der er guidende og nysgerrige, kan på den måde hjælpe til, at der bliver flere veje ind i fællesskabet.

Sille fortæller, hvilken forskel rammer kunne have gjort for hende:

Jeg tror, det vil hjælpe, at man sætter nogle rammer op, hvor alle har mulighed for at være med. I frikvartererne kan lærerne for eksempel være med til at skabe nogle lege eller sætte nogle ting i gang. Jeg husker selv at være en del af en legepatrulje, hvor ældre elever hjalp med at sætte lege i gang for de yngre. Det er nogle af de frikvarterer, jeg husker som de sjoveste.
Sille, Julemærkehjemmenes Ungepanel.

Voksne kan bl.a. tage ansvar ved at rammesætte og organisere pauserne, sætte lege eller aktiviteter i gang og skabe forskellige måder at deltage på. Det handler ikke om, at alle børn skal gøre det samme, men om at ingen børn skal stå alene med opgaven om at blive inkluderet.

For lidt ældre børn kan støtten se anderledes ud. Det afgørende er ikke nødvendigvis aktiviteten i sig selv, men at der findes steder og muligheder, hvor barnet på forhånd ved, at det er velkomment.

NYSGERRIGHED ER ALTAFGØRENDE

At høre til handler ikke kun om at have nogen at være sammen med. Det handler også om at mærke, at ens tilstedeværelse betyder noget – at nogen venter på én, regner med én, og at man oplever, at man har noget at bidrage med.

Hvis et barn ikke har en oplevelse af at være værdifuld, ventet eller forventet i en klasse, eller ingen har forventninger til barnet generelt, så er der heller ikke meget grund til at gå ind gennem skoledøren.
Louise, pædagog og opfølgningskoordinator på Julemærkehjemmet Liljeborg.

Derfor er det vigtigt ikke kun at se på det, barnet gør, men også på, hvad der kan ligge bag. Et barn, der trækker sig eller vender sig væk fra fællesskabet, har først og fremmest brug for voksne, der bliver ved med at vise, at der er en plads til barnet, og at barnet har noget værdifuldt at bidrage med. Det kræver, at de voksne går til barnet med nysgerrighed på, hvorfor det trækker sig fra fællesskabet, og hvordan en god dag ser ud for barnet selv.

VÆRKTØJER TIL AT STARTE SAMTALEN OM TRIVSEL

I denne del af notatet sætter vi fokus på, hvordan voksne konkret kan hjælpe børn, der oplever at være ensomme og stå uden for fællesskabet. Vi præsenterer tre værktøjer, der giver forskellige bud på, hvordan man kan være med til at ændre situationen. For hvordan får man taget hul på samtalen om det, der er svært? Og hvordan hjælper man uden at presse barnet til at fortælle mere, end det er klar til?

