

**BØRNS
VILKÅR**

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

TrygFonden



At stå udenfor

**Hvordan styrker vi positive
fællesskaber blandt børn og unge?**



Indhold

Forord	5
Resumé af rapportens resultater	6
Resumé af rapportens anbefalinger	8
Indledning	11
Hvad er ensomhed, og hvordan opleves den af børn og unge?	13
Resultater: Hvad ved vi om ensomhed blandt børn og unge?	23
Anbefalinger til fagpersoner: Alle børn skal være en del af positive fællesskaber	37
Metode	58
Noter	63
Litteraturliste	66

At stå udenfor

Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?

Ansvarshavende redaktør: Lisbet Christoffersen

Redigering og korrektur: Nanna Christine Brixtofte Petersen

Analyseansvarlig: Anne Marie Bach Svendsen

Tekst og analyse: Anne Marie Bach Svendsen, Helle Lund, Sanne Lind, Mette Kim Bohnstedt

Layout: bahnecreative

Billeder: Børns Vilkår, Jeppe Carlsen, iStock, Unsplash, Pixapay

Udgivelsesdato: 12. november 2019

Rapporten er en del af et partnerskab mellem Børns Vilkår og TrygFonden



At stå udenfor
**Hvordan styrker vi positive
fællesskaber blandt børn og unge?**



Forord

De fleste børn i Danmark er en del af mange fællesskaber. De er omgivet af voksne, som interesserer sig for dem, og har gode venner i skolen og i fritidslivet. Men der er også børn, som oplever at stå udenfor fællesskabet. Som føler sig alene og ekskluderet.

Hver eneste dag rådgiver BørneTelefonen børn og unge i mistrivsel. Børn og unge, som henvender sig om selvmordstanker, om at gøre skade på sig selv og om at føle sig alene. I 2018 var der næsten 9.000 samtaler på BørneTelefonen, som omhandlede psykisk mistrivsel.

En del af disse børn fortæller om ensomhed. De fortæller om at være ekskluderet fra fællesskabet, om ikke at føle sig noget værd og om ikke at kunne finde modet til at forsøge at være med. Børn fortæller også om at føle sig ensomme i deres familie.

Denne rapport undersøger omfanget og karakteren af ensomhed blandt børn og unge. Den baserer sig på børnenes egne stemmer fra BørneTelefonen og Børns Vilkårs skolepanel. Det fremgår af rapporten, at ensomhed er en kompleks problemstilling, som kræver særlig opmærksomhed fra de voksne, der omgås vores børn og unge.

En stor tak til alle skoler i Børns Vilkårs skolepanel og til de mange skoleelever, der har deltaget i undersøgelsen. En stor tak skal også gå til Amager Fælled Skole, Billundskolen, Høsterkøb Skole og Søndervangskolen, der igennem interviews med lærere, skoleledere og inklusionsvejledere har bidraget med konkrete eksempler på, hvordan man kan styrke fællesskabet blandt børn og unge i grundskolen. Også tak til Mathias Lasgaard, seniorforsker i mental sundhed og ensomhed ved DEFACTUM, Region Midtjylland, som har læst rapporten og givet konstruktive kommentarer.

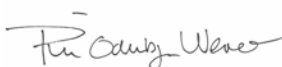
Rapporten henvender sig til fagpersoner, der arbejder med børn og unge. Den har til formål at pege på, hvordan ensomhed kan forebygges og afhjælpes, så vi sammen kan sikre, at alle børn bliver en del af positive fællesskaber. At ingen står udenfor.

November 2019

Venlig hilsen



Rasmus Kjeldahl
Direktør, Børns Vilkår



Rie Odsbjerg Werner
Adm. direktør, TrygFonden

Resumé af rapportens resultater

Denne rapport sætter fokus på ensomhed blandt børn og unge. Den baserer sig på 850 beskrivelser af samtaler om ensomhed på BørneTelefonen samt en spørgeskemaundersøgelse blandt 2.465 børn i 5. og 8. klasse.

Rapporten er henvendt til fagpersoner og har til formål at inspirere til at arbejde fokuseret med positive og trygge fællesskaber blandt børn og unge.

Hvert fjerde barn føler sig ensom

Ensomhed er en følelse, som mange børn og unge vil opleve på tidspunkter i deres liv. For de fleste vil følelsen være forbigående og kortvarig. Men for en lille gruppe forekommer følelsen ofte, og den kan gå hen og blive langvarig. Undersøgelsen, som denne rapport bygger på, viser, at for 19 pct. optræder følelsen af ensomhed en gang i mellem. For 7 pct. optræder den tit eller meget tit. Der er ingen signifikant forskel på omfanget af ensomhed hos 5. og 8. klasseseleverne, som indgår i undersøgelsen. Ensomhed kan bl.a. opstå i forbindelse med et skift i barnets liv, f.eks. flytning, skoleskift, skilsmisse eller andre livsomstændigheder. Fra samtaler på BørneTelefonen ved vi, at ensomhedsfølelsen oftest hænger sammen med livet i skolen, men næsten ligeså ofte oplever et barn at føle sig ensom i sin familie. Andelen af skoleelever, der føler sig ensomme, har de seneste år været i stigning.

Børn, som føler sig ensomme, klarer sig oftere fagligt dårligt

Når vi spørger børnene, om de mener, de klarer sig fagligt godt i skolen, angiver 19 pct. af de børn, der tit eller meget tit er ensomme, at de er uenige i, at de klarer sig godt. Dette gør sig gældende for 3 pct. af de børn, som angiver, at de sjældent eller aldrig er ensomme.

Børn, som sjældent oplever interesse fra deres forældre, føler sig oftere ensomme

28 pct. af de børn, som angiver, at de sjældent eller aldrig oplever, at deres forældre interesserer sig for dem, føler sig ensomme. Det samme gælder for 5 pct. af de børn, hvor forældrene tit eller meget tit interesserer sig for dem. På BørneTelefonen fortæller børn ofte om, at de ikke føler, de passer ind i deres familie. Nogle fortæller om travlhed hos forældrene, og andre fortæller, at de føler deres forældre slet ikke kan lide dem. For en del børn findes ensomhedsfølelsen både i skolen og i hjemmet. Disse børn er i en særlig sårbar situation. Børn, som bliver anbragt udenfor hjemmet, vil oftere opleve ensomhed. En undersøgelse viser, at følelsen af ensomhed er særligt markant hos nyanbragte børn.

Børn fra ressourcesvage familier føler sig oftere ensomme

15 pct. af de børn, der angiver, at deres familie har færre penge end andre, føler sig tit eller meget tit ensomme. Til sammenligning gælder dette for 7 pct. af de børn og unge, som angiver, at deres familie har den samme mængde penge som andre familier og for 5 pct. af de børn og unge, som angiver, at deres forældre har flere penge end andre familier. Der er også en sammenhæng mellem forældres beskæftigelse og barnets oplevelse af ensomhed. 16 pct. af de børn, hvor begge forældre er uden beskæftigelse, føler sig tit eller meget tit ensomme. Af de børn, hvor begge forældre er i beskæftigelse, gælder det for 6 pct.

Lav livstilfredshed og mistrivsel kendetegner mange af de børn, som ofte føler sig ensomme

I undersøgelsen, som rapporten bygger på, måles mistrivsel på baggrund af otte symptomer: Fire psykiske symptomer og fire fysiske symptomer, som et barn i psykisk mistrivsel vil opleve mindst en gang ugentligt. 38 pct. af de børn, som tit eller meget tit oplever ensomhed, har 5-8 symptomer på mistrivsel mindst en gang ugentligt. Til sammenligning har kun 2 pct. af de børn, som angiver, at de sjældent eller aldrig føler sig ensomme, 5-8 symptomer på mistrivsel mindst en gang ugentligt.

61 pct. af de børn, som angiver, at de tit eller meget tit føler sig ensomme, har lav livstilfredshed. Det er markant flere end de børn, som angiver, at de sjældent eller aldrig føler sig ensomme. Af denne gruppe er det 6 pct., som angiver, at de har lav livstilfredshed. En del af de børn, som føler sig ensomme tit eller meget tit, har forventninger om, at deres livstilfredshed vil stige i voksenlivet. Dog gælder det for 29 pct., at de forventer, at deres livstilfredshed fortsat vil være lav i voksenlivet. 4 pct. af de børn, som angiver, at de sjældent eller aldrig føler sig ensomme, forventer at få lav livstilfredshed som voksne.

Mere end halvdelen har ikke talt med nogen om deres ensomhed

Størstedelen af de børn og unge, som føler sig ensomme, går alene med følelsen. I undersøgelsen har 39 pct. af de børn, der tit eller meget tit føler sig ensomme, angivet, at de har talt med nogen om det. På BørneTelefonen hører vi også fra børn, som synes, det er svært at tale med deres nære voksne om at føle sig ensom. Mange vil ikke belemre deres forældre med deres problemer, fordi de er bange for at gøre dem kede af det. Andre føler ikke, at de er tætte nok på forældrene til, at de kan betro sig til dem, og en lille gruppe af børn fortæller, at de slet ikke føler, at deres forældre kan lide dem. Der er også en del børn, som overvejer at fortælle deres lærer om ensomheden, men er bange for, at læreren ikke vil tage deres problem alvorligt.



Resumé af rapportens anbefalinger

Alle børn skal være en del af positive fællesskaber

De fleste vil på et tidspunkt i livet opleve ensomhed i en kortere eller længere periode. Det er en ubehagelig følelse, og ensomhed, som opleves i barn- og ungdommen, kan have alvorlige konsekvenser, fordi der i denne livsfase sker en afgørende psykologisk, social og kropslig udvikling hos individet. Fagprofessionelle i grundskolen har gode muligheder for at opspore og håndtere ensomhed, fordi de ser børn og unge i sociale miljøer over længere tid. Derfor er det vigtigt, at fagpersoner ved, hvordan de spotter og håndterer ensomhed hos børn og unge. Det er afgørende, at skolen har fokus på, at alle børn skal være en del af positive fællesskaber karakteriseret ved tryghed, ligeværd og inddragelse. Derfor anbefaler vi følgende:

Få øje på ensomheden

Ensomheden skal spottes, før den kan afhjælpes. Ensomhed hos børn og unge kan i nogle tilfælde være nem at få øje på: Et barn, der trækker sig fra fællesskabet eller udsættes for mobning, kan være meget synligt for omgivelserne. Men i andre tilfælde skal vi lede mere efter ensomheden. Både fordi ensomhed for mange er tabubelagt, og derfor ikke noget børn og unge nødvendigvis fortæller åbent om. Men også fordi ensomhed kan være sværere at genkende end andre former for mistrivsel. De fagprofessionelle har dog særlige muligheder for at opdage ensomheden, fordi de ser børnene i deres sociale miljøer over længere tid. Derfor er det vigtigt, at fagpersoner kender de tegn, der kan være på, at et barn eller ung føler sig ensom.

Italesæt følelsen af ensomhed

Det er nødvendigt at tale med børn og unge om det, der er svært og omkranset af tabu. På BørneTelefonen er der mange børn, som fortæller, at de ikke har nogen at tale med om deres problemer. Det er vigtigt, at alle voksne omkring børn og unge viser interesse og udstråler, at det er trygt at henvende sig, hvis man oplever at have det svært. Fagpersoner kan støtte op om, at børn og unge hjælper hinanden ved at skabe rammer for, at det er legitimt og trygt at tale om at være forskellige og om at have det svært. For unge kan det være særligt gavnligt at tale om de forestillinger, som de kan have om hinandens "perfekte ungdomsliv", fordi det kan medvirke til en følelse af at stå udenfor, eller ikke at kunne leve op til de andre. Når ensomhed italesættes, er det vigtigt at have fokus på ikke at tale om ensomhed som noget iboende hos den enkelte - men snarere som noget man kan blive ramt af. Vi skal altså ikke tale om *ensomme børn*, men om *børn, som føler sig ensomme*. Sprogbruget er afgørende, fordi det både er med til at definere problemer og pege på løsningsmuligheder. Hvis barnet forstår ensomheden som noget, der har med dets personlighed at gøre, bliver det sværere for barnet at føle, at der kan ændres på situationen.

Byg skolekulturen op omkring trygge fællesskaber

Skolen er et naturligt rum for fællesskab. For mange børn udspiller deres sociale liv sig primært i skolen, og derfor er det vigtigt, at skolen tager ansvar for at skabe gode rammer for trygge fællesskaber. Det er vigtigt, at den enkelte lærer tilrettelægger en undervisning, som understøtter fællesskabet. Et trygt klasserum skaber de bedste forudsætninger for børns læring og trivsel.

Vær opmærksom på børns digitale liv – det usynlige sted for eksklusion

For børn og unge udspiller deres sociale liv sig både i et fysisk og et digitalt rum. Det sociale liv, som udspiller sig digitalt, kan være mindre synligt for de voksne, der er omkring børnene. Derfor er det særligt vigtigt, at fagpersoner har fokus på klassens digitale liv. Det bør være en del af undervisningen i digital dannelse, at klassens fællesskab også diskuteres i forhold til de digitale fora, hvori klassen færdes. Det kan f.eks. være meget ekskluderende, hvis få personer i klassen ikke er en del af en fælles Facebook-gruppe, hvor der arrangeres og planlægges sociale aktiviteter. Det er vigtigt, at fagpersoner sammen med klassen udvikler et godt etisk kodeks for, hvordan man er gode ved hinanden på de sociale medier.

Skærp fokus på fællesskabet, når børn befinder sig i overgangsfaser

Børn oplever mange overgange i løbet af skoletiden. Det kan være overgangen fra børnehave til skole, klasseomlægning, et nyt lærerteam, skoleskift osv. Når der sker forandringer i børns liv, sættes fællesskabet på prøve. Det er vigtigt, at fagpersoner har fokus på, at fællesskabet er et tilbagevendende opmærksomhedspunkt – også selvom en klasse kan synes velfungerende. Det kan være en belastning for fællesskabet, når konstruktioner brydes og nye skal etableres.

Mange børn oplever hændelser i løbet af deres barndom, som gør dem særligt sårbare. Det kan være forældres skilsmisse, en anbringelse i plejefamilie, sygdom og dødsfald i familien, hvor de nærmeste voksne også er i en særligt udsat position. Her er det vigtigt, at fagpersoner har et beredskab, som griber og støtter op om barnet i den svære tid – både på kort og langt sigt.



Børns Vilårs skolepanel

Børns Vilårs skolepanel består af næsten 300 skoleklasser i hele Danmark. Klasserne udvælges ved lodtrækning på baggrund af et register og udgør et repræsentativt udsnit af børn i Danmark. Vi følger klasserne i tre år. Undersøgelsen, som danner baggrund for denne rapportes kvantitative analyse er gennemført i december 2018 og januar 2019. I alt har 2.465 børn besvaret spørgeskemaet, hvilket svarer til en svarprocent på 46 pct. For en uddybning, se afsnittet 'Metode' sidst i rapporten.

Indledning

"Hej. Dreng 13 her, jeg er rigtig ked af det. Og tror jeg har en depression. Det har stået på i over 1 år nu.. Jeg har inderst inde selvmords tanker. Jeg har ikke rigtig nogle venner i skolen og jeg føler at jeg er rigtig alene det meste af tiden."

Dreng, 13 år

Sådan skriver en 13-årig dreng til BørneTelefonens Brevkasse. Henvendelser som denne er ikke enestående. Til BørneTelefonen fortæller børn dagligt om at føle sig ensomme, om ikke at føle sig noget værd, om at gøre skade på sig selv og om selvmordstanker. Fælles for mange af de børn, som kontakter BørneTelefonen, er, at de ikke føler, de har nogen at tale med. Mange af børnene har nemlig ikke voksne omkring sig, som de kan hente støtte hos og betro sig til. Når samtalerne handler om ensomhed, har børnene kun sjældent jævnaldrende at dele deres tanker og følelser med. De oplever, at de står helt alene.

Ensomhed er en følelse, som de fleste børn og unge vil opleve på et tidspunkt i deres liv. For mange er følelsen kortvarig, men for en gruppe af børn, vil følelsen blive langvarig. Længerevarende ensomhed, som opleves i barn- og ungdommen, kan have alvorlige konsekvenser, fordi der i denne livsfase sker en afgørende udvikling hos individet. En udvikling, som i høj grad sker i samspillet med jævnaldrende, og som kan blive forstyrret, hvis barnet ikke oplever at høre til i fællesskabet.

Denne rapport sætter fokus på den ensomhed, som nogle børn og unge oplever. Børn og unge, som af forskellig årsag står udenfor fællesskabet, og som ikke føler, at de har nogen at gå til med deres problemer.

Rapporten er henvendt til fagpersoner og bidrager ved at komme med anbefalinger til arbejdet med fællesskaber og præsenterer en række konkrete eksempler på skoler, der har arbejdet målrettet med inkluderende og trygge læringsmiljøer.

Rapportens indhold

Rapporten indeholder to dele:

1. Den første del beskriver omfanget af ensomhed blandt børn og unge og belyser, hvordan ensomheden føles, når man er et barn eller en ung, der oplever at stå udenfor fællesskabet. Denne del bygger på 850 beskrivelser af samtaler om ensomhed, som er foregået på BørneTelefonen i 2017 og 2018 samt på en spørgeskemaundersøgelse blandt 2.465 skoleelever i 5. og 8. klasse, som er en del af Børns Vilkårs skolepanel.
2. Rapportens anden del præsenterer en række anbefalinger til, hvordan fagprofessionelle kan arbejde målrettet med at udvikle og styrke positive fællesskaber blandt børn og unge. Fagprofessionelle i grundskolen har særlige muligheder for at opspore og håndtere ensomhed, fordi de ser børn og unge i sociale miljøer over længere tid. Derfor er det vigtigt, at fagpersoner ved, hvordan de spotter og håndterer ensomhed hos børn og unge. I anbefalingerne til fagpersoner fremgår citater fra interviews med skoleledere, lærere og inklusionsvejledere, der har fortalt om egne erfaringer med at arbejde fællesskabsorienteret i grundskolen.



"Jeg har et problem med at jeg er ensom, jeg er ensom når jeg er alene og når jeg er sammen med andre, jeg føler at der er ingen der kan lide mig. Når jeg er sammen med mine veninder begynder jeg at føle mig ensom og så rykker jeg mig lidt væk fra dem."

Pige, 11 år

Hvad er ensomhed, og hvordan opleves den af børn og unge?

"Det gør bare så mega ondt inden i, at man ikke har nogen at være sammen med i frikvartererne eller efter skole. Imens folk tager hjem til hinanden, holder fester og har det sjovt, kan jeg sidde hjemme i min stue og glo ind i et TV. Mine forældre forstår mig ikke og siger bare at jeg desværre ikke kan flytte skole før niende klasse... altså om et helt år! Ved simpelthen ikke hvad jeg skal gøre af mig selv, græder nærmest mig selv i søvn hver aften. HJÆLP!!!"

Dreng, 14 år

De fleste børn og unge vil på et tidspunkt i livet opleve at føle sig ensomme. Det kan være i forbindelse med et skoleskift, ved forældres skilsmisse, eller hvis de i en periode føler sig udenfor fællesskabet i skolen. Det fremgår af undersøgelsen, som denne rapport bygger på, at en fjerdedel af de adspurgte børn og unge inden for de sidste seks måneder har følt sig ensomme. For 19 pct. optræder følelsen en gang i mellem. For 7 pct. optræder den tit eller meget tit.¹ Andelen af skoleelever, der føler sig ensomme, har de seneste år været i stigning.²

Sådan defineres ensomhed

Ensomhed er en smertefuld følelse, der kan opstå, når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt. Ensomhed er en følelse, som ofte opstår, når man er alene og mangler selskab. Men ensomhed er ikke nødvendigvis forbundet med, om man har mange eller få mennesker omkring sig. Følelsen kan også opstå, når man er sammen med andre, hvis man f.eks. føler sig anderledes end ens sociale relationer, eller relationerne ikke er tilstrækkeligt nære og dybe.³

En del børn, der henvender sig til BørneTelefonen, fortæller, at ensomhedsfølelsen kan opstå, selvom de er sammen med jævnaldrende. Et studie viser også, at næsten halvdelen af de unge, der føler sig ensomme, er i daglig kontakt med venner, men generelt har de unge, der oplever ensomhed, mindre kontakt til jævnaldrende.⁴ Der er også unge, der er i kæresteforhold, som oplever ensomhed. Det gælder særligt for pigerne, hvor det at være i kæresteforhold ikke ser ud til at påvirke deres ensomhedsfølelse hverken positivt eller negativt. For drengene er forekomsten af ensomhed større blandt dem, der ikke har en kæreste.⁵

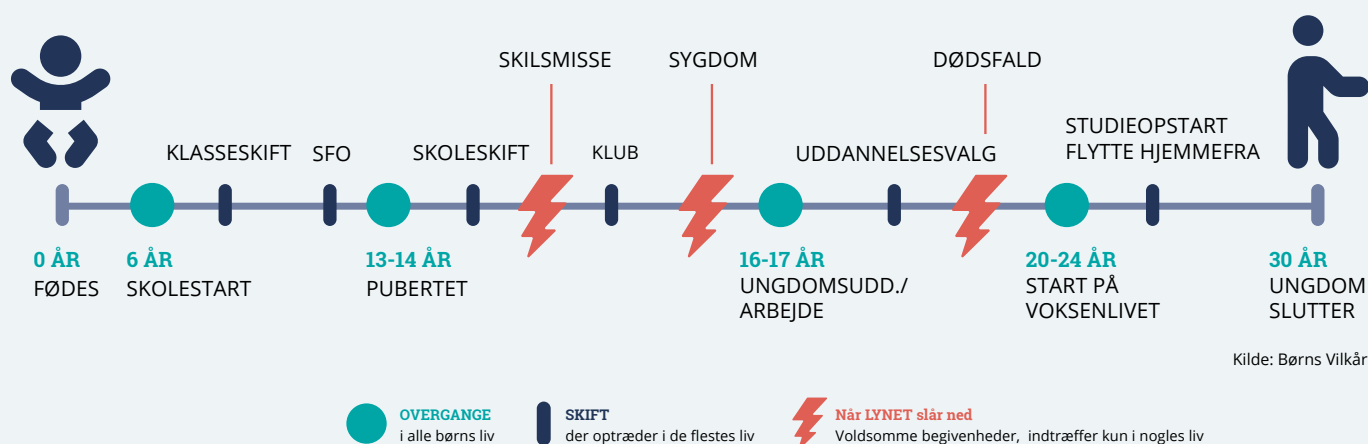
Når man kan føle sig ensom samtidig med, at man er sammen med andre, handler det sandsynligvis om, at kontakten skal have en vis kvalitet for at værne mod ensomhed. Der skal være en fortrolighed og nærhed i relationen. Børn og unge, der oplever ensomhed, kan have samme antal sociale kontakter som andre unge, men til gengæld færre nære relationer.⁶ Derfor er der en risiko for, at forældre og fagfolk overser ensomheden hos de børn og unge, der har daglig vennekontakt eller er i kæresteforhold og alligevel oplever ensomhed.