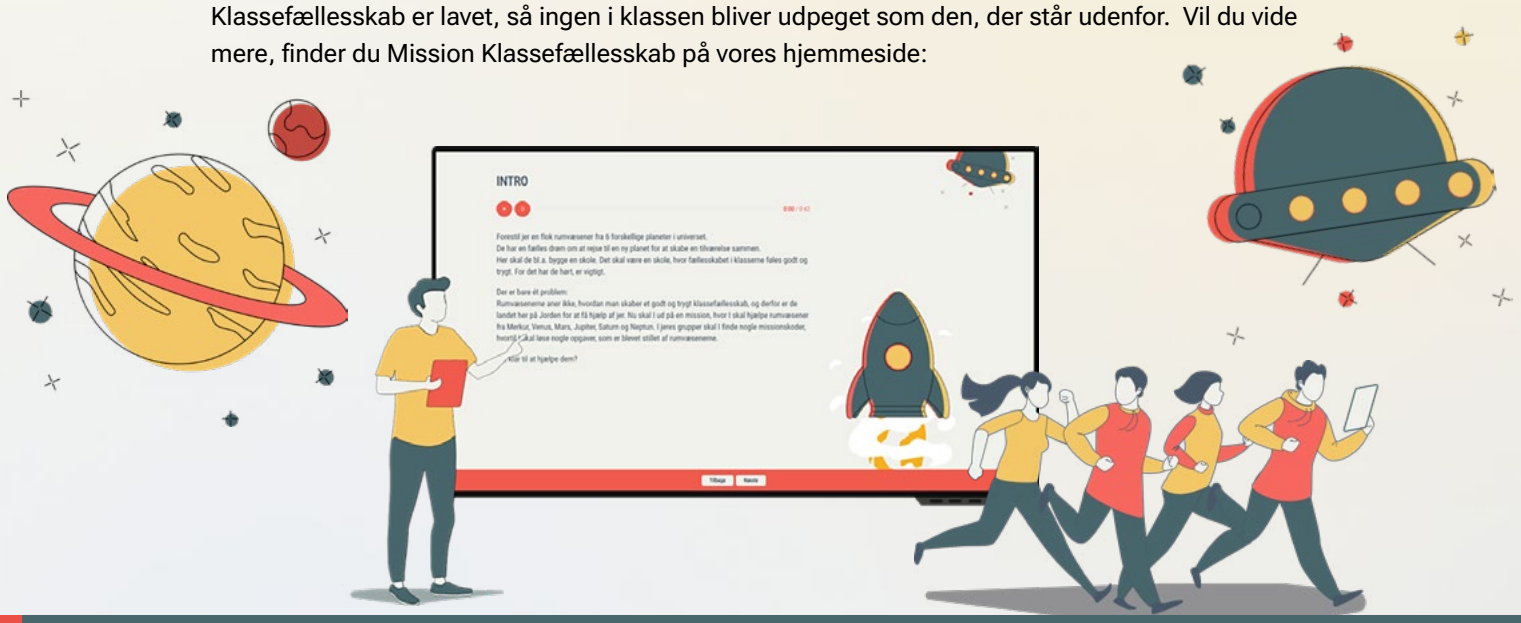
Værktøjerne er udviklet af konsulenter fra Faglig Afdeling i Julemærkefonden og kan på forskellige måder bruges til at åbne for samtaler om ensomhed og fællesskab. Udgangspunktet er, at man som voksen ikke behøver at have en løsning klar eller finde de helt rigtige ord fra begyndelsen. Nogle gange er det vigtigste at skabe en anledning til at være nysgerrige sammen og give barnet forskellige måder at vise eller fortælle, hvordan det har det.

Som alle andre mennesker er børn forskellige. Nogle børn har det bedst, når man spørger direkte. Andre har lettere ved at tale, når opmærksomheden samtidig er rettet mod en tegning, en øvelse eller noget tredje, man er fælles om. Fælles for værktøjerne er derfor, at de skal hjælpe den voksne med at være nysgerrig på barnets hverdag.

MISSION KLASSEFÆLLESSKAB

"Mission Klassefællesskab" er et trivselsfremmende, interaktivt spil til skoleklasser om fællesskab og forskellighed. Gennem spørgsmål og små missioner – et andet ord for øvelser – undersøger eleverne sammen, hvad der kan få dem til at føle sig som en del af fællesskabet. Spillet udfordrer også eleverne til at finde ud af, hvad de hver især og til sammen kan gøre for, at flere oplever at høre til. Også selvom de er forskellige.

Spillet giver den voksne anledning til at åbne for samtaler om klassens fællesskab, og Mission Klassefællesskab er lavet, så ingen i klassen bliver udpeget som den, der står udenfor. Vil du vide mere, finder du Mission Klassefællesskab på vores hjemmeside:



www.julemaerket.dk/saadan-hjaelper-vi-boern/mission-klassefaellesskab

TEGN DIN DAG-ØVELSE

Et andet værktøj til at reflektere over og få en samtale om trivsel er via tegneøvelsen "Tegn din dag". Her tegner barnet nogle oplevelser og de følelser, der knytter sig til dem undervejs på et ark, der har en tidslinje for en dag.

Øvelsen er lavet som en hjælp og samtalestarter for børn og voksne. Øvelsen kan være sårbar og skal derfor bruges med omtanke, når den bruges i andre sammenhænge. Den kan være en inspiration og hjælp for eksempel i en dialog mellem en klasselærer eller skole- /fritidspædagog og et barn, hvor den voksne ønsker at støtte op om barnets trivsel og derfor at komme tættere på barnets oplevelser og situation.

Tegningen kan gøre det lettere at få øje på, hvornår følelsen af at stå udenfor fylder, og hvornår følelsen træder i baggrunden. Måske er frikvarteret svært, mens fritidsaktiviteten fungerer godt. Måske er morgenen i skolen rar, men eftermiddagen lang. Se øvelsen på næste side:

TEGNEØVELSEN

Start en samtale om barnets dag ved at sætte emojier på tegningen nedenfor, som kan indikere graden af ensomhed. Det kan for eksempel være turen til og fra skolen eller i løbet af selve dagen, hvor barnet kan tegne en glad, ked af det eller mellemfornøjet emoji på. Tal sammen om, hvad tegningen viser, hvilke tidspunkter ensomheden er størst i løbet af dagen, og om der er tidspunkter, hvor barnet ikke føler sig ensom.