“Derhjemme har jeg det fint men jeg går bare direkte ind på mit værelse efter skole og sidder der alene. Jeg har en kæreste men jeg føler mig stadigvæk meget ensom. Jeg elskede at gå i skole på min gamle skole, men nu hader jeg det. Jeg er bange for at miste mine venner. Jeg ville ønske at jeg kunne gå tilbage til jeg da jeg var lille. Jeg mistede min bedste ven i 3. klasse og har ikke fået en sådan rigtig bedste ven siden. Jeg savner min gamle klasse.”

Dreng, 14 år

Figur 1: Tidslinje over barn- og ungdom

I figuren ses en tidslinje, som viser barnets livsbane. Her er markeret de nedslag og overgange, som alle børn vil opleve, og de skift, som de fleste oplever. Det er også markeret, at der for nogle børn sker nogle særlige begivenheder. Overgange, skift og voldsomme begivenheder kan øge risikoen for at opleve ensomhed.



Børn oplever ensomhed i skolen og i familien

I forskning om ensomhed skelnes der ofte mellem familierelateret og vennerelateret ensomhed. Denne skelnen genfindes i børns fortællinger om ensomhed på BørneTelefonen. Herfra ved vi dog også, at følelsen af ensomhed for en del børn findes både i familien og i skolen. Disse børn er særligt hårdt ramt. Det betyder, at hos de børn, der f.eks. oplever ensomhed i skolen, og som samtidig ikke føler, at de kan tale med deres forældre om deres ensomhed, vil ensomhedsfølelsen blive forstærket. Omvendt er det en vigtig beskyttelsesfaktor, hvis børn, der oplever ensomhed i skolen, har forældre, som de kan tale om deres ensomhed med.

Vennerelateret ensomhed

En lille overvægt af de børn, som henvender sig til BørneTelefonen om ensomhed, oplever ensomhed i skolen eller i relation til jævnaldrende. Mange fortæller om at blive ekskluderet fra fællesskabet eller om decideret mobning. Andre børn fortæller, at de selv trækker sig og ikke har modet til at forsøge at være med. De fortæller, at de er meget stille i skolen, de er indelukkede og føler sig 'usynlige'. Fælles for de børn, som fortæller om ensomhed i skolen, er, at de føler, at ingen har lyst til at være sammen med dem. De har en oplevelse af, at ingen kan lide dem, og de føler, at de ikke er gode nok.

"Mit problem er, at der er ingen i min klasse som gider mig. Jeg bliver altid overset og ignoreret af dem. Hvis jeg spørger en, så svarer vedkommende ikke. Jeg har mange gange prøvet at spørge om pigerne i min klasse vil være sammen med mig, men ofte bliver jeg bare ignoreret af dem. De fleste af pigerne er altid flabede over for mig og hvis jeg spørger dem om noget, så får jeg altid et snerpet svar tilbage. Det virker som om, at det kun er mig, de ikke kan lide."

Pige, 13 år

For nogle børn bunder ensomhedsfølelsen i, at de kun har en enkelt eller ganske få venner. Andre fortæller, at de har mange venner og er i en stor omgangskreds, men at de savner nogle nære venner at kunne betro sig til. Nogle børn føler, at de ikke rigtig hører til i vennegruppen, eller at de ikke kan være sig selv.

"Jeg ved ikke hvorfor, men jeg føler mig virkelig ensom, selvom at jeg har mange venner, men jeg føler bare at jeg bliver "set igennem" som om at jeg er der bare."

Dreng, 14 år

"Jeg har faktisk nogle gode veninder, men jeg føler mig stadig rigtig ensom. Jeg har tre gode veninder, men er kun sammen med dem en af gangen. Jeg savner virkelig noget fællesskab og sammenhold i en lidt større vennekreds. Så i bund og grund er jeg rigtig tit alene. Det gør mig rigtig ked af det."

Pige, 18 år

Mange børn vil på et tidspunkt opleve omlægning af klasser, overgange fra grundskole til ungdomsuddannelse, kæresteforhold, der går i stykker, og venskaber som forandres. Nogle vil også opleve skoleskift. Disse overgange kan resultere i, at man føler sig forladt eller meget alene, fordi tætte relationer forsvinder.

"Jeg er en pige på 12 år og har lige skiftet skole, fordi jeg ikke rigtig følte at jeg passede ind, det er nu et par måneder siden jeg startede, og det virker ikke rigtig til at de gider mig. Det kan selvfølgelig også bare være mig der overtænker, men det føler jeg virkelig. Håbede virkelig, at jeg ville få det bedre i den klasse men ikke rigtigt..."

Pige, 12 år

Vi ved fra samtaler på BørneTelefonen, at oplevelsen af ensomhed kan hænge sammen med flere forskellige følelser, såsom at føle sig anderledes, at føle sig forkert, eller at krop eller udseende ikke er, som børnene ønsker. For de børn og unge, som på forskellig vis føler sig anderledes eller forkert, hænger ensomhedsfølelsen ofte sammen med lavt selvværd.

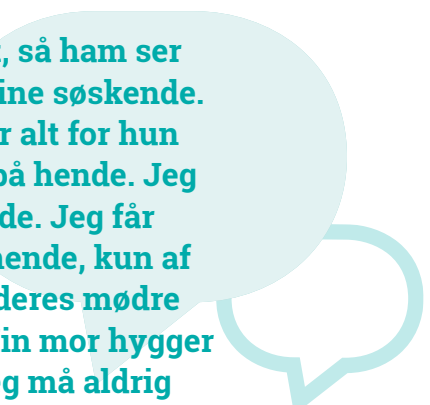
"Jeg har nu ikke haft nogle venner i 2,5 år, og det piner mig virkelig hårdt. Jeg har ingen jeg kan snakke med mine problemer om, og i skolen er jeg pisse nervøs når jeg skal fremlægge, og kan endda begynde at græde. Så det er virkelig svært for mig, og da jeg også har det dårligt med min krop, pjækker jeg til tider også fra idræt."

Dreng, 15 år

Familierelateret ensomhed

Fællesskabet og relationer til jævnaldrende fylder meget for børn og unge, men forskning om ensomhed peger på, at familien også har en afgørende betydning for, hvorvidt et barn vil opleve ensomhed.⁷ Dette billede genfindes i samtaler om ensomhed på BørneTelefonen. Her ses det, at der kun er en lille overvægt af samtaler om ensomhed i skolen eller klassen, og at samtaler om ensomhed næsten ligeså ofte handler om ensomhed i familien.

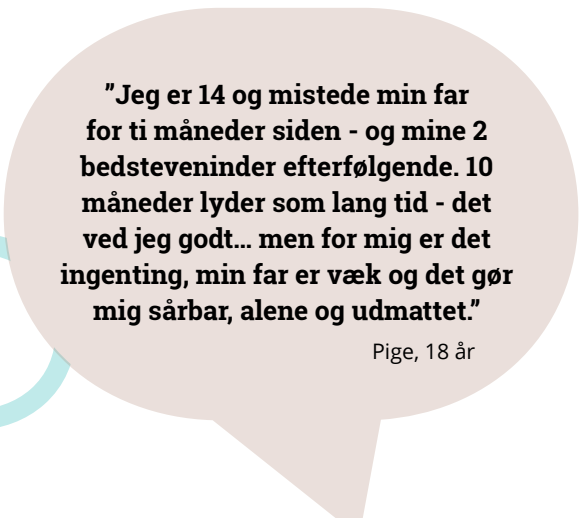
Mange af de børn, som taler om at føle sig ensomme i familien, fortæller, at de oplever, at deres forældre ikke bekymrer sig om dem. De fortæller, at de ikke føler, at de kan betro sig til deres forældre, og at de slet ikke føler sig forstået af forældrene. Mange fortæller, at deres forældre er fraværende, og en mindre gruppe føler, at deres forældre eller søskende slet ikke kan lide dem. Børn, der oplever omsorgssvigt, vil ofte føle sig ensomme. Disse børn beskriver, hvordan forældrene taler grimt til dem og behandler dem dårligt.



"Jeg føler mig virkelig ensom. Min far arbejder meget, så ham ser jeg ikke så tit. Det er min mor der passer på mig og mine søskende. Jeg elsker min mor, men hun elsker ikke mig.. Jeg gør alt for hun ka lide mig, men hun ka bare ikke, jeg ka mærke det på hende. Jeg skal næsten hele tiden gøre huset rent og hjælpe hende. Jeg får aldrig nyt tøj af hende, jeg får aldrig lomme penge af hende, kun af min far. Mine veninde tager altid ud og shopper med deres mødre og har det sjovt med dem, men jeg er altid hjemme! Min mor hygger sig altid med sine veninder og mine søskende, men jeg må aldrig komme med. Fordi der aldrig er plads til mig"

Pige, 14 år

Dødsfald er et andet familierelateret emne, som går igen i samtaler om ensomhed på BørneTelefonen. Når en forælder dør, efterlades barnet med et savn og en tomhed. Hvis ikke barnet får den hjælp og støtte, som det har behov for i sin sårbare situation, kan barnet få en følelse af ensomhed. Det kan også være svært for børn at vide, hvordan de skal håndtere det, når en ven eller klassekammerat mister nogen i deres nærmeste familie. På BørneTelefonen hører vi også ofte, at børn, der har mistet, tilmed kan have svært ved at tale med deres lærere om tab og sorg. Det er vigtigt, at fagpersoner er rustet til at tale med et barn i krise – men det er også vigtigt at sikre, at fællesskabet kan rumme det barn, som er i sorg, så barnet ikke efterlades alene, uden at nogen tør tale om det, der er svært.



"Jeg er 14 og mistede min far for ti måneder siden - og mine 2 bedsteveninder efterfølgende. 10 måneder lyder som lang tid - det ved jeg godt... men for mig er det ingenting, min far er væk og det gør mig sårbar, alene og udmattet."

Pige, 18 år

Børn i udsatte positioner er i særlig risiko for at føle sig ensomme, og følelsen af ensomhed kan opstå i forbindelse med en anbringelse i plejefamilie eller på et opholdssted. At blive anbragt udenfor hjemmet er en stor omvæltning i et barns liv, og forud for en anbringelse er der oftest sket alvorlige hændelser, som påvirker barnet stærkt. En undersøgelse fra 2018 viser bl.a., at 23 pct. af de børn, som har været anbragt udenfor hjemmet i under et år, ofte eller meget ofte føler sig ensomme.⁸ Når barnet ikke har en tryk base og skal til at opbygge nære relationer til plejeforældre eller pædagogisk personale, er det ekstra vigtigt, at skolen støtter barnet og sikrer, at fællesskabet kan rumme barnet.

På BørneTelefonen hører vi også fra børn, som ikke er blevet hjulpet ind i fællesskabet i forbindelse med en anbringelse, hvor de skal starte på en ny skole. Vi hører fra børn i udsatte positioner, som fortæller, at de voksne omkring dem taler om 'at starte på en frisk' som noget positivt. Det er dog vanskeligt at starte på en frisk, når man har været udsat for omsorgssvigt og måske har haft mange dårlige oplevelser i forbindelse med skolen. Her skal alle voksne omkring barnet yde en særlig støtte, så barnet hjælpes ind i nye fællesskaber.



"Jeg er en pige på tolv år og har virkelig ingen at snakke med... Jeg vil godt fortælle lidt om mit liv... Det startede alt sammen med at min far begyndte at slå mig og mine søskende da vi var mindre. Men så endte det med, at min mor og far gik fra hinanden. Så pludselig skulle jeg snakke med en dame og hun fortalte at jeg skulle i plejefamilie og det var meget langt væk fra mine venner (dem der var tilbage). Så jeg flyttede og begyndte på ny skole og der troede jeg så at jeg kunne begynde fra ny.. Men nej alt blev bare værre. Hjælp... Please"

Pige, 12 år

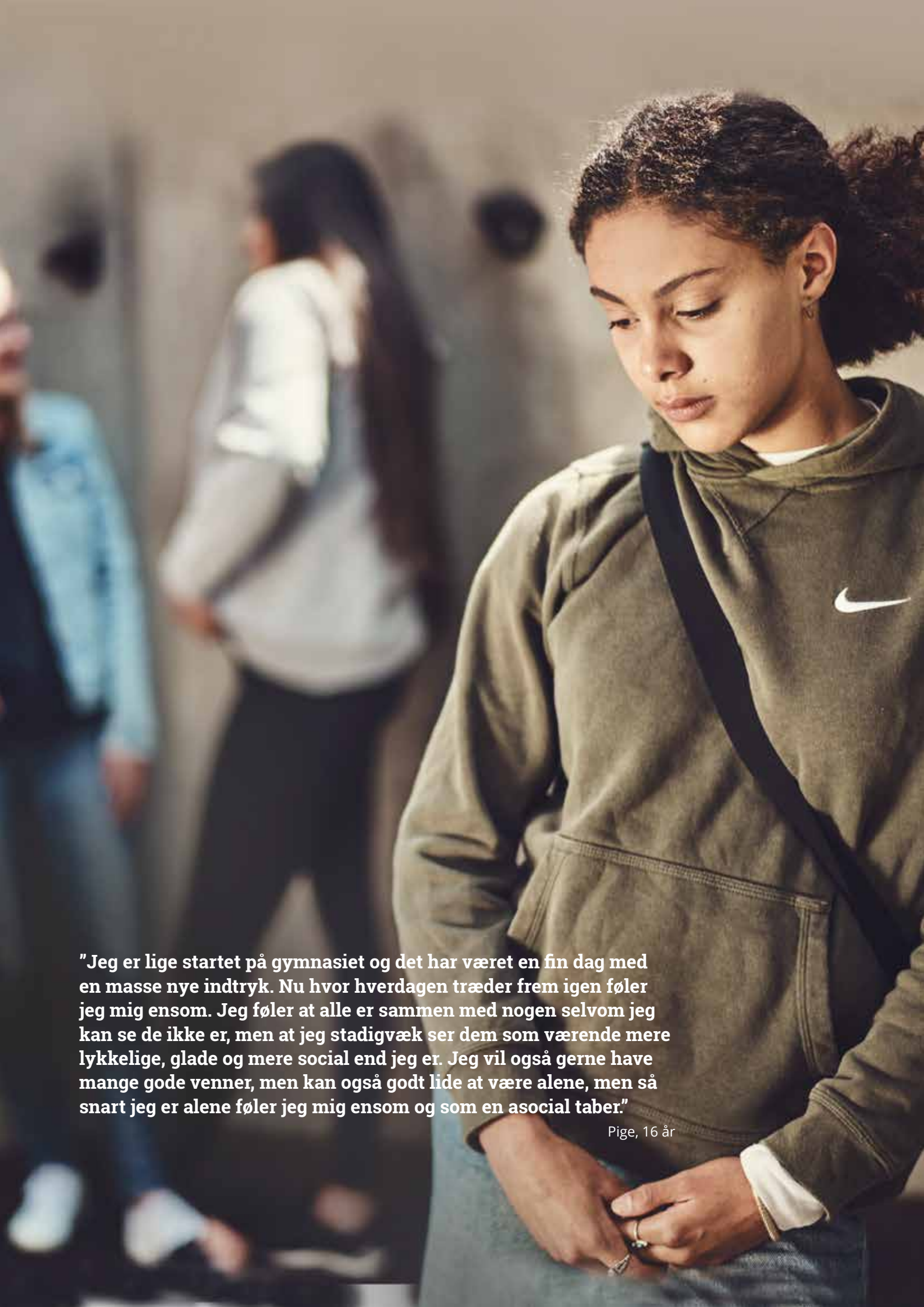
Ensomhedsfølelsen stiger gennem barndommen og ungdommen

Når vi ser på samtaler på BørneTelefonen er mønstret, at jo ældre børnene er, desto oftere er ensomhed samtalsens emne. Dette billede genfindes i mange befolkningsundersøgelser, som netop peger på, at forekomsten af ensomhed er høj i ungdomsårene sammenlignet med andre livsfaser.⁹ I undersøgelsen, som denne rapport bygger på, er der ikke signifikant forskel på omfanget af ensomhed hos hhv. 5. klasses- og 8. klasses eleverne.

Selvom meget tyder på, at ensomhed stiger gennem barn- og ungdommen, er det vigtigt at have fokus på, at også de yngste skolebørn kan opleve at stå udenfor fællesskabet. Ser vi på mønstret for henvendelser til BørneTelefonen om mobning, er det nemlig oftere et emne i samtalerne desto yngre børnene er. Her ses altså den modsatte tendens som for samtaler om ensomhed. Undersøgelser viser, at der er en generel sammenhæng mellem mobning og ensomhed, og et studie blandt gymnasieelever peger på, at både vennerelateret og familierelateret ensomhed i gymnasietiden er mest udtalt hos de unge, der angiver, at de ofte blev mobbet i grundskolen.¹⁰ Det er derfor vigtigt at have for øje, at ensomhed kan findes hos børn og unge i alle aldre.

En årsag til, at ensomhedsfølelsen er stor blandt unge, kan være, at der sker mange forandringer i de fleste unges liv: skift fra grundskole til ungdomsuddannelse/arbejdsforløb, som ofte også er forbundet med at flytte – måske både hjemmefra, men også til et andet område, væk fra kammeratskaber og familie.¹¹

I ungdomsårene og i puberteten sker også en stor kropslig udvikling, som foregår i forskelligt tempo blandt de unge. Dette kan medføre, at nogle unge, som enten udvikler sig hurtigere eller langsommere end resten af klassen, kan føle sig anderledes eller udenfor.



"Jeg er lige startet på gymnasiet og det har været en fin dag med en masse nye indtryk. Nu hvor hverdagen træder frem igen føler jeg mig ensom. Jeg føler at alle er sammen med nogen selvom jeg kan se de ikke er, men at jeg stadigvæk ser dem som værende mere lykkelige, glade og mere social end jeg er. Jeg vil også gerne have mange gode venner, men kan også godt lide at være alene, men så snart jeg er alene føler jeg mig ensom og som en asocial taber."

Pige, 16 år

Ensomhedens konsekvenser



"Jeg er en dreng på 15 år. Jeg føler mig meget ensom nærmest hele tiden og har ikke nogen rigtige venner. Jeg har egentlig følt mig ensom i mange år, men efter alle mine klassekammerater er begyndt at tage til fester, få kærester, have sex osv. har jeg aldrig følt mig så ensom. Jeg føler ikke rigtig, jeg kan snakke med nogen, da mine forældre har nok problemer selv. Min ene forælder havde været indlagt på psykiatrisk hospital for depression i et par måneder og mine forældre blev skilt for et par siden. Jeg har også følt mig rimelig depressiv mange gange."

Dreng, 15 år

Ensomhed hos børn og unge kan både have fysiske, psykiske og sociale konsekvenser og øge risikoen for at udvikle adfærds- og sundhedsrelaterede problemer senere i livet.¹² Flere studier peger blandt andet på, at ensomhed øger risikoen for depression, søvnforstyrrelser og træthed. Desuden viser studier, at ensomhed er forbundet med en øget risiko for tidlig død, og at konsekvenserne for den enkelte i forhold til dødelighed er tilsvarende velkendte risikofaktorer som f.eks. fysisk inaktivitet.¹³

For de fleste børn, som oplever ensomhed, er følelsen kortvarig, men for en mindre gruppe vil ensomheden blive langvarig. Den kortvarige ensomhed er ubehagelig for barnet, men den har ifølge forskning ikke lige så alvorlige konsekvenser som langvarig ensomhed. Ensomhed i barn- og ungdom er et særligt problem, fordi der i denne livsfase sker den



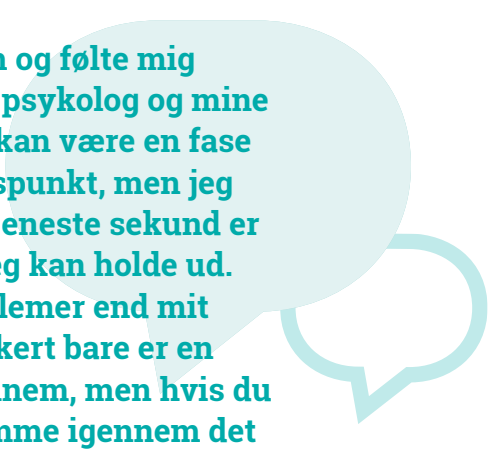
største udvikling socialt og følelsesmæssigt. En afgørende del af denne udvikling sker i spejlingen i jævnaldrende. Hvis man i disse år står udenfor fællesskabet, vil identitetsudviklingen blive påvirket, så man kan komme til at opfatte sig selv som en person, der ikke passer ind og ikke hører til. Denne følelse kan følge med ind i voksenlivet.

Ensomhed findes både hos børn og unge, og selvom de unge oftere føler sig ensomme, er det vigtigt også at have fokus på ensomhed blandt yngre børn før teenageårene. Forskning peger nemlig på, at der allerede i barndommen kan være tegn på, hvilke børn der er i risiko for at komme til at føle sig ensomme som unge. Blandt andet viser et studie, at børn i 8-11-årsalderen, som befinder sig i periferien af fællesskabet, i højere grad end de øvrige elever vil føle sig ensomme i starten af teenageårene.¹⁴ Dette understreger vigtigheden af en opmærksomhed på ensomhedsproblematikken blandt de yngre børn.

Ensomhed er et komplekst psykologisk og samfundsmæssigt problem. Selvom ensomheden opstår i sociale sammenhænge, bliver den ofte et individuelt problem. Børn, som føler sig ensomme, vil oftest udvikle strategier til at håndtere følelsen. Strategier, som ikke altid er hensigtsmæssige. F.eks. vil en del børn, der føler ensomhed, undgå øjenkontakt og sociale situationer, og de kan udvikle en mistroisk indstilling overfor andre. I det utrygge samspil kan barnet forsøge at gøre sig usynligt og trække sig fra de sociale sammenhænge. Sådanne strategier kan bidrage til, at barnet bliver fastlåst i ensomheden, som går hen og bliver langvarig. I den situation er det meget vanskeligt for barnet selv at bryde ensomhedsfølelsen, og barnets handlemuligheder vil afhænge af det fællesskab, det befinder sig i.

Mange børn og unge vender følelsen af ensomhed indad og bebrejder sig selv for, at de føler sig ensomme. Denne følelse vil hæmme muligheder for at se sig selv som en del af et nyt fællesskab f.eks. ved et skoleskift. Undersøgelser viser desuden, at ensomhed er forbundet med mange former for psykisk mistrivsel og psykiske lidelser som f.eks. depression og lavt selvværd.¹⁵

På BørneTelefonen hører vi fra børn og unge, som bebrejder sig selv, at de har det svært, og vi hører også fra mange, som går til psykolog for at få behandlet deres vanskeligheder. Psykologisk behandling kan have en god effekt, men det er vigtigt, at det ikke står alene. Når børn og unge føler sig ensomme, må fællesskabet træde ind og være en beskyttende faktor.



"Jeg har skrevet ind tidligere om at jeg var ensom og følte mig holdt uden for. Det er et halvt år siden. Jeg går til psykolog og mine forældre ved det godt, og jeg ved godt at det bare kan være en fase og at alt sikkert nok skal blive godt igen på et tidspunkt, men jeg kan snart ikke mere, og hver eneste dag og hvert eneste sekund er en kamp, som jeg ikke ved hvor meget længere jeg kan holde ud. Jeg ved godt der er nogle der har langt være problemer end mit problem der nok bare er i mit hoved, og at det sikkert bare er en fase, jeg skal tage mig sammen til at komme igennem, men hvis du på nogen måde har en ide til hvordan jeg kan komme igennem det ville jeg sætte uendelig stor pris på det."

Pige, 17 år

At stå udenfor

Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?

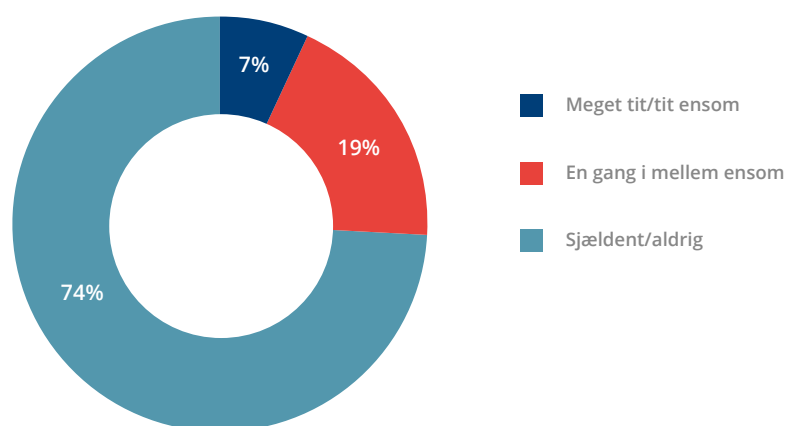


Resultater:

Hvad ved vi om ensomhed blandt børn og unge?

En del børn og unge føler sig ensomme. Undersøgelsen, som denne rapport bygger på, viser, at 7 pct. af de medvirkende skoleelever tit eller meget tit har følt sig ensomme i løbet af de seneste 6 måneder.¹⁶ Dertil kommer, at 19 pct. en gang i mellem føler sig ensomme. Der er ikke signifikant forskel på omfanget af ensomhed hos børn og unge fra henholdsvis 5. og 8. klasse.

Figur 2: Hvert fjerde barn føler sig ensom



Antal svar: 2.388 børn fra Børns Vilkårs skolepanel.

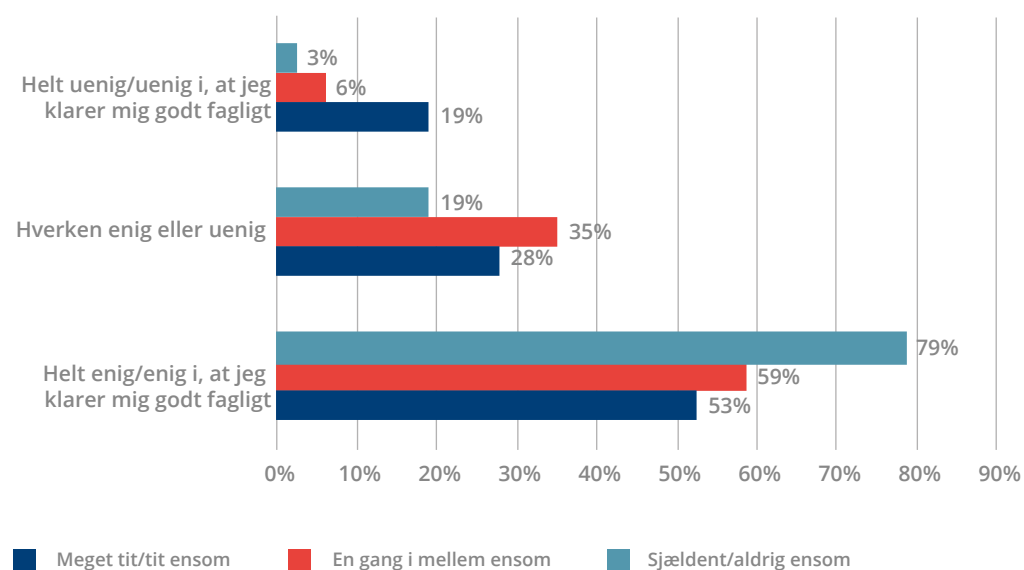
Resultatet fra Børns Vilkårs skolepanel understøttes af andre undersøgelser og forskning, som viser, at 5-10 pct. af børn og unge i Danmark føler sig ensomme.¹⁷ VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd foretager med jævne mellemrum undersøgelser, som belyser børn og unges trivsel. VIVE peger på, at forekomsten af ensomhed blandt skoleelever har været stigende de seneste ca. 20 år.¹⁸

Den stigende tendens i ensomhed blandt unge er i overensstemmelse med undersøgelsen "Danskernes Sundhed", der i samme tidsperiode finder en markant stigning i andelen af 16-24-årige, der føler sig isoleret og savner nogen at være sammen med.¹⁹

Børn, der føler sig ensomme, klarer sig dårligere i skolen

Tæt på halvdelen af de børn, som tit eller meget tit føler sig ensomme, kan ikke erklære sig enige eller helt enige i, at de klarer sig fagligt godt i skolen. 19 pct. angiver, at de er helt uenige eller uenige i, at de klarer sig godt i skolen. Af de børn, der angiver, at de sjældent eller aldrig føler sig ensomme, er det 3 pct., som angiver, at de er helt uenige eller uenige i, at de klarer sig fagligt godt i skolen, og 79 pct. angiver, at de er helt enige eller enige i, at de klarer sig fagligt godt i skolen.

Figur 3: Børn, der oplever ensomhed, klarer sig dårligere i skolen



Antal svar: 2.244 børn fra Børns Vilråds skolepanel.

Er piger oftere ensomme end drenge?

De fleste undersøgelser peger på, at piger oftere føler sig ensomme end drenge.²⁰ Det resultat genfindes i Børns Vilråds skolepanelsundersøgelse. Her svarer 10 pct. af pigerne, at de tit eller meget tit føler sig ensomme, hvilket er mere end dobbelt så mange som blandt drengene, hvor 4 pct. tit eller meget tit føler sig ensomme.

Dette billede går igen i andre undersøgelser. I Skolebørnsundersøgelsen fra 2018 ses det, at ensomhed forekommer markant hyppigere blandt piger end blandt drenge. Blandt de 13 og 15-årige piger er det hver tiende pige, som ofte eller meget ofte føler sig ensom. Blandt pigerne ses det, at andelen, som føler sig ensomme ofte eller meget ofte, bliver større med alderen: fra 6 pct. af de 11-årige piger til 10 pct. af de 13-årige piger.²¹ Den største forskel på piger og drenge ses hos de 13-årige, hvor det kun er 3 pct. af drengene, som angiver, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme. Det ses i en undersøgelse foretaget af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, at 12 pct. af pigerne i

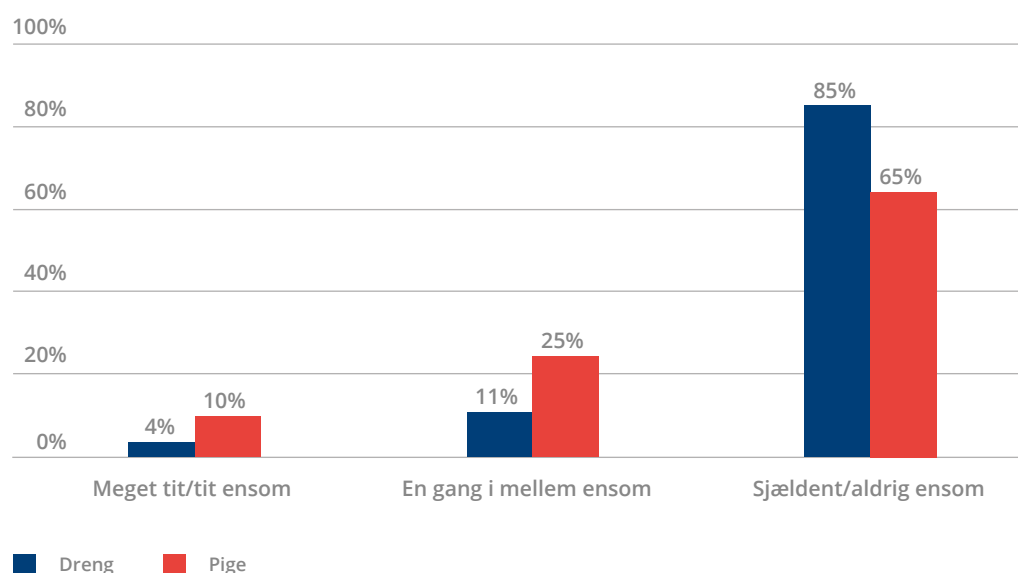
15-årsalderen ofte eller meget ofte er ensomme, hvilket gælder for 5 pct. af drengene i denne aldersgruppe.²² Det at have en kæreste mindsker risikoen for at være ensom for unge mænd, hvor der for unge kvinder ikke ses nogen sammenhæng mellem kæresteforhold og forekomsten af svær ensomhed.²³

Ekspert gør dog opmærksom på, at man skal være varsom med tolkningen af disse resultater, fordi drengene generelt er mindre tilbøjelige til at angive, at de føler sig ensomme. Der er psykologiske eksperimenter, som undersøger, hvad der sker i fællesskaber, hvor folk indrømmer, at de føler sig ensomme. Her finder man, at det er sværere for unge mænd at indrømme, at de oplever ensomhed, end det er for unge kvinder.²⁴ Forskning peger på, at resultatet af, hvor mange der angiver at føle sig ensom i høj grad hænger sammen med måden, der spørges til problemet. Det tyder nemlig på, at piger fremstår mest ensomme, når der anvendes spørgsmål, hvor ordet 'ensom' fremgår af spørgsmålsformuleringen, mens drenge i nogle studier fremstår mere ensomme, når ordet 'ensom' ikke indgår i de anvendte spørgsmål.²⁵

Når vi i stedet for at se på den selvrapporterede ensomhed, som det er tilfældet i Børns Vilkårs skolepanelsundersøgelse, ser på henvendelserne til BørneTelefonen, er der stort set ingen forskel på, hvor mange samtaler med henholdsvis piger og drenge, der handler om ensomhed. Efter en samtale med BørneTelefonen angiver rådgiveren, hvad samtalen omhandlede. Det er altså rådgiveren, der kategoriserer samtalen og ikke nødvendigvis barnet, der har brugt ordet 'ensom'. Den samme tendens ses hos mødesteder for ensomme unge, hvor der generelt kommer lige så mange drenge som piger.²⁶

Det understreger, hvor vigtigt det er, at ensomhed ikke defineres som pigernes problem, samt at det har stor betydning, hvordan der spørges ind til følelsen af ensomhed i det daglige arbejde med børn og unge.

Figur 4: Piger angiver oftere end drenge, at de er ensomme

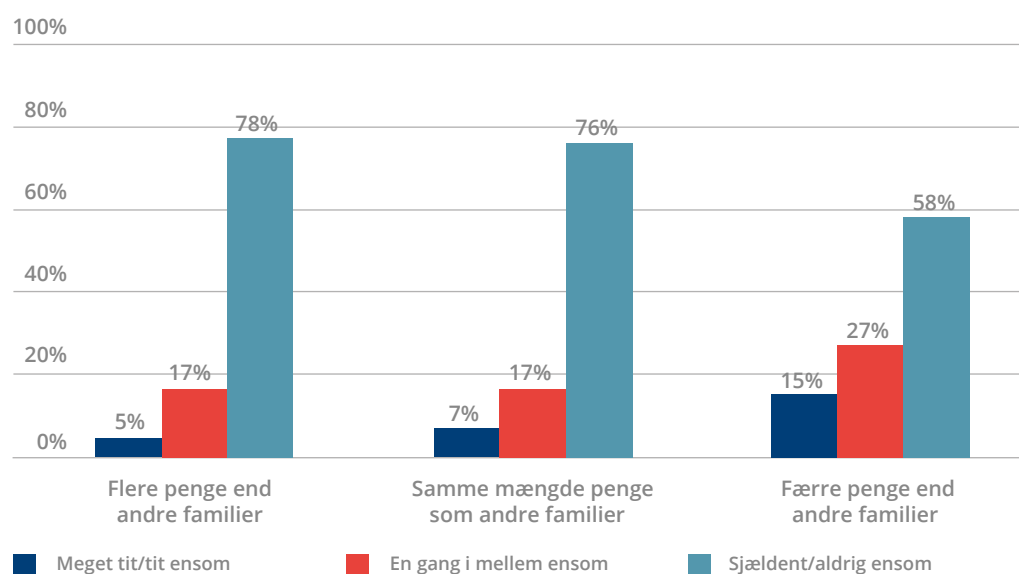


Antal svar: 2.388 børn fra Børns Vilkårs skolepanel. Figuren viser fordelingen af svar på spørgsmålet: 'Tænk på de sidste seks måneder. Har du følt dig ensom?'

Børn fra økonomisk trængte familier føler sig oftere ensomme

Familiens økonomi ser ud til at spille en rolle for, hvorvidt man føler sig ensom. Børns Vilkårs skolepanelsundersøgelse viser, at 15 pct. af de børn, som angiver, at deres familie har færre penge end andre, tit eller meget tit føler sig ensomme. Det samme gælder for 5 pct. af de børn, der har angivet, at de har flere penge end andre familier, og for 7 pct. af de børn, som angiver at have samme mængde penge som andre familier.

Figur 5: Flere børn fra økonomisk trængte familier oplever ensomhed



Antal svar: 2.096 børn fra Børns Vilkårs skolepanel. Figuren er et kryds mellem ensomhed og spørgsmålet 'Tænk på, hvor mange penge din familie har. Og hvor mange penge andre familier i Danmark har. Tror du, din familie har flere eller færre penge end de fleste andre familier i Danmark?'

Dette resultat ligger på linje med andre undersøgelser, bl.a. Skolebørnsundersøgelsen fra 2018, hvor dobbelt så mange fra lav socialgruppe (8 pct.) som fra høj socialgruppe (4 pct.) ofte eller meget ofte føler sig ensomme.²⁷

I Børns Vilkårs panelundersøgelse findes der også en sammenhæng mellem forældrenes beskæftigelse og børnenes oplevelse af ensomhed. Blandt de børn, hvor begge forældre er i beskæftigelse, føler 6 pct. sig tit eller meget tit ensomme. For de børn, hvor begge forældre er uden beskæftigelse, drejer det sig om 16 pct.



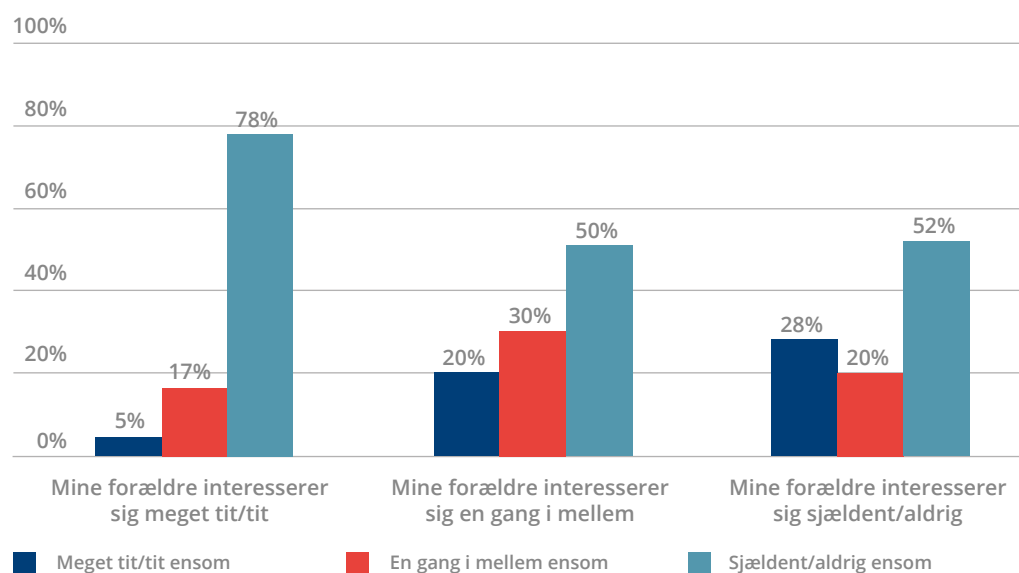
"Mit problem er egentlig at min familie og jeg ikke har særlig mange penge. Jeg hører nogle gange min mor græde i telefonen til familie/venner over at hun ikke føler hun kan klare den til resten af måneden. Det er meget hårdt at stå i. Derfor får jeg det skidt hver gang der skal bruges penge på mig. Fx: tøj, rejsekort eller bare noget så basalt som bind. Jeg føler mig alene i den her situation. Føler at ingen andre unge står med det her problem. Skal nogle gange låne min mor penge sidst på måneden.... Og føler ikke jeg kan snakke med hende om det fordi så kommer hun til at føle sig som en dårlig forældre."

Pige, 16 år

Forældres interesse i barnet har stor betydning for følelsen af ensomhed

Børns Vilkårs skolepanelsundersøgelse viser, at der er en sammenhæng mellem den interesse barnet føler fra sine forældre og barnets følelse af ensomhed. 28 pct. af de børn og unge, som angiver, at deres forældre sjældent eller aldrig interesserer sig for dem, fortæller, at de tit eller meget tit føler sig ensomme. For de børn, som oplever, at deres forældre interesserer sig for dem tit eller meget tit, er det 5 pct., som oplever at føle sig ensomme tit eller meget tit.