SAMTALESTARTERE

Hvis man er bekymret for et barn, kan det være fristende at spørge direkte til det, der ser svært ud, og forsøge at løse situationen. Men særligt ved sårbare emner som ensomhed og fællesskab kan det være en fordel at give samtalen tid.

På Julemærkehjemmene oplever vi, at de gode samtaler ikke nødvendigvis begynder med direkte spørgsmål. Begynd med at spørge ind til barnets hverdag - og indledningsvis er det en god idé at spørge til det, der fungerer. Det kan gøre det lettere for både barn og voksen at nærme sig det, der er svært at tale om. Samtidig kan det give den voksne en forståelse af, hvilke situationer barnet føler sig godt tilpas i, og hvad barnet ønsker mere eller mindre af.

HER ER VORES BUD PÅ FEM SAMTALESTARTERE, DER KAN GØRE SAMTALEN LIDT LETTERE:

1

Hvornår på dagen er det egentlig lettest at være dig henne i skolen?

Et spørgsmål med fokus på det gode ved dagen, kan være lettere at svare på end et spørgsmål om, hvorvidt barnet føler sig udenfor. Samtidig kan det give et indblik i, om barnet oplever at have nogen at søge hen til.

Spørgsmålet kan give et indblik i, hvilke relationer barnet føler sig trygt i, og hvor barnet oplever at høre til. Ensomhed handler nemlig ikke nødvendigvis om at være alene. Man kan også føle sig ensom sammen med andre og endda blandt mennesker, man betragter som venner - hvis man ikke oplever at være set, hørt eller som en del af fællesskabet.

2

Hvem kan du allerbedst lide at være sammen med i skolen? Hvorfor lige dem?

3

Er der nogen, du savner at være mere sammen med for tiden?

Spørgsmålet giver plads til at fortælle, om der er relationer, barnet savner, uden at barnet behøver sige, at det føler sig alene eller udenfor.

Børn har vigtig viden om deres eget liv. Ved at spørge til, hvad det vil sige at høre til, får barnet mulighed for selv at sætte ord på, hvad der gør et fællesskab rart at være en del af, og hvad der måske mangler.

4

Hvornår synes du egentlig, man kan mærke, at man hører til i en gruppe?

5

Hvis du havde ét ønske, der kunne gøre skoledagen bedre for én i din klasse, hvad ville du så ønske?

Ved at spørge til "én i klassen" får barnet mulighed for at tale om skoledagen lidt på afstand. Det kan give plads til perspektiver, som kan være svære at sætte ord på, når spørgsmålet handler direkte om barnet selv.

OPSAMLING

Når et barn oplever at stå udenfor fællesskabet, kan det føre til ensomhed i kortere eller længere perioder. Men ensomhed står sjældent alene og kan have betydning for barnets selvværd, tro på egne muligheder, skoleglæde og lyst og mulighed for at møde ind til en skoledag.

I dette notat har vi fremlagt elementer fra Julemærkehjemmenes resultatdokumentation, som peger på, at disse forhold ofte optræder samtidigt. Blandt børn med lavt selvværd, lav selvformåen, lav skoleglæde eller omfattende ufrivilligt skolefravær er hyppig ensomhed mere udbredt. Tallene kan ikke fortælle os, hvad der kommer først, eller om der er en direkte årsagssammenhæng. Dog viser tallene, at det er nødvendigt at se på barnets trivsel og skoleliv som en samlet helhed. Det vil give en bedre forståelse for, hvad der gør det svært for barnet at opleve sig selv som en del af fællesskabet - både i og udenfor skolen.

Skolefravær starter ikke først, når et barn ikke går ind gennem skoledøren. Det handler i høj grad om, hvorvidt barnet oplever sig ventet, værdifuldt og som en del af noget.

BARNETS OPLEVELSE ER AFGØRENDE

I notatet bliver det tydeligt, at ensomhed ikke nødvendigvis kan ses udefra. Et barn kan være omgivet af andre og stadig føle sig ensomt. Omvendt kan alenetid være et tiltrængt pusterum og ikke et tegn på mistrivsel. Det afgørende er barnets egen oplevelse af situationen. Derfor må voksne være nysgerrige på forskellen mellem det, de selv ser, og det, barnet fortæller. Når barnets oplevelse bliver afvist, overset eller forklaret væk, kan følelsen af at stå alene blive forstærket.

Når barnets oplevelse derimod bliver mødt med interesse og respekt, opstår der en mulighed for at forstå, hvad barnet forsøger at fortælle gennem sine ord, sin adfærd eller sit fravær. Som Sille fortæller i afsnittet "De ensomme pauser", kan små tegn som ondt i maven, dagdrømmeri, tilbagetrækning og det, der kan ligne modvilje mod skolen eller gentagne misforståelser, være anledning til at spørge ind. De enkelte tegn er ikke nødvendigvis bekymrende hver for sig, men over tid kan de tegne et mønster, som kalder på handling.

Frikvarteret er et tydeligt eksempel på, hvordan skolens rammer kan få betydning. Det, der for nogle børn er en pause, kan for andre opleves som endnu en opgave, der skal løses. Når voksenstyringen træder i baggrunden, bliver det tydeligt, hvem der ved, hvor de skal gå hen, og hvem der mangler en vej ind i fællesskabet. For barnet kan usikkerheden kræve så meget energi, at pausen ikke giver kræfter, men tager dem. Gentages den erfaring, kan det føles tryggere at trække sig end at risikere endnu en afvisning.

FÆLLESSKABET ER ET FÆLLES ANSVAR

At trække sig kan give mening i øjeblikket, men samtidig øge afstanden til fællesskabet. Derfor kan ansvaret for deltagelse ikke placeres hos barnet alene. Børn skal have mulighed for selv at øve sig i fællesskabet, men de skal ikke stå alene med opgaven om at blive inkluderet. Voksne kan skabe genkendelige rammer, sætte aktiviteter i gang og sikre flere måder at deltage på. Det afgørende er ikke, at alle gør det samme, men at alle kan mærke, at der er en plads til dem.

De faglige og personlige perspektiver i notatet peger samlet på, at børn ønsker fællesskabet. Det er ikke nødvendigvis sociale kompetencer eller vilje, de mangler. Der kan være barrierer i klassens dynamikker, i skoledagens struktur og i de voksnes forståelser, som gør vejen ind vanskelig. Derfor må blikket flyttes fra spørgsmålet om, hvad der er galt med barnet, til spørgsmålet om, hvad der sker omkring barnet. Det er strukturerne, der skal adresseres.

Det kræver samarbejde mellem lærere, pædagoger, forældre og andre voksne, som har mulighed for at ændre på rammerne. Det kræver også tid, fordi tillid og tilhør ikke kan tvinges frem, men kræver tålmodighed. Et arrangeret samvær såsom en legeaftale kan åbne en dør, men bliver først hjælpsomt, når barnet oplever ægte tryghed, respekt og værdighed. Her spiller de voksne en vigtig rolle ved at blive ved med at vise, at barnet har noget at bidrage med.

Erfaringerne fra Julemærkehjemmenes 10-ugers ophold og brobyggende opfølgningsarbejde viser samtidig, at børn kan få nye oplevelser med at høre til, når de mødes af nærværende voksne, tydelige og genkendelige rammer og aktiv støtte til relationer. Resultaterne viser en markant nedgang i oplevet ensomhed efter opholdet.

Værktøjer som "Mission Klassefællesskab", "Tegn din dag" og "Samtalestartere: små genveje til samtalen" kan hjælpe voksne med at få øje på barnets perspektiv uden på forhånd at definere, hvad barnet føler. Det vigtigste er ikke at finde den hurtige løsning med det samme, men at åbne samtalen, lytte og handle på det, der kalder på handling.

For når et barn mærker, at nogen venter på det, regner med det og bliver ved med at invitere det ind, kan vejen fra ensomhed og ufrivilligt skolefravær tilbage til fællesskabet begynde.

METODEAFSNIT

JULEMÆRKEHJEMMENES RESULTATDOKUMENTATION

De præsenterede tal i grafer fra analysenotatet stammer fra Julemærkehjemmenes resultatdokumentation. Julemærkehjemmene indsamler spørgeskemaer fra børn og forældre, som får et ophold på et Julemærkehjem. Disse spørgeskemaer bliver indsamlet ved opholdets start og ved opholdets afslutning samt 12 måneder og 24 måneder efter opholdet. Spørgeskemaerne indeholder spørgsmål om børnenes trivsel, herunder ensomhed, selvværd, skoleglæde og skolefravær. 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 af 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	1448	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 et ophold på Julemærkehjem mellem 2022 og 2025. Som det kan aflæses af tabellerne, 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. De rapporterede resultater afspejler derfor samtlige tilgængelige besvarelser på de enkelte måletidspunkter, men ikke nødvendigvis de samme deltagere over tid. Ændringer mellem måletidspunkterne skal derfor fortolkes med den metodiske forudsætning, at sammensætningen af respondenter kan variere mellem målingerne.