Figur 6: Børn, der ikke oplever interesse fra deres forældre, føler sig oftere ensomme



Antal svar: 2.306 børn i Børns Vilkårs skolepanel. Figuren er et kryds mellem ensomhed og spørgsmålet 'Føler du, at de voksne, du bor sammen med, interesserer sig for dig?'

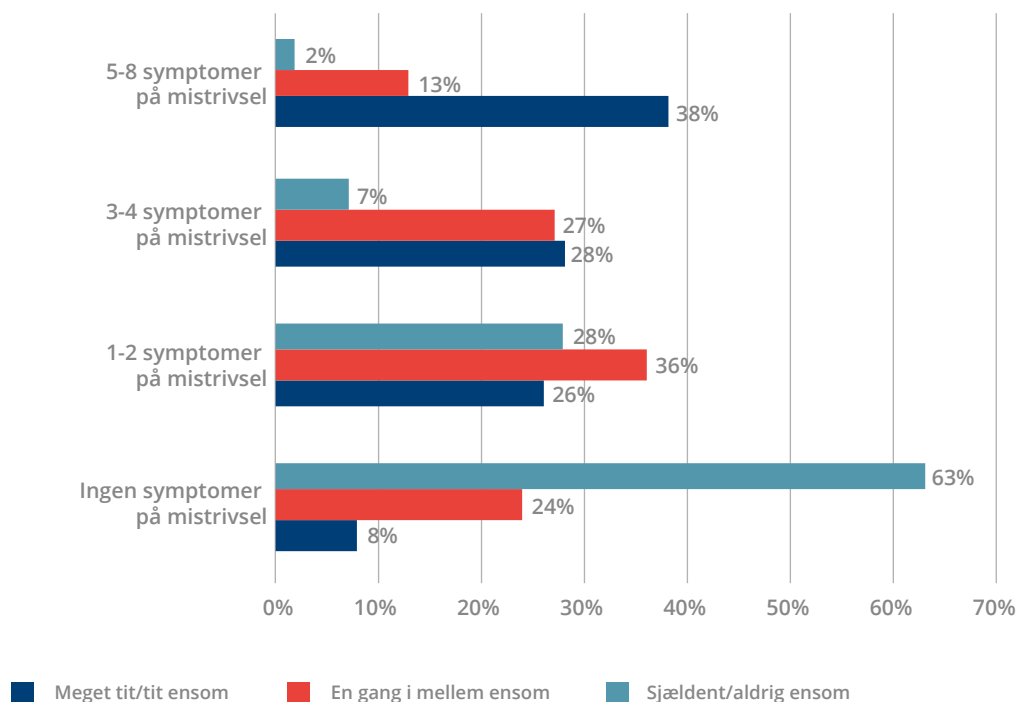
På BørneTelefonen fortæller mange børn også om, at de føler sig ensomme i deres familie. De fortæller, at de føler, at de ikke passer ind i familien, eller at deres forældre ikke bekymrer sig om dem. Nogle føler, at forældrene er ligeglade med dem og beskriver, hvordan forældrene taler grimt til dem og får dem til at føle, at de ikke er noget værd.

Flere studier peger på, at forældre spiller en central rolle for, hvorvidt barnet kommer til at føle sig ensom. Blandt andet viser et studie, at børn og unge, der vokser op i hjem med en åben og anerkendende kommunikation mellem forælder og barn, er i mindre risiko for at føle sig ensomme, end børn og unge fra hjem, hvor kommunikationen er konfliktfyldt og lukket.²⁸ Et andet studie viser, at børn og unge, der vokser op hos forældre, der selv føler sig ensomme, og som er indadvendte og mangler sociale kompetencer, føler sig mere ensomme, end børn og unge, der vokser op hos forældre, der ikke føler sig ensomme.²⁹

Børn, der oplever ensomhed, har lavere livstilfredshed og er oftere i mistrivsel

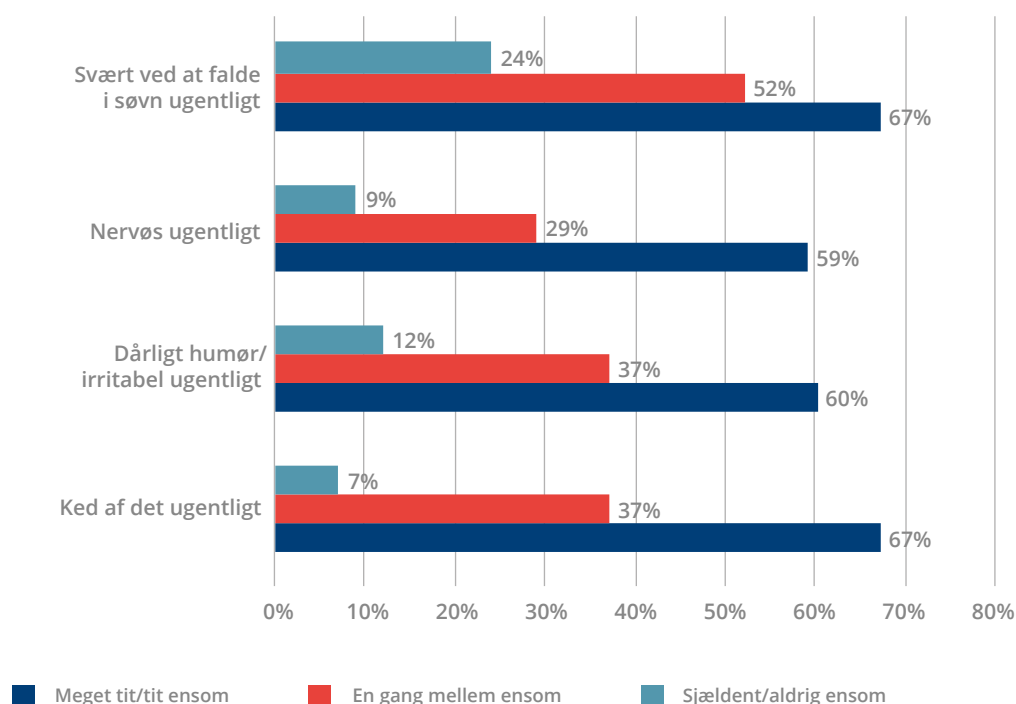
Børn, som oplever ensomhed, vil ofte have flere forskellige symptomer på mistrivsel³⁰. Det fremgår af Børns Vilkår skolepanelsundersøgelse, at 38 pct. af de børn, som tit eller meget tit føler sig ensomme, ugentligt har 5-8 symptomer på mistrivsel. Det samme gælder for 2 pct. af de børn, som sjældent eller aldrig oplever ensomhed. I alt har 92 pct. af de børn og unge, der tit eller meget tit føler sig ensomme, symptomer på mistrivsel: 28 pct. har 3-4 symptomer, og 26 pct. har 1-2 symptomer på mistrivsel. 8 pct. har ingen symptomer på mistrivsel. De symptomer på mistrivsel, børnene er blevet spurgt til, er, om de ugentligt har haft hovedpine, haft mavepine, haft ondt i ryggen, været ked af det, været irriteret/i dårligt humør, været nervøs, haft svært ved at falde i søvn og været svimmel.

Figur 7: Flere end hvert tredje barn, der oplever ensomhed, er i mistrivsel



Antal svar: 2.370 børn fra Børns Vilkår skolepanel. Figuren er et kryds mellem ensomhed og ugentlig mistrivsel, der er målt som et indeks bestående af 8 indikatorer; 4 fysiske symptomer og 4 psykiske symptomer. Se mere i afsnittet 'Metode'.

Figur 8: Børn, som føler sig ensomme, har flere psykiske symptomer på mistrivsel

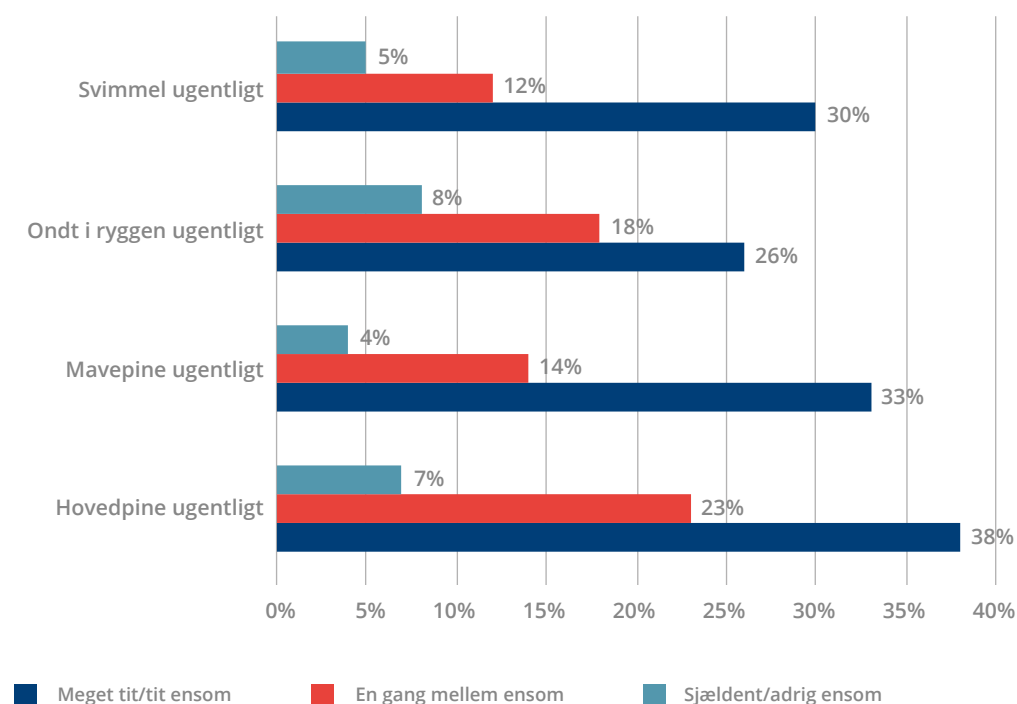


Antal svar: 2.392 børn fra Børns Vilkårs skolepanel.

“Jeg er en pige på 15 år, der føler mig ensom, hvilket nok grunder i mangel af selvtillid og lavt selvværd. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det ordentligt, men jeg håber, i vil forstå det. Jeg har altid haft masser af venner, og det har jeg for så vidt stadig. Men her det sidste års tid, måske halvandet, føler jeg mig mere og mere ensom og uønsket. Jeg sammenligner mig selv med mine venner, og jeg kommer altid frem til konklusionen, at jeg ikke er ligeså god som dem. Jeg synes hverken, jeg er specielt pæn, sød, interessant, klog eller sjov. Og når jeg kommer frem til den konklusion, tænker jeg også: Hvorfor skulle nogle ville vælge mig frem for så mange andre? Ikke at jeg nogensinde kunne finde på at sige det til nogen.”

Pige, 15 år

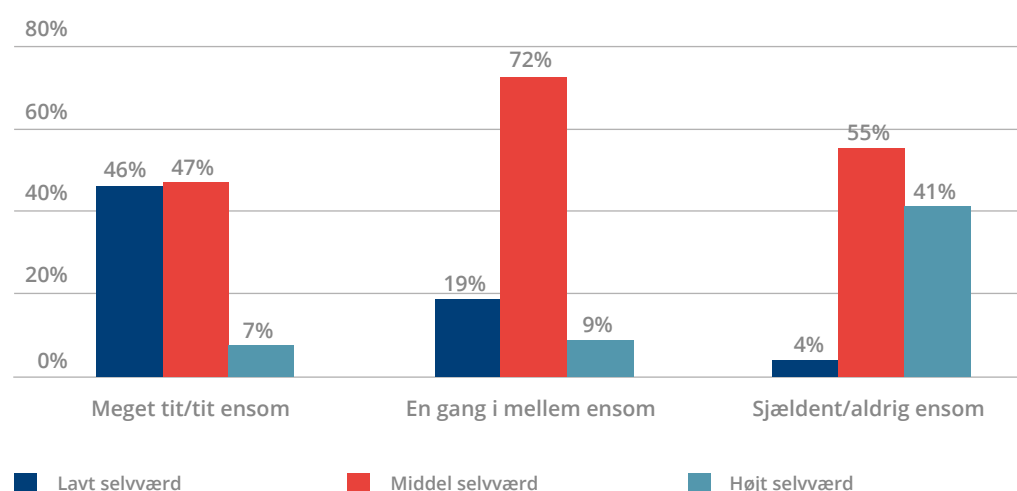
Figur 9: Børn, som føler sig ensomme, har flere fysiske symptomer på mistrivsel



Antal svar: 2.392 børn fra Børns Vilkårs skolepanel.

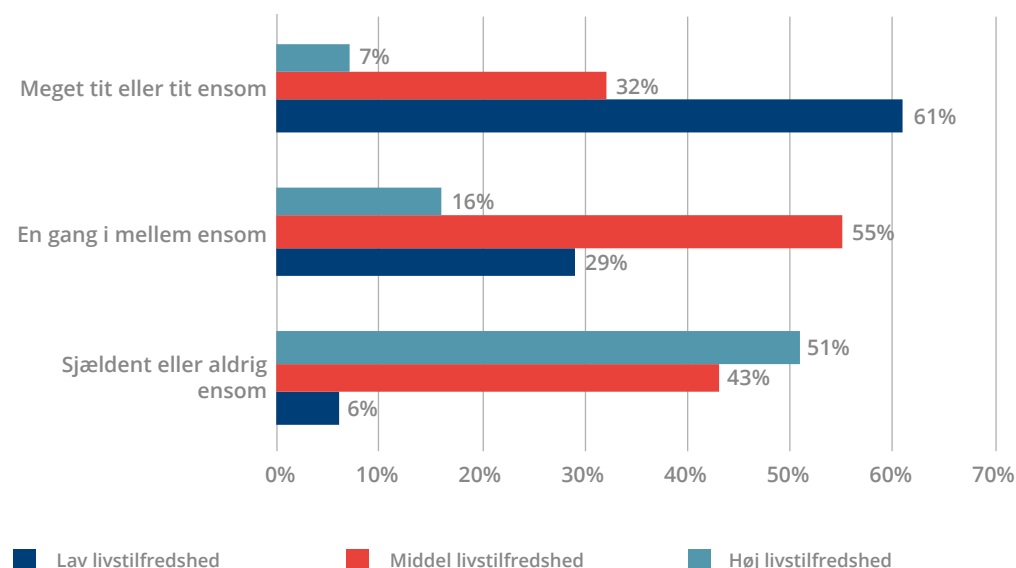
Børns Vilkårs skolepanelsundersøgelse viser også, at hvert andet barn, der tit eller meget tit føler sig ensom, har lavt selvværd. For de børn, der sjældent eller aldrig føler sig ensomme, har kun 4 pct. en lav selvværdsfølelse.

Figur 10: Børn, der oplever ensomhed, har sjældent højt selvværd



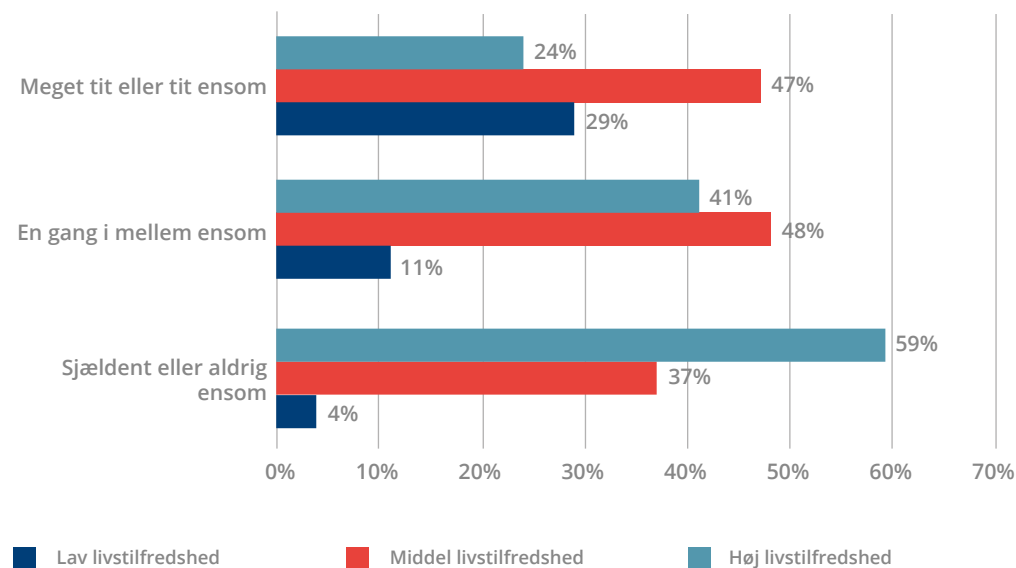
Antal svar: 2.275 børn fra Børns Vilkårs skolepanel. Der er konstrueret et indeks bestående af to spørgsmål: 1) 'Jeg er for det meste tilfreds med mig selv' 2) 'Nogle gange føler jeg, at jeg ikke dur til noget'. Se mere i afsnittet 'Metode'.

61 pct. af de børn, som tit eller meget tit føler sig ensomme, angiver, at de har lav livstilfredshed. Til sammenligning er det 6 pct. af de børn, som sjældent eller aldrig føler sig ensomme, som angiver, at de har lav livstilfredshed.

Figur 11: Seks ud af ti, der føler sig ensomme, har lav livstilfredshed

Antal svar: 2.292 børn fra Børns Vilkårs skolepanel. Figuren illustrerer et kryds mellem ensomhed og spørgsmålet: 'Her er en skala. 10 betyder 'det bedst mulige liv for dig', og 0 betyder 'det værst mulige liv for dig'. Hvor synes du selv, du er for tiden?' Spørgsmålet er kodet til de tre kategorier, som fremgår af figuren. Se mere i afsnittet 'Metode'.

For en gruppe af de børn, som tit eller meget tit føler sig ensomme, opleves fremtidsudsigterne sorte, og 29 pct. af de børn, som tit eller meget tit føler sig ensomme, forventer at få lav livstilfredshed i voksenlivet. Vi ved fra samtaler på BørneTelefonen, at ensomhed ofte er en del af et komplekst problembillede, som er kendetegnet ved mange former for psykisk mistrivsel. Selvmordstanker er en af de hyppigst forekommende problematikker for denne gruppe børn og findes i mindst 15 pct. af samtalerne om ensomhed. Det er særligt vigtigt, at disse børn får den hjælp og støtte, der skal til for at komme ud af ensomheden og den psykiske mistrivsel.

Figur 12: Børn, der oplever ensomhed, har et mindre positivt syn på fremtiden

Antal svar: 2.223 børn i Børns Vilkårs skolepanel. Figuren illustrerer et kryds mellem ensomhed og spørgsmålet: Tænk på når du bliver voksen. Her er en skala. 10 betyder 'det bedst mulige liv for dig', og 0 betyder 'det værst mulige liv for dig'. Hvor på skalaen tror du, du er, når du er voksen? Spørgsmålet er kodet til de tre kategorier, som fremgår af figuren. Se mere i afsnittet 'Metode'.



"Jeg er en mega computer nørd men ingen i min klasse syntes jeg er interessant. Jeg er bange for at jeg ender lonely og ingen venner har."

Dreng, 13 år

Mere end halvdelen har ikke talt med nogen om deres ensomhed

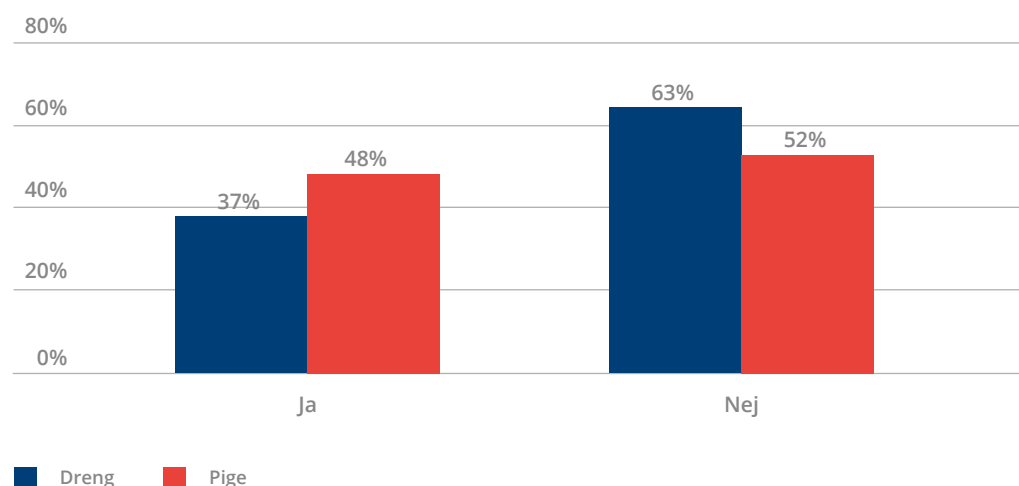
Mange børn synes, det er svært at tale med nogen om det at føle sig ensom. Af de børn, som angiver, at de tit eller meget tit føler sig ensomme, har knap fire ud af ti fortalt det til nogen. Det fortæller mange børn også til BørneTelefonen. De fortæller, at de ikke kan tale med nogen om det, eller at de vil skåne forældrene og derfor ikke har lyst til involvere dem i problemet. Nogle børn fortæller, at de ikke kan se, hvordan deres forældre skal kunne hjælpe, mens andre er bange for ikke at blive taget alvorligt af enten deres forældre eller lærer.