UFRIVILLIGT SKOLEFRAVÆR

Ufrivilligt skolefravær måles ved følgende spørgsmål til forældrene: ''Er der inden for det seneste år perioder, hvor barnet ikke har været i skole, fordi barnet ikke havde lyst/ikke kunne overskue/havde det dårligt over at skulle i skole?''. Forælderen har mulighed for at svare følgende: ''Nej, barnet har været i skole hver dag udover ved sygdom'', ''Ja, barnet har været fraværende fra skolen i op til en måned det seneste år'' eller ''Ja, barnet har været fraværende fra skolen i over en måned det seneste år''.

SÅDAN MÅLES SKOLEGLÆDE

Skoleglæde måles ved følgende spørgsmål til børnene: ''Er du glad for din skole?'' hvortil barnet kan svare med følgende svarmuligheder: ''Ja, altid'', ''Ja, ofte'', ''Af og til'', ''Nej, kun sjældent'' eller ''Nej, aldrig''. Har barnet svaret de to sidste valgmuligheder, vurderes det som lav skoleglæde. Har barnet svaret de resterende valgmuligheder, vurderes barnet til at have middel/høj skoleglæde.

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 ensomhedsstatistikken.

SÅDAN MÅLES SELVVÆRD

Selvværd måles som et indeks, som indeholder 3 forskellige spørgsmål: 1) ''Jeg er god nok, som jeg er.'', 2) ''Andre på min alder kan godt lide mig'', 3) ''Jeg synes godt om mig selv''. Hvert spørgsmål kan besvares med ''Helt enig'', ''Enig'', ''Hverken enig eller uenig'', ''Uenig'' eller ''Helt uenig''. Svarene kodes fra 1 (Helt enig) til 5 (Helt uenig) og sammenfattes i en score mellem 3 til 15. Scorer barnet 3 på dette indeks, vurderes barnets selvværd som højt. Scorer barnet 8 eller derover, vurderes barnets selvværd som lavt.

SÅDAN MÅLES SELVFORMÅEN

Selvformåen måles som et indeks, der indeholder 2 forskellige spørgsmål: 1) ''Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?'', og 2) ''Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?''. Hvert spørgsmål kan besvares med ''Altid'', ''For det meste'', ''Nogle gange'', ''Sjældent'', eller ''Aldrig''. Svarene kodes fra 1 (Altid) til 5 (Aldrig) og sammenfattes til en score fra 2-10. Scorer barnet 2-3, vurderes barnets selvformåen som høj. Scorer barnet 6-10, kategoriseres det som lav.

Spørgsmålsformulering og svarmuligheder vedrørende både målingen af ensomhed, selvværd og selvformåen 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 de tre begreber er derfor grundigt gennemtestet og valideret.

SVENDBORG ADMIRALS
AMERICAN FOOTBALL CLUB

LITTERATURLISTE

- Børns Vilkår & Egmont Fonden, 2020: Skolens tomme stole
- Børns Vilkår og TrygFonden, 2019: At stå udenfor - Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?
- Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed, 2023: Sammen mod Ensomhed
- Julemærkehjemmene, 2026: Analysenotat - Børn i ensomhed har brug for stærkere fællesskaber og engagerede voksne
- Julemærkehjemmene, 2026: Viden og guides
- Mary Fonden, 2014: Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre
- Psykiatrifonden, 2026: Det Mentale Motionscenter: Ensomhed
- Syddansk Universitet, 2020: Monitorering af børns mentale sundhed
- Syddansk Universitet, 2022: Skolebørnsundersøgelsen
- Trivselskommissionen, 2025: Status på trivslen blandt børn og unge
- VIVE, 2023: Ensomhed blandt unge – En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser af ensomhed
- VIVE, 2024: Børns perspektiver – Fagprofessionelles arbejde med at tilvejebringe børns perspektiver

JULEMÆRKE HJEMMENE

INFO@JULEMAERKET.DK | JULEMAERKET.DK | TLF. 33 13 37 45