52 pct. af pigerne har ikke talt med nogen om deres ensomhed, mens det hos drengene er 63 pct., som ikke har delt deres følelser med nogen.

"Jeg skriver til jer, fordi jeg for tiden har følt mig ensom. Jeg føler at dem jeg stolede på bagtaler mig og gør grin med mig. Ved bare ikke hvad jeg skal gøre for jeg kan ikke sige det til dem der bagtaler mig uden at få en sarkastisk eller træls kommentar tilbage. Jeg vil heller ikke snakke med min mor om det, da hun bare ville blive mega bekymret og vred (altså på dem der bagtaler). Det magter jeg ikke."

Pige, 15 år

Figur 13: Piger fortæller oftere om ensomhed end drenge



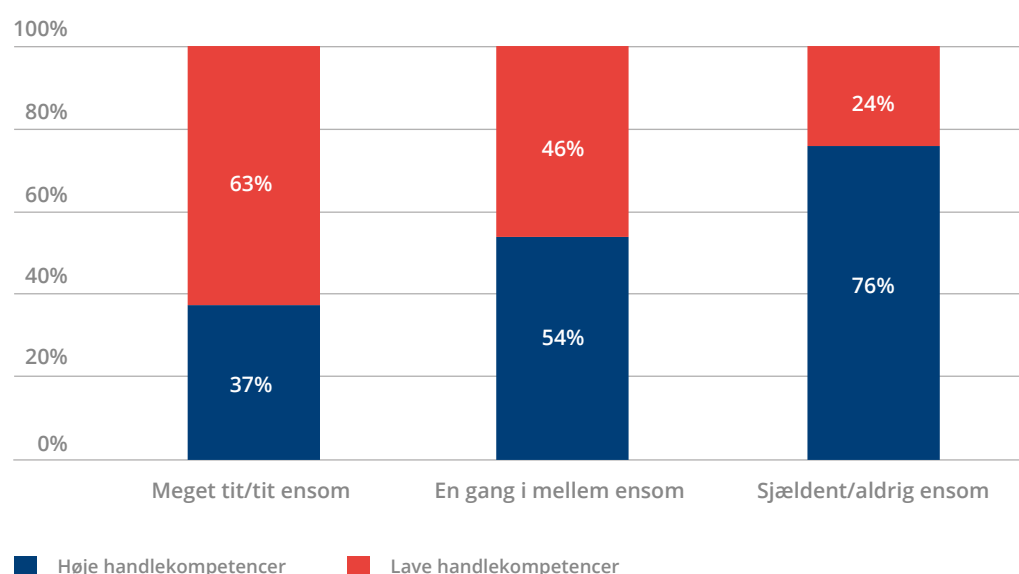
Antal svar: 167 børn fra Børns Vilkårs skolepanel.³¹ Figuren er et kryds mellem ensomhed og spørgsmålet 'Har du fortalt nogen om, at du har følt dig ensom?'

På BørneTelefonen møder vi børn, som forsøger at bryde tavsheden. Nogle er bange for, at forældrene kan gøre det værre, hvis de f.eks. kontakter skolen. Andre vil ikke belejre deres forældre og gøre dem kede af det. Nogle børn fortæller, at de slet ikke kan gå til forældrene, fordi de føler, at forældrene ikke bekymrer sig om dem – eller måske slet ikke kan lide dem. Derfor er det vigtigt, at børnene føler, at fagpersoner i skolen også er der som en ressource, der kan hjælpe barnet med følelsen af ensomhed.

Børn, der føler sig ensomme, har ofte lav handlekompetence

Barnets handlekompetence refererer til det engelske begreb self-efficacy, som er et udtryk for børnenes overbevisning om, hvorvidt de kan sætte sig et mål og nå det, og om de kan løse de problemer, de møder.³² Begrebet siger derfor ikke noget om, hvorvidt barnet reelt opnår målet eller faktisk kan løse sine problemer, men om barnets egen tro på sig selv, hvilket er én af de mest afgørende faktorer for at klare sig godt.³³ Mange af børnene, som oplever ensomhed, har lav handlekompetence.³⁴ Det gælder for 63 pct. af de børn, som angiver, at de tit eller meget tit er ensomme. Til sammenligning gælder det for 24 pct. af de børn, som angiver, at de sjældent eller aldrig føler sig ensomme. For de børn, som faktisk rækker ud efter hjælp, er det vigtigt, at de oplever, at der sker en forandring, og at de voksne tager deres problem alvorligt.

Figur 14: Knap to ud af tre, der føler sig ensomme, har lav handlekompetence



Antal svar: 2.341 børn fra Børns Vilkårs skolepanel. Figuren er baseret på et indeks, der er konstrueret på baggrund af spørgsmålene: 1) 'Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, hvis du prøver hårdt nok?' 2) 'Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?' Se mere i afsnittet 'Metode'.

På BørneTelefonen møder vi også børn, som føler sig ensomme, men som tilsyneladende har høj handlekompetence og mange idéer til at løse deres problem.

Det er dog vigtigt, at børn ikke efterlades alene med at skulle håndtere de problemer, de står i. Der skal være voksne, som giver støtte, så børn og unge hjælpes til at finde vej ind i fællesskaber, inden ensomheden bliver langvarig.

"Jeg er en pige på 14 år, som føler mig ret ensom. Jeg er meget genert, og synes det kan være enormt svært at møde nye mennesker. Jeg kan dog virkelig godt lide at være alene, hvilket skræmmer mig lidt. Er det bare noget der ligger til mig som person, at jeg er ensom?"

Altså jeg har venner, og ser dem også en gang imellem, det er bare altid de samme to personer jeg ses med, hvilket også får mig til at føle mig ensom, da andre folk har mere end 2 venner de ses med.

Men jeg kunne virkelig godt tænke mig at ændre på at jeg er så ensom, så mit mål efter sommerferien er at jeg vil være mere sammen med flere forskellige mennesker i min fritid.

Noget andet jeg også har tænkt på er, at jeg godt kunne tænke mig at starte til en sport eller noget, for at møde nye mennesker og danne nye venskaber. Det ville virkelig betyde enormt meget for mig hvis jeg kunne blive mindre ensom, og få andre venner, selvom jeg er genert, men vil virkelig bare kæmpe for det skal ske, så håber virkelig meget på at I vil hjælpe mig!! Ved godt jeg ikke lyder ensom, men føler mig sindssygt ensom."

Pige, 14 år

Sådan defineres positive fællesskaber

Positive fællesskaber er kendetegnet ved tryghed, ligeværd og inddragelse. I positive fællesskaber er der plads til alle, plads til forskellighed, og til at alle elever har værdige deltagelsesmuligheder – både i og uden for undervisningen. Værdig deltagelse er ikke det samme som deltagelse. Hvis man formelt set deltager i en leg eller et gruppearbejde, og der er modvilje fra de andre elever, er der tale om tolereret - ikke værdig deltagelse.

Anbefalinger til fagpersoner: Alle børn skal være en del af positive fællesskaber

“Jeg føler ikke at jeg passer ind i min klasse. Jeg har flere gange søgt hjælp hos mine lærere og forældre men det hjælper ikke, 2 dage efter sker det samme og jeg sidder på bænken alene i frikvarterende. Det har varet i 1-2 år.”

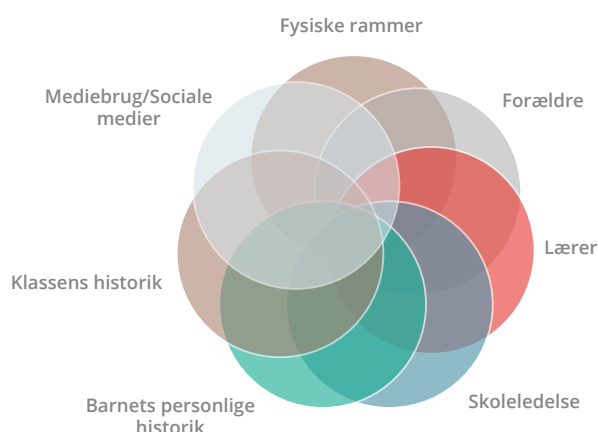
Pige, 10 år

Alle børn skal være en del af positive fællesskaber, der er karakteriseret ved tryghed, ligeværd og inddragelse, og ingen bør - ligesom pigen ovenfor - opleve, at de voksne ikke kan hjælpe én ud af ensomheden. Fagprofessionelle i grundskolen ser dagligt børn og unge i sociale miljøer og får et indgående kendskab til det fællesskab, som for de fleste børn og unge er omdrejningspunktet for deres sociale liv. Derfor har de fagpersoner, der er i daglig kontakt med børn og unge, særlig mulighed for at hjælpe dem, der står udenfor fællesskabet.

Mange faktorer spiller ind, når ensomhed skal forebygges i skolen

En elevgruppe påvirkes af mange forskellige faktorer. Disse faktorer - de interagerende kræfter - er illustreret i figur 15 og kan alle have betydning for fællesskabet. Det er vigtigt, at disse faktorer arbejder sammen om at skabe et positivt fællesskab for alle børn i en klasse.³⁵

Figur 15: De interagerende kræfter i dannelsen af fællesskaber



Kilde: Dorte Marie Søndergaard, professor, DPU, Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse- Pædagogisk Psykologi, Aarhus Universitet

Alle de interagerende kræfter spiller en rolle i at opbygge og vedligeholde inkluderende og rummelige skole- og klassefællesskaber; den enkelte lærers måde at undervise på, måden skoleledelsen formår at skabe en tryk kultur for skolen som helhed, forældrenes dialog med skolen og opbakning til fællesskabet, klassens historik og erfaringer med fællesskabet, det enkelte barns personlige historik samt børnegruppens brug af sociale medier mv.

Alle disse kræfter interagerer med hinanden og skaber og former børnenes måder at være sammen med hinanden på. Det er altså ikke givtigt kun at se på det enkelte barn, den enkelte lærer osv., hvis man skal forstå, hvordan fællesskaber dannes.

Fællesskabet i skolen skal være inkluderende og rummeligt. Fagpersoner skal holde øje med ensomheden, de skal få øje på den, hvis den forekommer, og de skal turde tale om den. Fagpersoner skal have et særligt fokus på fællesskabets mekanismer i de sårbare situationer, børn og unge oplever, både for klassen som helhed, f.eks. ved et lærerskifte, en klasseomlægning el.lign., men også for den enkelte – det kan være ved forældres skilsmisse, sygdom eller dødsfald i familien. Ensomhed skal forstås som et problem, der bør løses i fællesskab. Det er ikke den enkelte, der skal behandles for ensomhed, men fællesskabet, der skal være med til at forebygge, at nogen står udenfor.

Derfor anbefaler vi følgende til fagpersoner, der arbejder med børn og unge:

- Få øje på ensomheden.
- Italesæt følelsen af ensomhed.
- Byg skolekulturen op omkring trygge fællesskaber.
- Vær opmærksom på børns digitale liv – det usynlige sted for eksklusion.
- Skærp fokus på fællesskabet, når børn befinder sig i overgangsfaser.

Ovenstående anbefalinger uddybes i de følgende afsnit.



Få øje på ensomheden

Social isolation øger risikoen for ensomhed, men man kan godt være alene uden at føle sig ensom, og man kan godt være sammen med andre og alligevel opleve ensomhed. Ensomhed handler ikke om antallet af kontakter til andre mennesker - men om kvaliteten af samværet. Mange børn og unge, som fortæller om ensomhed, har det samme antal kontakter til andre på en dag, som børn og unge, der ikke oplever ensomhed. Men kontakten kan have en anden karakter og kan føles utilstrækkelig. Det er en af grundene til, at det i nogle tilfælde kan være svært at få øje på ensomhed.

En anden årsag er, at de færreste fortæller åbent om ensomhed. Det at føle sig ensom kan for mange være forbundet med en følelse af skam.

Til BørneTelefonen fortæller børn, at de skjuler ensomheden. Udadtil virker de glade og smilende, men de har det i virkeligheden dårligt og er slet ikke i trivsel.

“Alle kender mig som en glad pige. En der altid smiler og er i godt humør. Sandheden er at jeg ofte græder mig selv i søvn. Jeg har masser af venner, men alligevel føler jeg mig så uendelig alene. Alle tror at jeg lever et perfekt liv og jeg er så lykkelig og har så meget overskud. Jeg har det forfærdeligt.”

Pige, 15 år

Derfor er det vigtigt, at fagpersoner har et særligt fokus på at opspore de børn og unge, som oplever ensomhed. Ensomhed kan komme til udtryk på mange måder. Nogle af de børn, som føler sig ensomme, oplever også mobning og eksklusion fra fællesskabet i klassen. Andre har svært ved at finde modet til at være med, og klassekammerater vil derfor ofte føle, at personen trækker sig frivilligt fra fællesskabet, selvom det egentlig ikke er tilfældet. Fordi børn og unge i skolen ofte er omgivet af andre børn og unge, kan det være svært at opdage ensomheden. Men netop her, hvor voksne ser børnene og de unge i et samspil med jævnaldrende, er det vigtigt, at der tages hånd om problemet.

Tegn på ensomhed

Hos nogen kommer ensomhed og mistrivsel til udtryk ved raseri, gråd eller anden udadreagerende adfærd. Andre reagerer mere 'stiltfærdigt' og hos denne gruppe, kan det være særligt svært at få øje på ensomheden.

Tegn på ensomhed kan bl.a. være, at barnet:

- undgår sociale aktiviteter med jævnaldrende i og udenfor skolen, fordi de føler sig usikre og utilpasse i sociale sammenhænge
- ikke går med ud i frikvartererne
- kobler sig på andre uden at være rigtigt med
- ændrer adfærd og begynder at opføre sig anderledes end de plejer, f.eks. ved at trække sig fra sociale kontakter og aktiviteter
- ændrer adfærd fra almindelig til fysisk og/eller mentalt fraværende
- trives bedst ved meget strukturerede aktiviteter, hvor forventningerne er helt klare
- overvejende tager kontakt til voksne i forbindelse med aktiviteter og opgaver i stedet for til sine jævnaldrende
- konsekvent viser betænkeligheder eller nervøsitet ved fælles aktiviteter
- undgår gruppearbejde, når det er muligt
- virker utilnærmelig og undgår kontakt
- er svær at få øjenkontakt med
- har svært ved at indlede kontakt og holde en samtale i gang
- sjældent siger noget i gruppen eller klassen
- har fravær fra skolen.

Andre kendetegn kan være:

- Generthed
- Frembrusende adfærd
- Lavt selvværd
- Opgivenhed/pessimisme i forhold til at ændre på situationen
- Ængstelighed
- Usikkerhed og social følsomhed
- Børn kan virke glade udadtil, men alligevel fortælle om en tyngende følelse af ensomhed indeni.

Det er vigtigt, at fagpersoner reagerer og er vedholdende, når de får øje på et barn eller en ung i mistrivsel. Hvis et barn er udsat for omsorgssvigt i hjemmet, og samtidig ekskluderes fra fællesskabet i skolen, bliver det dobbelt ramt og er i særlig stor risiko for at opleve ensomhed.

Venskabscirkler giver overblik over, hvem der ikke ryger ind i venskabscirklen

"Vi bruger det, der hedder venskabscirkler på skolen. Og meget kort beskrevet laver man en cirkel, hvor man skriver sit eget navn inde i midten, så får man typisk billeder af hele klassen, som man skal placere [i en afstand, som svarer til, hvor nær relationen er]. De får altid præmissen at vide, at de skal lave det her [individuelt sammen med læreren], fordi det kan være meget sårbart. Når alle har lavet det her, er det jo et meget, meget hurtigt overblik til os voksne over, hvilke børn der ikke ryger ind i venskabscirklen."

- Lærer og inklusionsvejleder

Sociogrammer som opsporingsmodel

"Vi bruger et digitalt værktøj, hvor man går ind og laver en form for sociogrammer, hvor eleverne svarer på spørgsmål. Et spørgsmål kan være: "Nævn de fire bedste venner, du har". Hvis der f.eks. er en, der aldrig bliver nævnt, så kan man sige: "Hov, her er der en mistanke". Så laver vi en klassegennemgang på baggrund af de sociogrammer, og så arbejder teamet med, hvordan man kan bryde nogle af de ting. Det kan være, at man enten laver nogle frikvartersregler. Eller også prøver man at fremelske noget via gruppearbejde. Så man prøver med nogle greb på den ene eller den anden måde. Teamet mødes fast hver tirsdag i tre lektioner. Det er et krav fra mig (skoleleder). En del af den team-tid går på, at man gennemgår klassens udfordringer eller problematikker, eller hvordan går det med trivslen."

- Skoleleder

Begge de metoder, som en lærer og en skoleleder ovenfor fortæller om, kan være brugbare redskaber til at spotte ensomhed. Det er dog yderst vigtigt, at enkelte elever ikke bliver udstillet, og at der bliver skabt en tryk ramme for aktiviteten. Det kan være sårbart og virke ekskluderende, hvis eleverne italesætter over for hinanden, hvilke klassekammerater de har placeret i inder- eller ydercirklen.



Vi skal tale om ensomheden, før den opstår

"Jeg tror først, det bliver et tabu, hvis man virkelig mærker det. Så bliver det et tabu for én selv. Fordi så stikker man ud. (...) Jo mere, at vi siger, at det er helt naturligt, at sådan kan man have det, og jo mere, vi taler om tingene i fredstid, jo nemmere bliver det også at sige højt - enten til bedsteveninden, eller til læreren eller til nogle voksne - "Det er faktisk sådan her jeg føler". Det med at få sat ord på. At der er nogen, der beskriver; "Det er sådan her. Jeg kan genkende mine følelser i det." Det tror jeg, er vigtigt for børn. Fordi følelser er så svære. Hvordan beskriver jeg lige, hvordan jeg har det. Det med at læse om nogen, der har det, eller hører noget. Det gør en kæmpe forskel."

- Viceskoleleder

Italesæt følelsen af ensomhed

"Jeg har lyst til at starte med at sige, da jeg sad og kiggede lidt på det her med ensomhed. Det er egentlig ikke noget, der bliver italesat. Det har givet mig en opmærksomhed. Det ligger lidt grundlæggende, at fordi man er i en skole, så er man en del af et fællesskab. Det er sådan en selvfølgelighed. Men man skal passe på med de her selvfølgeligheder. Fordi nogle gange så glemmer man lige præcis at lægge mærke til der, hvor det glipper eller der, hvor det ikke lykkes."

- Viceskoleleder

Det er vigtigt, at de voksne omkring børn og unge tør at tale om det, der er svært. Når ensomhed italesættes, er det vigtigt at have fokus på ikke at tale om ensomhed som noget iboende hos barnet - men snarere som noget barnet er blevet ramt af. Vi skal altså ikke tale om *ensomme børn*, men om *børn, som føler sig ensomme*. Sprogbruget er afgørende, fordi det både er med til at definere problemer og pege på løsningsmuligheder. Hvis barnet forstår ensomheden som noget, der har med dets personlighed at gøre, bliver det sværere for barnet at føle, at der kan ændres på situationen.

Fagpersoner kan støtte op om, at børn og unge hjælper hinanden ved at skabe rammer for, at det er legitimt og trygt at tale om at være forskellige, om at have det svært og om de forestillinger, unge kan have om hinandens "perfekte ungdomsliv". I skolen kan der arbejdes med ensomhedsproblematikken igennem fælles drøftelser og en opmærksomhed på såkaldte flertalsmisforståelser og fænomenet "sociale overdrivelser".³⁶

Der ligger en stor opgave for fagpersoner i at spotte ensomhed hos det enkelte barn og i at støtte op om trygge fællesskaber, hvor alle er inkluderet. Der skal være fokus på, hvordan der bliver talt i børnegruppen, hvilke normer der hersker, hvordan der tages imod nye børn, og hvordan gruppen håndterer konflikter.

Hjælp børn og unge til at hjælpe hinanden

Det er vigtigt, at der er en kultur omkring børnene, hvor det er normen, at man støtter hinanden, når livet er svært. Vi ved, at skift i et barns liv øger risikoen for at føle ensomhed. Derfor er det i disse situationer særligt vigtigt, at børnene oplever at være i et miljø, hvor de bliver støttet af deres jævnaldrende.

For både børn og voksne kan det være svært at tale om alvorlige emner, og der kan være en kultur – enten på skolen eller i klassen, hvor man er bange for at trænge sig på eller opføre sig grænseoverskridende. På grund af berøringsangst sker det nogle gange, at et barn, som har det svært, måske helt undgår af klassekammeraterne. Det kan resultere i ensomhed hos et barn, som også har andre alvorlige problemer. Derfor skal læreren være rollemodel og bidrage til at bryde tabuer, så det bliver legitimt at tale om det, der er svært, på en respektfuld måde. Fra mobbeforskningen ved vi bl.a., at et af de bedste midler mod mobning er, når jævnaldrende kammerater, der ikke oplever mobning, siger fra for én og gør det tydeligt, at mobningen ikke er accepteret.³⁷ Derfor er det afgørende, at der på skolen og i den enkelte klasse er en kultur, hvor alle værner om fællesskabet, og hvor det er okay at spørge, om nogen føler sig ensom.

Byg skolekulturen op omkring trygge fællesskaber

"Det her med brede børnefællesskaber, det er et aktivt valg. En særlig måde at tænke på og handle efter i hverdagen."

- Skoleleder

Det er vigtigt, at skolekulturen beror på trygge fællesskaber. At opbygge en kultur kan være et langsommeligt arbejde, der kræver vedvarende fokus. Skolens kultur er som regel båret af nogle bestemte normer - og herunder muligheder og barrierer - som både elever, lærere, skoleledelse og andre aktører agerer efter. Hvis kulturen skal ændres, kræver det, at alle aktørerne bliver bevidste om de normer, der hersker i skolekulturen. På den måde bliver det nemmere at ændre dem.

Fra ordensregler til samværsregler

"Der er ikke noget, der hedder ordensregler her. Nu hedder det samværsregler. Alt det her med 'Du må ikke løbe på gangen'. (...) Dem har vi droppet, så det hedder samværsregler. Hvad er det, der gør, at man har det godt sammen. Sproget skaber virkeligheden - at man ændrer på nogle ord, tror jeg også, kan gøre det."

- Skoleleder

Lærerfællesskabet skal være rollemodel

"Jeg plejer bare at sige meget klart. Man kan ikke arbejde alene her på skolen. Fordi hvis vi skal støtte børnene i den her tankegang, så skal de jo have nogen at spejle sig i, og det er de voksne, der omgiver dem. Hvis de voksne ikke taler pænt om hinanden, eller de er vant til, at de voksne ikke arbejder sammen. Så kan vi jo heller ikke få børnene til at arbejde tæt sammen. Der går vi jo også forrest som ledelsesteam."

- Skoleleder

Helskoletilgang

Helskoletilgang (Whole School Approach) er en af de mest effektfulde tilgange til at forebygge eksklusion, fordi alle aktører omkring børnene uddannes til at udvikle et trygt skolemiljø.³⁸ Alt fra lærere, til ledelse og pedeller involveres i, har kompetencer til og tager ansvar for at forebygge og håndtere mobning/eksklusion. Gennem bestemte nøgleelementer skaber helskoletilgangen en systematik og en sammenhæng i skolens arbejde med at forebygge og håndtere eksklusion og ensomhed.

Følgende nøgleelementer indgår i helskoletilgangen:

- Kompetenceudvikling til alle skolens medarbejdere
- Støttende skolekultur
- Politikker og strategier
- Beskyttende fysisk miljø
- Samarbejde med forældre
- Samarbejde med ressourcepersoner – bl.a. AKT-lærer, skolens ressourcecenter mv.
- Undervisning og didaktik.

Helskoletilgangen bygger desuden på, at alle voksne omkring børnene tager ansvar for, at alle børn er en del af positive fællesskaber. Helskoleindsatser understøtter, at der i personalegruppen og på skolen kontinuerligt arbejdes med at sikre en fælles forståelse af, hvordan man definerer, anvender og operationaliserer begreber som skoletrivsel, eksklusion, ensomhed, mobning, forebyggelse og håndtering.

Helskoletilgangen understøtter også, at eleverne inddrages i det trivselsfremmende arbejde og har viden om mobning og ensomhed og kendskab til deres handlemuligheder, hvis de møder det i skolen.

Alliancen mod mobning

Mary Fonden, Børns Vilkår og Red Barnet ønsker en fremtid, hvor ingen oplever mobning. Derfor har vi med støtte fra Ole Kirk's Fond, TrygFonden og A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal samlet kræfterne i Alliancen mod mobning. Skolestyrken er Alliancens første fælles initiativ. Skolestyrken er et skoletrivselsprogram, der tilbyder skoler en helhedsorienteret tilgang til arbejdet med at fremme skoletrivsel og bremse mobning fra 0. til 10. klasse. Skolestyrkens mål er at udvikle og styrke trygge fællesskaber i skolen og at forebygge og håndtere mobning og andre handlinger, som er skadelige for børn og indvirker negativt på skolens kultur. Initiativet bliver implementeret fra foråret 2020.

Læs mere på www.alliancenmodmobning.dk

Skab fællesskab gennem undervisningen

Tydelig klasseledelse kan forebygge ensomhed

Tydelige instruktioner, aftaler og rammesætning for både elever og klassen som helhed er vigtige aspekter af klasseledelse. Læringsledelse, relationsledelse og adfærdsledelse er de tre væsentligste aspekter heraf. Som klasseleder er det vigtigt, at man har blik for alle tre aspekter i alle pædagogiske aktiviteter, og at man bestræber sig på, sammen med eleverne, at skabe de bedst mulige betingelser for relationer, læring og adfærd. De tre aspekter kan ikke adskilles i praksis,³⁹ og klasseledelse skal ikke forstås som en stram styring af elevernes relationer, læring eller adfærd. Men de tre aspekter understreger vigtigheden af, at man som klasseleder er tydeligt til stede som rammesætter af en praksis, der understøtter gode relationer, læreprocesser og ønsket adfærd i klassen.

Læreren skal tage styringen

"Når vi taler om alenefølelser og ensomhed, så er det vigtigt, at læreren går ind og tager styring på mange ting – faste pladser, makker, grupper. Det kan være enormt utrygt for de børn, der ikke lige er fremme i skoene og siger: 'Jeg skal være sammen med dig'."

Lærer i 4. klasse

Styrk relationen til eleverne

En vigtig kompetence for at kunne opbygge stærke fællesskaber mellem elever og lærer/pædagog og eleverne imellem er relationskompetence hos den professionelle.⁴⁰

Når man skal understøtte gode relationer mellem eleverne, handler det bl.a. om at være bevidst om gruppesammensætninger eller bordgrupper i undervisningen, og om at bruge denne bevidsthed til at ændre på organisering og dynamikker i klassen, hvis der er noget, der ikke fungerer.⁴¹ Kvaliteten af læreren og elevernes samspil med hinanden har nemlig stor betydning for elevernes sociale adfærd, selvfølelse, faglige engagement, stressniveau, selvregulering og i hvor høj grad de efterlever regler i klassen.⁴² Relationskompetence kan anses som ét blandt mange betydningsfulde aspekter i forhold til klassens trivsel.

Den voksne er ansvarlig for relationer mellem børnene

"Når jeg sidder og spiser frokost med dem, der er perifere. (...) Jeg har det altid meget, meget sjovt med dem, så de andre kan se, hold op, hvor kan man have det sjovt med det barn her. Så det er faktisk altid mig som voksen, som får lavet adgang til nogle af de her børn, som nogle gange er perifere."

- Lærer og inklusionsvejleder

Fællesskabende didaktikker

Fællesskabende didaktikker er forskellige greb, fagpersoner kan bruge til at skabe fællesskab i og omkring undervisningen. Grundlæggende handler det om at skabe motiverende undervisning, der giver tryghed og mulighed for en værdig deltagelse, så alle føler sig respekterede, ligeværdige og har en følelse af at kunne bidrage. Fællesskabende didaktikker bidrager til at opbygge et trygt klasserum.⁴³ For at opbygge et trygt fællesskab i undervisningen kan undervisningen tilrettelægges ved hjælp af følgende fire pejlemærker:

- Undervisningen skaber et fælles 'vi' for klassen.
- Alle elever oplever at kunne bidrage og lykkes.
- Undervisningen er relevant, aktuel og meningsfuld for eleverne.
- Alle elever kan genkende og spejle sig i undervisningen.

Undervisningen skaber et fælles 'vi' for klassen

Inden et nyt undervisningsforløb startes, kan det overvejes, hvordan der skabes et fælles 'vi' for klassen gennem undervisningen. Det kan f.eks. gøres ved at sætte et mål sammen med eleverne, der fælles arbejdes hen imod eller ved at tilrettelægge aktiviteter, som giver klassen ejerskab og følelsen af at være sammen om noget.

Alle elever oplever at kunne bidrage og lykkes

Når et undervisningsforløb tilrettelægges, kan læreren vurdere, hvilke elever der potentielt får svært ved at få succes med forløbet. Det kan både være i relation til faglige kompetencer, men også med en overvejelse om, hvem der i øjeblikket har en udsat position i fællesskabet. Er der konflikter i klassen, som gør det fordelagtigt at sammensætte grupper på en bestemt måde for at skabe størst mulig tryghed i arbejdet?

Undervisningen kan få børn i periferien af fællesskabet ind i midtercirklen

"Hvis du har nogle perifere børn, dem der er marginaliseret af den ene eller anden grund – dem, hvor vi kan sige, kunne de lande i noget ensomhed på et eller tidspunkt. Dem kan man faktisk få trukket med ind i fællesskabet. Vi kender vores børn. Vi ved, at lille Ida ved en hulens masse om heste. Så laver vi et forløb om heste og får skudt hende helt ind i midtercirklen. Og det er jo sådan nogle små greb, vi gør. Men det kræver altså, at du kender din børnegruppe sindssygt godt. Så det bruger vi meget tid på. Samtidig. Det er mig, der har ansvar for, at alle har en relation til mig."

- Inklusionsvejleder og lærer

Undervisningen er relevant, aktuel og meningsfuld for eleverne

Når undervisningen giver mening, vil eleverne deltage mere aktivt. Når et nyt undervisningsforløb planlægges, er det derfor vigtigt at gøre sig klart, hvordan forløbet bliver meningsfuldt for eleverne. Det skaber både bedre læring og et stærkere klassefællesskab. Der er flere måder at gøre undervisningen meningsfuld på. Det kan gøres tydeligt, hvorfor det er relevant for klassen at blive undervist i netop det valgte emne. En anden måde er at skabe paralleller til aktuelle hændelser eller hverdagssituationer.

Elevmedbestemmelse bidrager til et godt sammenhold

"Vi har høj grad af elevmedbestemmelse. Det lærer sig op ad vores børnesyn. Det der med, at børn bliver spurgt – for det første til, hvordan de går og har det. Hvad motiverer jer? Hvad skal jeres lærer gøre mere af? Hvad skal jeres lærer gøre mindre af? Alle mulige spørgsmål. Det skaber motiverede børnegrupper. Og når de har den her motivation, og de kaster sig over vores tilbud, som de selv har været med til at bestemme, så kan man jo godt glemme nogle gange, hvem man arbejder sammen med, og hvem man er bedste venner med. Så er det faktisk det med, at man arbejder sammen om noget i stedet for nogen. Så den her høje grad af elevmedbestemmelse, den er rigtig vigtig. Også for sammenholdet i klassen."

- Lærer på mellemtrin

Alle elever kan genkende og spejle sig i undervisningen.

Undervisningen kan planlægges, så den mangfoldighed, der er i klassen og i samfundet afspejles. Tænk over, hvordan køn, etnicitet, funktionsnedsættelser, seksualitet, interesser, religion, familietyper m.m. bliver præsenteret repræsentativt og omtalt i undervisningen. Det er vigtigt, at materialer og forløb i løbet af et skoleår giver et forskelligartet billede af, hvordan man kan være.

Involver forældrene i arbejdet med fællesskaber

Forældre er en væsentlig ressource i arbejdet med fællesskabet i en klasse. Det er vigtigt, at skolen tager ansvar for at klæde forældre på til at have fokus på fællesskabet fremfor blot deres eget barn. Det er skolens ansvar, at klassen er i trivsel, og skolen skal være drivkraften, der får forældrene til at støtte op om fællesskabet i klassen. Vi ved fra forskning, at det har stor betydning, at forældrene investerer i klassens sammenhold. At de deltager i skolearrangementer og udviser tolerance overfor andres børn. Når forældrene bakker op om skolen og om klassen, smitter det positivt af på børnene. Når der er sammenhold omkring børnene, giver det sammenhold mellem børnene.⁴⁴

Skolen har ansvar for at igangsætte og organisere et ligeværdigt forældresamarbejde, hvor der er plads til forskellighed. Forældre med færre ressourcer må ikke ekskluderes, fordi der stilles for høje krav til involveringen. Det er skolens ansvar at tilbyde forskellige muligheder for deltagelse. Skolen skal sammen med forældrene sætte fokus på værdier og sikre, at der hersker en fællesskabende kultur blandt forældrene.

A photograph of a man with a beard and a young girl with long brown hair, both looking out of a large window. The man is on the left, and the girl is on the right. They are both looking towards the right side of the frame. The background outside the window shows a building and some greenery.

Forældrefællesskaber understøtter børnefællesskaber

"En meget, meget vigtig del af vores arbejde er at inddrage forældrene i den her forståelse. Fordi nogle gange har vi oplevet nogle forældre, som har svært ved at have blik for andre børn end sit eget. Skolen handler ikke kun om Ellen og Ali – den handler om alle børn. Det vil sige, at vi også arbejder med forældrefællesskabet. Så de kan understøtte børnefællesskaber."

- Skoleleder

Godmorgen-kultur fremmer inklusionen

"Så vi har en rigtig høj godmorgen-kultur på hele skolen. Det skal man ikke forklejne. Og der er enorm vedkommenhed i det. Og det er noget, vi italesætter meget kraftigt på første forældremøde i 0. klasse: Her siger vi godmorgen og farvel og hej og goddag. Og det er især vigtigt til de børn, man ved er perifere, og det ved forældrene også ofte, hvem det er. Der går man lige hen også – selvom man hverken er mor eller far til det barn – og siger hej. Der er jo ikke noget værre end de der børn, der nærmest kan fortælle, at jeg har faktisk ikke rigtigt haft kontakt med hverken et barn eller en voksen en hel dag. Den gør ondt, ik? Den der tjek ind er ekstremt vigtigt – tjek ind og ud."

- Inklusionsvejleder og lærer

Vær opmærksom på børns digitale liv – det usynlige sted for eksklusion

For børn og unge udspiller deres sociale liv sig både i et fysisk og et digitalt rum. Det sociale liv, som udspiller sig digitalt, kan være mindre synligt for de voksne, der er omkring børnene. Derfor er det særligt vigtigt, at fagpersoner har fokus på klassens digitale liv. Det bør være en del af undervisningen i digital dannelse, at klassens fællesskab også skal diskuteres i relation til de digitale fora, hvori klassen færdes. Det kan f.eks. være meget ekskluderende, hvis få elever i klassen ikke er en del af en fælles Facebook-gruppe, hvor der arrangeres og planlægges sociale aktiviteter.

Det er derfor vigtigt, at fagpersoner taler med klassen om, hvordan der kan udvikles et godt etisk kodeks for, hvordan man er gode ved hinanden på sociale medier. En undersøgelse foretaget af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd viser, at unge, der udelukkende ses fysisk, og unge, der udelukkende er i virtuel kontakt med kammerater, oplever lidt mere ensomhed og mindre fortrolighed med venner end unge, der både er i fysisk og virtuel kontakt. Begge arenaer er altså vigtige steder at styrke de positive fællesskaber. Derfor er det særligt vigtigt, at fagpersoner har fokus på at sikre, at begrebet om positivt klassefællesskab kommer med over på de sociale medier.

Tal med eleverne om, hvordan man kan føle sig udenfor på nettet og læg bl.a. op til, at alle i klassen selvfølgelig inviteres med i klassegrupper på sociale medier, f.eks. Snapchat eller Messenger. Det kan være meget ekskluderende, hvis én eller få elever i klassen ikke er med og derfor ikke kan tale med om det nyeste meme (online joke), som alle andre griner af, eller ikke får besked om sociale aktiviteter i klassen, fordi de kun skrives om på sociale medier. Tal også med eleverne om, hvordan man inkluderer de elever, der enten ikke må eller ikke har lyst til at være på sociale medier. Hvordan får de besked om sociale aktiviteter eller sjove billeder?

Digital dannelse som obligatorisk forløb

"Vi kunne se, da vi startede det op som valgfag for en 4-5 år siden, at det er for sent at starte op med det i udskolingen. Det vi gør nu, det er, at vi laver nogle forløb målrettet 4.-6. klasse, hvor man har de temaer omkring den gode tone online og den gode stil. Hvordan opfører man sig? Hvordan skaber man trykke og værdiskabende samspil, når man er på det medie? Vi har flyttet det fra et valgfag til at have det som nogle forløb, som man skal arbejde med fra 4.-6. klasse. En del af vores trivselsregler handler også om, hvordan bruger man sociale medier, og hvordan optræder man i den her virtuelle verden."

- Skoleleder

Tal med eleverne om sammenligning og falske forestillinger på de sociale medier

Mennesker sammenligner sig automatisk med andre, men med funktioner som "like"-knap, hjerter, filtre og kommentarer opmuntrer sociale medier til konstant og meget konkret sammenligning mellem brugere og endda til en form for ny social konkurrence. En undersøgelse fra 2017 viser, at unges humør kan påvirkes i negativ retning, des mere tid de bruger på populære billeddelingsapps som f.eks. Instagram og Snapchat. Forklaringen er typisk, at deres egen tilværelse blegner ved sammenligning med den polerede virkelighed, de oplever, at andre lever i.⁴⁵

Børn og unge kan føle en trang til at deltage i "konkurrencen" og selv vise en mere attraktiv version af eget liv. Med diverse tilgængelige billedredigeringsredskaber - fra filtre til apps, der gør én tyndere/højere - kan det blive en glidebane, hvor børn og unge får skabt en "perfekt" version af sig selv på sociale medier, som de efterfølgende føler et pres over at skulle leve op til i den fysiske verden.

Tal med eleverne om, hvordan brugen af forskellige apps påvirker deres humør og selv-værd. Spørg ind til, hvorfor det kan være svært ikke at lade sig påvirke af andres selvfremstilling, selvom man godt ved, at ingen har det så perfekt, som det kan se ud på sociale medier. Tal også om faren ved at "gemme" sig bag skærmen og få skabt en "perfekt" profil, som man slet ikke føler, man kan leve op til. Hvad vil det sige at være perfekt? Tag evt. fat i nogle af de modstrømme og tendenser, der udfordrer normen og perfektionskulturen ved f.eks. at søge på #nofilter eller #bodypositive. Man kan også lave det til en opgave for eleverne selv at finde eksempler herpå.

Nærværet mindskes med øget forbrug af mobilen

Studier viser, at det kan være forstyrrende og sårende, når ens samtalepartner pludselig tjekker mobilen - typisk en ubevidst handling, som er blevet en vane, men som har konsekvenser for vores fysiske nærvær og samvær. Knap 40 pct. af udskolingselever oplever, at vennernes mobil fylder alt for meget, når de er sammen.⁴⁶ Teknologien er designet til at fange vores opmærksomhed, og vi skal blive bedre til at tage stilling til de funktioner (f.eks. push notifikationer, vibration, lyd, bannere), som risikerer at forstyrre os - særligt i situationer, hvor vi ønsker at fordybe os i nærværende relationer.

Lærere og pædagoger kan være med til at sikre nærværet og styrke de sociale relationer i klassefællesskabet ved at tale med eleverne om, hvordan det påvirker dem, at vennerne bruger mobilen, når de er sammen. Hvordan kan man sige fra på en god måde? Der kan også skabes zoner eller tidslommer, hvor mobilen ikke får lov at være med.

Tal med eleverne om skærmens konsekvenser

Børn og unge, som i forvejen er i udsatte positioner eller er særligt sårbare, fristes i højere grad til at bruge skærmen som en distraktion eller måde at håndtere eller dulme andre svære ting. Derfor er det vigtigt at tale med alle elever om, hvilke konsekvenser forskellig brug af digitale medier kan have - og at give eleverne viden om, hvordan teknologien er designet til at forstyrre og fastholde deres opmærksomhed. Tal med eleverne om, hvornår de selv vælger den "lette" løsning bag skærmen fremfor at mødes i virkeligheden.

Oplysning og inddragelse fremfor forbud

Eleverne skal hjælpes til at reflektere over og forholde sig aktivt til deres brug af sociale medier fremfor at få forbud mod mobiler. I den forbindelse er det vigtigt, at man som fagperson taler med børnene og de unge om deres egne oplevelser, og om hvordan teknologien er designet til at fastholde og forstyrre dem ved at spille på deres behov for anerkendelse og bekræftelse - f.eks. vores hang til at sammenligne os med andre, at høre til et fællesskab, have venner og til ikke at gå glip af noget. Sådant en samtale kan evt. føre til, at man i klassen indgår en mobilkontrakt, der gælder, når klassen er sammen.

Sådan siger en skoleleder om deres mobilregler

"Ja, det lyder lidt fjollet, men mobilreglen er faktisk i bund og grund, at det er den enkelte årgang, der bestemmer. Forstået på den måde, at mobilreglerne som udgangspunkt er, at mobilerne bliver lagt i en kasse eller skuffe på skolen eller på årgangen, når de kommer om morgenen. Men så kan det være forskelligt fra årgang til årgang, om den f.eks. må tages frem i forbindelse med undervisningen. Det kan være, at i matematik på 5. årgang, der giver det rigtig god mening, at vi tager billeder. Det kan også være, at på en årgang, der må man gerne have mobilen tændt i 10-pausen om fredagen. Så der er nogle regler for, hvor meget den må være i brug, men reglen er, at det skal give mening ift., hvordan kan den bruges i sociale sammenhænge eller fagligt."

- Skoleleder

Skærp fokus på fællesskabet, når børn befinder sig i overgangsfaser

"Jeg er lige kommet tilbage i skole efter sommerferien, jeg var nervøs fordi jeg kun har gået på skolen et år, og har haft utrolig meget fravær. nu er det bare sådan at jeg er tilbage, og i starten var jeg MEGA stolt og glad og havde sådan en ide om at det hele nok skulle gå og at jeg pludselig ville blive et socialt og populært menneske... men nej... jeg er den jeg er... jeg kan ikke finde ud af at smile, jeg bliver tit ked af det og vred over hvordan jeg ser ud, jeg har ikke ret meget selvværd, jeg er dygtig i skolen, eller plejede at være... og ja, nu er jeg også ensom... jeg har aldrig følt mig så alene..."

Pige, 13 år

Børn oplever mange overgange i deres liv – særligt i skolen. Det kan være overgangen til et nyt klassetrin, et nyt lærerteam, ny klassedannelse – men også den enkelte skoledag er fyldt med overgange fra fag til fag, fra frikvarter til undervisning, ved lærerskift osv. I overgange kastes relationer, hierarkier og roller op i luften på ny. Det skaber en utryghed, indtil strukturer, roller og relationer igen er faldet på plads. Her skal man altså være særligt opmærksom på at lede gruppen eller klassen – blandt andet ved at planlægge overgangene eller den nye start meget nøje, så underviseren er på forkant og har en plan for, hvordan der skabes fællesskab på ny.⁴⁷

Det er vigtigt, at den voksne tager ledelsen på sig - en ledelse, der skal være kendetegnet ved varme og støtte. Der skal være en rammesætning, og relationsarbejdet skal indgå i de pædagogiske overvejelser, f.eks. om hvordan man som voksen giver ros, feedback, håndterer konflikter osv. Der skal være tydelige strategier for at forebygge og håndtere negativ adfærd.

Legepatrolje skaber fællesskab i frikvarterne

"Vi har legepatrolje, hvor det er mellemtrinselever, som kommer ned med lege, som børnene i indskolingen så kan hægte sig på. Det er også at skabe det her fællesskab også i frikvarteret. Så man ikke skal spørge sin klassekammerat, om man må være med. Nej, for her kommer der en legepatrolje, og der er alle med. Det tror jeg også er givtigt."

- Viceskoleleder

Det kræver en sød, stærk og rar voksen at skabe en god overgang, når frikvarteret har været svært

"Så når de kommer ind fra frikvarter, så skal vi jo samle op på det her. Hvad gik godt, hvad gik skidt? Vi bruger sprog og strategier. Hvis der er et mønster i et problem, inddrager vi alle børnene. Vi oplever, at børnene enormt gerne vil tage ansvar for, at de har det godt alle sammen. Men det kræver også, at du er en sød og stor og stærk og rar voksen, der kan facilitere de her processer hele tiden – og at du ikke siger, 'Ej nu er det altså side 7 i matematikbogen'. Side 7 i matematikbogen er jo ligegyldig, hvis det andet ikke fungerer. Og det er jo også et mindset, vi har på skolen."

- Inklusionsvejleder

Konkrete måder at arbejde med den gode overgang:

- At klasseværelset er organiseret, så der undgås gruppeplaceringer, som er uhensigtsmæssige.
- At eleverne har faste pladser, så det forhindres, at elever selv skal vælge pladser.
- At læreren er til stede i klasseværelset, når eleverne kommer.
- At læreren står i døren og tager godt imod alle elever.
- At læreren starter alle timer med at samle op på frikvarter eller lektionen før for at skabe en god overgang til næste lektion.
- At læreren skaber en forudsigelig og tryk ramme for undervisningen.
- At læreren inddrager eleverne i, hvad der forventes og hav en positiv forventning til klassen.
- At de sidste minutter af lektionen bruges på at opsummere og afslutte ved at forberede eleverne på næste lektion.
- At læreren anerkender og italesætter, når elever og klassen som helhed arbejder inkluderende.

Børnenes stemme skal indgå i overleveringen

"I samarbejdet med børnehaverne arbejder vi med samtaleblomster, hvor børnene selv har været med til at sige: 'Hvad kunne jeg godt tænke mig, at de nye voksne ved om mig.' Det er virkelig essentielt. Den vil jeg virkelig slå på. Børnenes stemme ind i det gør en kæmpe forskel. Vi voksne kan alt muligt, men så snart vi lige smider den ind i puljen, at børnene får en stemme med ind i det, så sker der altså noget mere. Det gør der simpelthen."

- Viceskoleleder

Hvad kan skolen gøre for at skabe et nyt fællesskab i overgangen fra børnehave til skole?

"Hvad vil det sige at være skoleparat? Man glemmer nogle gange at tænke på, hvad skolen kan gøre for børnene. Altså den anden vej rundt. Noget af det, vi taler om, som vi bliver bedre og bedre til – er der nogle rim og remser, som alle børn kender. Så der er noget genkendeligt, som alle børn kender. Det kan være, der er nogle fælles historier, nogle sange, som man ved, er blevet sunget. Så når der kommer noget, der er nyt, så er der også noget, der er trygt, som man har set eller hørt før. Det giver dem et fællesskab."

- Skoleleder

Skoleskift er et særligt skift i børns liv

Skoleskift er en markant ændring i livet, som ikke bare er en overgang i lighed med andre overgange i barnets liv. Det kan være forbundet med store omvæltninger. Det er vigtigt, at der står et fællesskab klar til at inkludere et barn, som skifter skole. Hvis et barn er i mistrivsel eller skifter skole pga. mistrivsel, vil det have langt sværere ved at indgå i nye rammer. Her er det vigtigt, at flere voksne har ansvar for klassens trivsel. Det er oplagt, at det er en fælles opgave for det samlede lærerteam omkring klassen, og at man på lærerværelset og på teammøder taler om de børn, man er mest bekymret for.

Børn i udsatte positioner vil ofte have mange skoleskift bag sig. Når et barn med en socialsag i kommunen skifter skole, er det særligt vigtigt, at alle interessenter inddrages – det vil sige barnet selv, familien, den foregående skole, den nye skole, eventuelt anbringelsessted samt socialforvaltningen. Den tidligere skole skal ses som en ressource, der altid bør tages med på råd og byde ind med viden om barnets situation og eventuelle vanskeligheder, så mulige fremtidige løsninger for et udsat barns skolegang hviler på et oplyst vidensgrundlag om barnet. Løsningerne skal altid udvikles i samarbejde med socialforvaltningen. Alle børn i udsatte positioner har i dag en handleplan, der bl.a. skal beskrive barnets skolegang og perspektivet i det konkrete skoletilbud. Handleplanen skal således sikre, at barnet får den nødvendige støtte til at trives i skolen og blive en del af det etablerede fællesskab.

"Så flyttede jeg skole i 5. og troede det hele blev bedre for nu havde jeg jo en chance. Men jeg havde været for godtroende. Pigerne begyndte at give mig navne osv. Og det hjalp ikke jeg var den første som fik mens og alle håned mig med det og nedgjorde det. Kaldte mig den røde pige, de sagde jeg var klam og bildte folk ind jeg lugtede af mens. Fik så lav selvtillid at jeg begyndte at tro på deres ord."

Pige, 14 år

Sådan siger en skoleleder om deres sorg- og kriseplan

"Det er noget med, hvordan kan vi tage udgangspunkt i sådan en medmenneskelig støtte, selvom vi ikke er uddannet i krisehåndtering. Hvordan snakker vi om det i klasserne, hvordan kan vi hjælpe til?"

Det er også, at vi laver nogle aktiviteter, som ikke kun handler om, hvad døden gør. Men at man bestræber sig på at snakke om, hvad sker der, men også, at man ikke kommer hjem til et tomt hus. Der snakker man med forældrene. Desværre oplever vi det jo hvert år."

- Skoleleder

"Man kan ikke tale med klassen om alt"

"Der er mange ting, som en krise og sorg kan være. Det kan jo også være overgreb. Det kan være omsorgssvigt. Det er klart, at der er nogen ting, som man i større eller mindre grad kan informere om. Det er jo svært at informere om omsorgssvigt i en klasse, for det er jo et helligt område. Hvad kan man sige? Men man kan gøre det omkring alvorlig sygdom, katastrofer og skilsmisser. Der kan man bringe det mere ud, men der er også nogle ting, som er sværere at bringe ud."

- Skoleleder

Hav fokus på fællesskabet, når lynet slår ned

Når der sker store forandringer i børns liv, såsom forældres skilsmisse, dødsfald eller alvorlig sygdom i familien, er det særdeles vigtigt, at der er voksne, som kan støtte og hjælpe børnene i sorgen. I disse situationer er børn og unge i en særligt udsat position, og risikoen for at opleve ensomhed er stor. Især hvis fællesskabet omkring én ikke ved, hvordan man kan tale om tabet på en hensigtsmæssig måde. Sorg og ensomhed kan blive hinandens følgesvend, hvis barnet ikke oplever at få den støtte og hjælp, det har behov for.

Alle skoler bør have en sorg- og kriseplan, som skal træde i kraft, når et barn rammes af en alvorlig hændelse. 98 pct. af alle skoler har allerede en omsorgsplan, men mange skoler mangler en kultur for at hjælpe sorgramte elever efter den første kaotiske tid, og det er en mindst ligeså vigtig del af planen.⁴⁸ Sorgplanerne bør bl.a. bidrage til, at der findes et fælles sprog for at tale om det, der er svært. Det er vigtigt, at alle interessenter er involveret i udarbejdelsen af sorgplanerne og kender til dem.

Et studie af 39 sorgramte børns oplevelser med at vende tilbage til skolen efter tabet af deres forældre viser, at børnene sjældent er forberedt på, hvor mange udfordringer, der opstår i skolen, når de vender tilbage. Studiet viser, at det ofte sker, at et barn i sorg kommer tilbage til en klasse, som ikke ved, hvordan man skal tale om, hvad der er sket. Det resulterer ofte i, at der ikke bliver talt om dødsfaldet, hvilket får børnene til at føle sig anderledes og alene med deres sorg. Studiet viser også, at mange børn sjældent oplever at have medbestemmelse over, hvad der skal ske i skolen i forbindelse med deres sorg. Børnene beskriver bl.a., at det har været meget ubehageligt, hvis de f.eks. ikke fik mulighed for at sige fra over for tiltag, såsom at skulle gå til skolepsykolog. Eleverne i studiet fortæller, at de ville ønske, at de var blevet inkluderet i processen omkring, hvordan deres skole håndterer sorgen. Børnene fortæller også om, at skolen ofte glemte børnenes sorg efter noget tid. Det har bl.a. ført til episoder, hvor læreren har taget døden op som emne uden at varsle den sorgramte elev. Børnene beskriver sådanne episoder som "et helvede".⁴⁹

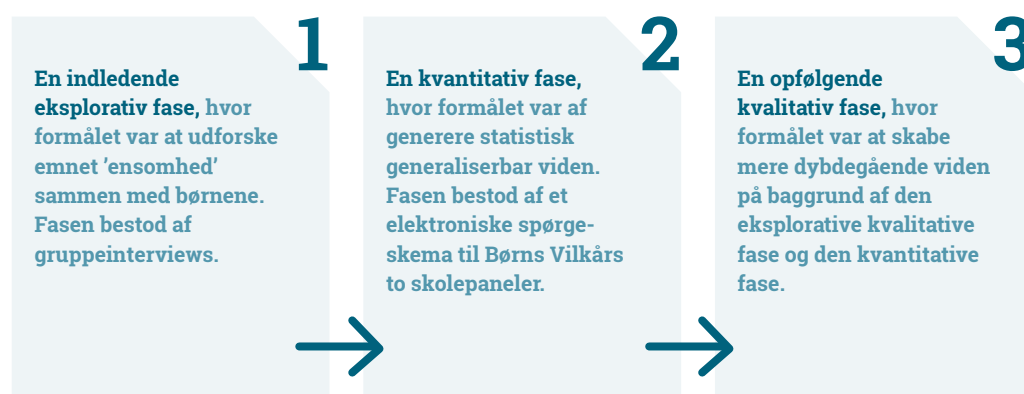
En inklusionsvejleder fortæller om skilsmissegrupper

"Vi prøver at få lavet de her børnegrupper. For er der noget et barn kan føle sig, når deres forældre bliver skilt, så er det som den eneste i verden. Og får den lov til at køre, så kan du virkelig lande i hardcore ensomhed. Og der har vi oplevet, at det her med at få lov til at sætte sig op i en båd med nogle andre, hvor havet bare står og vipper omkring dem og bølger og bruser, det har været lettende for mange af dem. Og fået lov til at sige, jeg gider ikke at have kontakt med min far, fordi sådan og sådan. Ej, det har jeg også prøvet. Få lov til at sammenligne hinandens skilsmisse. De får lov til at finde fordele ved at være skilsmissebørn sammen. Igen de får et sprog for det. De får nogle strategier. Fordi små problemer er jo store problemer i et barns hoved."

- Inklusionsvejleder

Metode

Børns Vilkårs skolepanelsundersøgelser tager udgangspunkt i et børneperspektiv, hvor børns tanker, meninger og perspektiver på hverdagsliv og hverdagsnære problemstillinger er i centrum. Undersøgelserne er baseret på børneinddragelse som metode.⁵⁰ Med udgangspunkt i Roger A. Harts inddragelsesstige har vi gennem hele undersøgelsesdesignet arbejdet ud fra børnenes perspektiv.⁵¹ Det afspejler sig bl.a. i de tre processer, hvorigenem vi har indsamlet data i skolepanelsundersøgelsen:



Dataindsamling vedrørende henvendelser til BørneTelefonen hos Børns Vilkår

I analysen inddrages data fra BørneTelefonen, der består af en række platforme: telefonisk rådgivning, chat-rådgivning, sms-rådgivning, brevkasse og 'Børn Hjælper Børn'. Her indsamles kvantitativ dokumentation af alle henvendelser, herunder hvilke temaer, der indgår i samtalen samt baggrundsoplysninger om børnene, såsom køn og alder. Udover den kvantitative dokumentation noterer rådgiveren kvalitative beskrivelser af samtalerne i ca. 20 pct. af samtalerne.⁵² I årene 2017 og 2018 er der registreret ca. 850 casebeskrivelser af samtaler, som har omhandlet ensomhed. Disse beskrivelser viser, at ensomheden kommer til udtryk på mange forskellige måder hos børn og unge.

Den kvantitative proces

De kvantitative analyser i rapporten bygger på data indsamlet via et spørgeskema, der er udsendt til skolebørn i hhv. 5. og 8. klasse i perioden november 2018 - januar 2019. De skoler, der deltager i undersøgelsen, er en del af Børns Vilkårs skolepaneler. I denne undersøgelse indgår de to skolepaneler, hhv. mellemtrinnet og udskolingstrinnet. Processen i den kvantitative datagenerering er foregået på følgende måde:



Bortfald ved etablering af skolepanelerne i 2017

Panelerne er etableret ved en simpel tilfældig stikprøve på baggrund af udtræk fra Undervisningsministeriets institutionsregister i 2017. 500 skoler blev udtrukket til at deltage i panelet. Heraf blev 78 skoler frasorteret, da de udgjorde dubletter, ikke eksisterede eller havde for få elever til at opretholde anonymiteten i undersøgelsen. Det betyder, at 422 skoler udgjorde det endelige udtræk. Ud af de 422 skoler, takkede 161 skoler ja til at deltage i panelet, mens 119 skoler takkede nej, og 142 skoler ikke besvarede vores henvendelser. Bortfaldet fra stikprøven er dermed 261 skoler, dvs. 52,2 pct. af udtrækket og 61,8 pct. ud af det endelige udtræk. I løbet af årene er stikprøven blevet mindre, bl.a. pga. sammenlægning af klasser eller klasselærere, der har sagt op.

Repræsentativitet

Vi har sammenlignet analyseudvalget med populationsdata hentet fra Danmarks Statistisk på en række centrale parametre.⁵³ Resultaterne viser, at analyseudvalget ikke er repræsentativt på klassetrin, køn eller etnicitet, da hhv. 8. klasseselever, drenge, børn med dansk oprindelse og børn, der er indvandrere eller efterkommere med vestlig baggrund er underrepræsenterede i undersøgelsen.⁵⁴ Da forskellene imidlertid er ganske små, har vi valgt ikke at vægte data i analyserne, da dette kan medføre andre problematikker, idet vi ikke kender alle karakteristika ved den population, vi undersøger. Tabel 1 viser testresultaterne, der er gennemført vha. z-tests med et fastsat signifikansniveau på 80 pct. og en kritisk værdi på $\pm 1,28$.

Tabel 1: Repræsentativitet: Kønsfordeling; Klassetrin; Etnicitet

Analyseudvalg				Population			
		Antal	Andel	Antal	Andel	Z-værdi	P-værdi
Køn	Drenge	1.169	47,9%	70.882	51,5%	-3,56	<0,01
	Piger	1.272	52,1%	66.739	48,5%	3,56	<0,01
	Total	2.441*	100%	137.621	100%		
Klassetrin	5. Klasse	1.306	53%	68.985	50,1 %	2,83	<0,01
	8. Klasse	1.159	47%	68.636	49,9 %	-2,83	<0,01
	Total	2.465	100%				
Etnicitet	Dansk oprindelse	2.093	84,9%	121.064	88,5%	-5,59	<0,01
	Indvandrere med vestlig oprindelse	44	1,8%	1.641	1,2%	2,67	<0,01
	Indvandrere med ikke-vestlig oprindelse	68	2,8%	3.475	2,5%	0,69**	0,49
	Efterkommere med vestlig oprindelse	87	3,5%	868	0,6%	18,19	<0,01
	Efterkommere med ikke-vestlig oprindelse	173	7%	9.743	7,1%	-0,20**	0,84
	Total	2.465	100%	136.791	100%		

* Der er i undersøgelsen 24 elever, der har angivet 'anden kønsidentitet' på spørgsmålet om køn. Denne gruppe indgår ikke i repræsentativitetstesten.

** Repræsentativt.

Pilottest og besvarelse

Forinden udsendelsen af spørgeskemaet er der foretaget to pilottests af spørgeskemaet i hhv. en 5. og en 8. klasse, som ikke er en del af skolepanelerne. Hensigten var dels at sikre, at børnene forstod spørgsmålene og kunne placere sig i relevante svarkategorier til alle spørgsmål, og dels at undersøge hvor lang tid børnene brugte på at besvare spørgeskemaet. Pilottestene viste, at besvarelsen tager ca. ml. 15-25 min. for børn i 5. klasse og ml. 10-15 min. for børn i 8. klasse. Spørgeskemaet har en oplæsningsfunktion, så børn med læsevanskeligheder kan vælge at få oplæst alle spørgsmål og svar. Børnene besvarer det elektroniske spørgeskema i undervisningen med mulighed for hjælp fra klasselæreren. Det elektroniske spørgeskema er opsat således, at læreren ikke kan se barnets tidligere svar. Da besvarelsen er foregået i skoleregi, er der en risiko for, at nogle grupper af børn er underrepræsenterede i undersøgelsen. Det kan bl.a. være børn i socialt udsatte positioner, som oftere kan være fraværende end andre børn. Vi har ikke haft mulighed for at teste, om det reelt er tilfældet og i hvilket omfang, og man må som læser derfor blot have disse forbehold in mente, når analyserne læses.

Særligt om den kvantitative databearbejdning

Alle sammenhænge, som indgår i analyserne, er testet ved hjælp af χ^2 . Kun statistisk signifikante sammenhænge ($p < 0,05$) indgår og omtales i analyserne. Ved en lille stikprøve, som der i få af denne rapportes analyser er tale om, vil resultaternes usikkerhed blive større. Tommelfingerreglen er, at der for de analyser, hvor der er omkring 100 respondenter, vil være en usikkerhed på højst +/- 10 pct., når der er foretaget en tilfældig udvælgelse af stikprøven, som det er tilfældet her. Antallet af svar for hver analyse er angivet under figurene i rapporten.⁵⁵

Livstilfredshed

Børnenes nutidige livstilfredshed og deres forventninger til fremtidig livstilfredshed måles ved hjælp af spørgsmål, som er udarbejdet med inspiration fra Cantrill's Ladder Scale. Børnene er blevet bedt om at vurdere deres liv på en skala fra 0-10, hvor 0 betyder 'det værst mulige liv' og 10 betyder 'det bedst mulige liv'. Børnenes svar opdeles i tre grupper: Høj livstilfredshed (trin 9-10), middel livstilfredshed (trin 6-8) og lav livstilfredshed (trin 0-5).

Mistrivsel

Mistrivsel måles på baggrund af otte symptomer på mistrivsel, som barnet skal opleve mindst en gang om ugen. De otte symptomer på mistrivsel er: Haft hovedpine, haft mavepine, haft ondt i ryggen, været ked af det, været irriteret/i dårligt humør, været nervøs, haft svært ved at falde i søvn og været svimmel. Børnene har fået følgende svarmuligheder: Næsten hver dag, mere end en gang om ugen, næsten hver uge, næsten hver måned og sjældent eller aldrig. Spørgsmålene er lånt fra Skolebørnsundersøgelsen, som er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC), og spørgsmålene kaldes internationalt the HBSC Symptom Check List.

Selvværd

Børnenes selvværd måles ved to indikatorer, som er konstrueret ud fra det globale mål for selvværd, Rosenbergs Self-Esteem Scale.⁵⁶ De to indikatorer er: 1. 'Jeg er for det meste tilfreds med mig selv' og 2. 'Nogle gange føler jeg, at jeg ikke dur til noget'. Børnene har fået følgende svarmuligheder: 'Helt enig', 'Enig', 'Hverken enig eller uenig', 'Uenig', 'Helt uenig' og 'Jeg ønsker ikke at svare/Ved ikke'. I denne undersøgelse defineres højt selvværd som børn, der har svaret 'Helt enig' og 'Enig' til spørgsmål 1 og 'Uenig' og 'Helt uenig' til spørgsmål 2. Svarkategorien 'Jeg ønsker ikke at svare/Ved ikke' er frasortet.

Self-efficacy/handlekompetence

Børnenes self-efficacy/handlekompetence måles ved at anvende spørgsmålene: 'Hvor tit kan du finde løsninger på problemer, hvis du prøver hårdt nok?' og 'Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?'. Børnene har fået følgende svarmuligheder: 'Altid', 'For det meste', 'Nogle gange', 'Sjældent', 'Aldrig' og 'Ønsker ikke at svare/Ved ikke'. Høj grad af self-efficacy defineres i denne undersøgelse som børn, der 'Altid' eller 'For det meste' kan klare det, de sætter sig for, eller kan løse deres problemer, og omvendt kodes lav self-efficacy ved besvarelserne 'Sjældent' og 'Aldrig'. Svarkategorien 'Jeg ønsker ikke at svare/Ved ikke' er frasortet. Børnerådet og Statens Institut for Folkesundhed har tidligere anvendt samme spørgeramme, bl.a. i forbindelse med Skolebørnsundersøgelsen.⁵⁷

At stå udenfor

Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?



Noter

- 1 De 2.465 skoleelever, som har deltaget i skolepanelsundersøgelsen, er blevet stillet spørgsmålet: "Tænk på de sidste seks måneder. Har du følt dig ensom?" Svarmulighederne var 'Meget tit', 'Tit', 'En gang i mellem', 'Sjældent', 'Aldrig' eller 'Jeg ønsker ikke at svare/Ved ikke'. Ensomhedsbegrebet er ikke defineret nærmere i spørgeskemaet, og det er altså skoleelevens egen forståelse af ensomhed, der ligger til grund for besvarelsen. I analyserne i rapporten her er "Meget tit" og "Tit" blevet slået sammen, hvilket også gør sig gældende for "Sjældent" og "Aldrig". Svar i kategorien "Jeg ønsker ikke at svare/Ved ikke" er ikke med i analyserne.
- 2 Ottosen, M. H. m.fl. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd; Rasmussen, M. m.fl. (2019): Skolebørnsundersøgelsen 2018. Statens Institut for Folkesundhed; Jensen, H. A. R. (2018): Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen
- 3 Denne definition baserer sig på gængs litteratur om ensomhed. F.eks. Ottosen, M. H. m.fl. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd; Rasmussen, M. m.fl. (2019): Skolebørnsundersøgelsen 2018. Statens Institut for Folkesundhed; Jensen, H. A. R. (2018): Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen
- 4 I dette studie anvendes en forkortet version af UCLA Loneliness Scale bestående af tre spørgsmål, som er udviklet til brug i større befolkningsundersøgelser. Den forkortede version af skalaen betegnes 'the Three-Item Loneliness Scale' (T-ILS). Et amerikansk valideringsstudie har påvist en stærk sammenhæng (korrelation) mellem UCLA og T-ILS. Det tyder således på, at de tre spørgsmål indfanger en væsentlig del af den ensomhedsfølelse, der belyses af det fulde instrument. Tilsammen danner spørgsmålene en skala rangerende fra 3-9. En høj score indikerer høj grad af ensomhed. Her defineres en minimumsscore på 7 som 'svær ensomhed'.
- 5 Lasgaard m.fl. (2019): Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7. Defactum
- 6 Lasgaard m.fl. (2019): Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7. Defactum
- 7 Lasgaard, M. I Nielsen, J. C. m.fl. (red.) (2010): Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Hans Reitzels Forlag
- 8 Rambøll Management Consulting A/S (2018): Anbragte børn og unges trivsel 2018.
- 9 Lasgaard, M. (2019): Ensomhed blandt unge. Hvordan har du det. Temaanalyse, vol. 7. DEFACTUM, Region Midtjylland og Rasmussen, M. m.fl. (2019): Skolebørnsundersøgelsen 2018. Statens Institut for Folkesundhed
- 10 Lasgaard, M. og Kristensen, N. (2009): Ensom i gymnasieskolen – en landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almen- og erhvervsgymnasiale uddannelser. Ventilen
- 11 Lasgaard m.fl. (2019): Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7. Defactum
- 12 Ottosen, M. H. m.fl. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- 13 Holt-Lundstad, J. m.fl. (2015): Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. Perspectives on Psychological Science 10(2): 227-237
- 14 Lasgaard, M. I Nielsen, J. C. m.fl. (red.) (2010): Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Hans Reitzels Forlag, side 41
- 15 Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2000): The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. Clinical Psychology Review. 2006 Oct;26(6):695-718. Epub 2006 Jun 19.
- 16 Tallene stammer fra Børns Vilkårs skolepanelsundersøgelse, som blev foretaget i perioden november 2018 til januar 2019. I undersøgelsen er skoleeleverne bl.a. blevet stillet spørgsmålet: "Tænk på de sidste seks måneder. Har du følt dig ensom?" På spørgsmålet kunne eleverne svare: "Meget tit", "Tit", "En gang i mellem", "Sjældent", "Aldrig" og "Jeg ønsker ikke at svare/Ved ikke". I analyserne i rapporten er "Meget tit" og "Tit" blevet slået sammen, hvilket også gør sig gældende for "Sjældent" og "Aldrig". Svar i kategorien: "Jeg ønsker ikke at svare/Ved ikke" er ikke med i analyserne.
- 17 Madsen, K. R. & Lasgaard, M. (2014). Ensom, men ikke alene. I Pedersen, K. L. (red.). Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed. Ventilen; Rasmussen m.fl. (2018): Skolebørnsundersøgelsen 2018. Statens Institut for Folkesundhed
- 18 Ottosen, M. H. m.fl. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
- 19 Danskernes Sundhed. Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil. Sundhedsstyrelsen & SDU – Statens Institut for Folkesundhed; Larsen, B., F. m.fl. (2017): Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner. Bind 2. Udviklingen 2010-2013-2017. DEFACTUM. Ensomhed er i undersøgelsen målt ud fra validerede spørgsmål, som indgår i T-ILS (Three-Item Loneliness Scale)
- 20 Ottosen, M. H. m.fl. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- 21 Rasmussen m.fl. (2018): Skolebørnsundersøgelsen 2018. Statens Institut for Folkesundhed
- 22 Ottosen, M. H. m.fl. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- 23 Lasgaard m.fl. (2019): Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7. Defactum

- 24 Lasgaard, M. I Nielsen, J. C. m.fl. (red.) (2010): Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Hans Reitzels Forlag
- 25 Som for eksempel med the UCLA Loneliness Scale (Kilde: Madsen, K. R. & Lasgaard, M. (2014). Ensom, men ikke alene. I Pedersen, K. L. (red.). Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed. Ventilen.)
- 26 F.eks. Ventilen (2018): Evaluerings- og dokumentationsrapport 2018. Her var kønsfordelingen af de unge, som benytter tilbuddet, at 53 pct. var mænd, 42 pct. var kvinder og 5 pct. var uoplyst
- 27 Rasmussen m.fl. (2018): Skolebørnsundersøgelsen 2018. Statens Institut for Folkesundhed
- 28 Lasgaard, M. I Nielsen, J. C. m.fl. (red.) (2010): Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Hans Reitzels Forlag
- 29 Madsen, K. R. m.fl. (2014): Ensom men ikke alene. En antologi om unge og ensomhed. Ventilen Danmark
- 30 Mistrivsel måles på baggrund af otte symptomer på mistrivsel, som barnet skal opleve mindst en gang om ugen. Børnene har fået følgende svarnøgle: Næsten hver dag, mere end en gang om ugen, næsten hver uge, næsten hver måned og sjældent eller aldrig. Spørgsmålene er lånt fra Skolebørnsundersøgelsen, det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC) og spørgsmålene kaldes internationalt the HBSC Symptom Check list.
- 31 Denne figur er baseret på et relativt lille antal observationer, og resultatet er derfor ikke ligeså sikkert, som rapportens resterende analyser. Linde, P.: Repræsentative undersøgelser før og nu. Danmarks Statistik, <http://www.dst.dk/Site/Dst/SingleFiles/GetArchiveFile.aspx?fi=874717749&fo=0&ext=1-repraesentative-undersoegelser-foer-og-nu--pdf>
- 32 Holstein, B.E. m.fl. (2015): Self-efficacy. Skolebørnsundersøgelsen 2014. Statens Institut for Folkesundhed.
- 33 Gallagher, M.W. (2012): Self-Efficacy. Encyclopedia of Human Behavior, 2nd edition, University of Kansas.
- 34 Børnenes self-efficacy/handlekompetence måles ved at anvende spørgsmålene: 'Hvor tit kan du finde løsninger på problemer, hvis du prøver hårdt nok?' og 'Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?'. Børnene har fået følgende svarnøgle: 'Altid', 'For det meste', 'Nogle gange', 'Sjældent', 'Aldrig' og 'Ønsker ikke at svare/Ved ikke'. Høj grad af self-efficacy defineres i denne undersøgelse som børn, der 'Altid' eller 'For det meste' kan klare det, de sætter sig for, eller kan løse deres problemer, og omvendt kodes lav self-efficacy ved besvarelsene 'Sjældent' og 'Aldrig'. Svarkategorien 'Jeg ønsker ikke at svare/Ved ikke' er frasortet. Børnerådet og Statens Institut for Folkesundhed har tidligere anvendt samme spørgeramme, bl.a. i forbindelse med Skolebørnsundersøgelsen.
- 35 Figuren er hentet hos Dorte Marie Søndergaard og forskningsprojektet exbus www.exbus.dk
- 36 Sociale overdrivelser er, når unge tror, at andre unge f.eks. drikker mere alkohol, end de egentlig gør, og deres eget forbrug øges på baggrund af de falske forestillinger. Denne problematik behandles i det såkaldte Ringstedforsøg. Eksperimentet peger på, at unge påvirkes stærkere af deres erkendelser, når de selv er med til at indsamle data og vurdere dem. Når de unge gennem undersøgelsesarbejdet får et mere realistisk billede af andre unges adfærd, dæmpes det reelle forbrug efterfølgende. Eksperimentet peger på, at sociale overdrivelser påvirkes gennem forholdsvis enkle metoder, f.eks. som et indslag i den almindelige undervisning. (Balvig, F. m.fl., 2005)
- 37 Bl.a. Rabøl Hansen, H. (2018): Mobning. Aarhus universitetsforlag
- 38 Et udpluk af kilder, som peger på dette: Allen (2010); Beran (2006); Chalmers m.fl. (2016); Olweus & Limber (2010)
- 39 Haxø, A. & Schmidt, M. C., S. (2011): Klasseledelse og fag: at skabe klassekultur gennem fagdidaktiske valg. Dafolo
- 40 Klinge, L. (2016): Lærers relationskompetence - En empirisk undersøgelse af, hvordan lærers relationskompetence viser sig i interaktioner med elever og klasser i almenundervisningen i folkeskolen. Ph.d.-afhandling.
- 41 Allen, K. P. (2010): Classroom Management, Bullying, and Teacher Practices. I The Professional Educator, 34 (1), s. 16-33.
- 42 Klinge, L. (2016): Lærers relationskompetence - En empirisk undersøgelse af, hvordan lærers relationskompetence viser sig i interaktioner med elever og klasser i almenundervisningen i folkeskolen. Ph.d.-afhandling.
- 43 Søndergaard, D. M. m.fl. (2014): Ro og klasseledelse i folkeskolen. Rapport fra ekspertgruppen om ro og klasseledelse. Undervisningsministeriet.
- 44 Rabøl Hansen, H. (2019): Børn skal turde blande sig i mobning. Interview med Helle Rabøl Hansen i Berlingske d. 2. oktober 2019
- 45 RSHP – Royal, Society for Public Health (2017): #StatusOfMind - Social media and young people's mental health and wellbeing. RSPH.
- 46 Hebsgaard, S. (2017) (<http://www.sorenhebsgaard.dk/undersogelsen>) (Q12)
- 47 Med inspiration fra 'En god start' et program fra Læringsmiljøcenteret, Universitetet i Stavanger, Norge
- 48 Audebo, J., H. (2016): Hvad gør skolerne, når elevernes liv gør ondt? Magasinet Skolebørn
- 49 Dyregrov, A. & Lytje, M. (2018) Sorgens pris: En litteraturgennemgang af konsekvenserne ved at miste en forælder i barndommen. Tidsskrift i forskning om sygdom og samfund. Nr. 29, 27-54
- 50 Børnerådet (2016): Håndbog i børneinddragelse.
- 51 Hart, R. (1997): Children's participation: The Theory and Practice of Involving Young Citizens in Community Development and Environmental Care. Earthscan.
- 52 For at rådgiverne bruger mest mulig tid på at rådgive børn og unge foretages der kun kvalitative beskrivelser for 20 pct. af samtalerne.
- 53 Danmarks Statistik, statistikbanken.dk, tabel UDDAKT20

- 54 Børnenes etniske baggrund er målt ved at spørge børnene, i hvilket land de selv er født; i hvilket land deres mor er født; samt i hvilket land deres far er født. Vi benytter Danmarks Statistiks definition, idet vi kategoriserer barnet som etnisk dansk, hvis mindst én forælder er født i Danmark. Danmarks Statistik anvender desuden statsborgerskab som en variabel, hvilket vi dog ikke har mulighed for. Vi har anvendt følgende tre kategorier: • Dansk baggrund: Barnet er selv født i Danmark, og minimum én forælder er født i Danmark. • Indvandrere: Barnet er selv født i udlandet, og begge forældre er født i udlandet. • Efterkommere: Barnet er selv født i Danmark, og begge forældre er født i udlandet.
- 55 Linde, P.: Repræsentative undersøgelser før og nu. Danmarks Statistik, <http://www.dst.dk/Site/Dst/SingleFiles/GetArchiveFile.aspx?fi=874717749&fo=0&ext=1-repraesentative-undersoegelser-foer-og-nu--pdf>
- 56 Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 57 Børnerådet (2017): Børneindblik 2/7 – Analyse: Børns rapportering af vold i hjemmet. Nogle børn er mere udsatte for vold end andre; Rasmussen, M. m.fl. (2015): Skolebørnsundersøgelsen 2014. Statens Institut for Folkesundhed. Syddansk Universitet

Litteraturliste

- Allen, K. P. (2010): Classroom Management, Bullying, and Teacher Practices. I *The Professional Educator*, 34 (1), s. 16-33.
- Audebo, J., H. (2016): Hvad gør skolerne, når elevernes liv gør ondt? *Magasinet Skolebørn*.
- Beran, T. N. (2006): Preparing Teachers to Manage School Bullying: The hidden curriculum. *Journal of Educational Thought*, 40(2), s. 119-128.
- Buchardt, M. & Fabrin, L. (2012): *Interkulturel didaktik: Introduktion til teorier og tilgange*. Gyldendal
- Børnerådet (2016): *Håndbog i børneinddragelse*.
- Børnerådet (2017): *Børneindblik 2/7 – Analyse: Børns rapportering af vold i hjemmet*. Nogle børn er mere udsatte for vold end andre.
- Chalmers, C. m.fl. (2016): School Policies on Bullying and Cyberbullying: Perspectives Across three Australian states. *Educational Research*, 58 (1), s. 91-19.
- Danmarks Statistik, statistikbanken.dk, tabel UDDAKT20.
- Dyregrov, A. & Lytje, M. (2018) Sorgens pris: En litteraturgennemgang af konsekvenserne ved at miste en forælder i barndommen. *Tidsskrift i forskning om sygdom og samfund*. Nr. 29, 27-54.
- Gallagher, M.W. (2012): Self-Efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, 2nd edition, University of Kansas.
- Hart, R. (1997): Children's participation: The Theory and Practice of Involving Young Citizens in Community Development and Environmental Care. Earthscan.
- Haxø, A. & Schmidt, M. C., S. (2011): Klasseledelse og fag: at skabe klassekultur gennem fagdidaktiske valg. Dafolo
- Hebsgaard, S. (<http://www.sorenhebsgaard.dk/undersøgelsen>) (Q12)
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2000): The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. *Clinical Psychology Review*. 2006 Oct;26(6):695-718. Epub 2006 Jun 19.
- Holstein, B.E. m.fl. (2015): Self-efficacy. *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed.
- Holt-Lundstad, J. m.fl. (2015): Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science* 10(2): 227-237,
- Jensen, H. A. R. (2018): *Danskerne sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. Sundhedsstyrelsen,
- Klinge, L. (2016): *Lærers relationskompetence - En empirisk undersøgelse af, hvordan lærers relationskompetence viser sig i interaktioner med elever og klasser i almenundervisningen i folkeskolen*. Ph.d.-afhandling,
- Larsen, B., F. m.fl. (2017): *Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner*. Bind 2. Udviklingen 2010-2013-2017. DEFACUM,
- Lasgaard, M. og Kristensen, N. (2009): *Ensom i gymnasieskolen – en landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almen- og erhvervsgymnasiale uddannelser*. Ventilen,
- Lasgaard, M. I Nielsen, J. C. m.fl. (red.) (2010): *Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*. Hans Reitzels Forlag,
- Lasgaard, M. m.fl. (2019): *Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7*. Defactum, Region Midtjylland, CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling,
- Lasgaard, M. m.fl. (2010): *Ensom i en social verden, Psyke og Logos*.
- Linde, P.: *Repræsentative undersøgelser før og nu*. Danmarks Statistik, <http://www.dst.dk/Site/Dst/SingleFiles/GetArchiveFile.aspx?fi=874717749&fo=0&ext=1-repraesentative-undersogelser-foer-og-nu--pdf>.
- Madsen, K. R. & Lasgaard, M. (2014). *Ensom, men ikke alene*. I Pedersen, K. L. (red.). *Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed*. Ventilen.
- Nielsen, Christian m.fl. (red.): *Den svære ungdom – 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*, Hans Reitzels Forlag 2010
- Olweus, D., & Limber, S. P. (2010): Bullying in School: Evaluation and Dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 80(1), s. 124-134.
- Ottosen, M. H. m.fl. (2018): *Børn og Unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018, VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd*.
- Papercut Issues: *Ensom i en social verden*, podcast, papercutissues.dk.
- Pedersen, K., L. (red.) (2014): *Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed*, Ventilen Danmark.
- Pedersen, K. M. (2004): *Alene indeni – om unge og ensomhed*, CDR-Forlag.
- Rabøl Hansen, H. (2019): *Børn skal turde blande sig i mobning*. Interview med Helle Rabøl Hansen i Berlingske d. 2. oktober 2019.
- Rabøl Hansen, H. (2018): *Mobning*. Aarhus universitetsforlag.
- Rambøll Management Consulting A/S (2018): *Anbragte børn og unges trivsel 2018*.
- Rasmussen, M. m.fl. (2019): *Skolebørnsundersøgelsen 2018*. Statens Institut for Folkesundhed.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- RSHP – Royal Society for Public Health (2017): #StatusOfMind - Social media and young people's mental health and wellbeing. RSHP.

- Sundhedsstyrelsen (2011): Psykisk mistrivsel blandt 11-15-årige – bidrag til belysning af skolebørns mentale sundhed. Sundhedsstyrelsen.
- Søndergaard, D. M. m.fl. (2014): Ro og klasseledelse i folkeskolen. Rapport fra ekspertgruppen om ro og klasseledelse. Undervisningsministeriet.
- Ventilen (2018): Evaluerings- og dokumentationsrapport 2018.
- WHO: (2005): Child and adolescent mental health policies and plans. World Health Organization.
- Wiborg, Annette (red.) (2007): Der er bare ikke rigtig nogen... - en antologi om unge og ensomhed, Ventilen Danmark 2007.

Ensomhed er en følelse, som mange børn og unge vil opleve på et tidspunkt i deres liv. For de fleste er følelsen forbigående og kortvarig. Men for en gruppe forekommer følelsen ofte og kan gå hen og blive langvarig. Undersøgelsen, som denne rapport bygger på, viser, at hvert fjerde barn føler sig ensom.

Fagprofessionelle i grundskolen har særlige muligheder for at opspore og håndtere ensomhed, fordi de ser børn og unge i sociale miljøer over længere tid. Derfor er rapporten henvendt til fagpersoner, der arbejder med børn og unge. Formålet er at pege på, hvordan ensomhed kan forebygges og afhjælpes, så vi sammen kan sikre, at alle børn bliver en del af positive fællesskaber. At ingen står udenfor.