

ANALYSE FRA BØRNS VILKÅR • FEBRUAR 2022

To år med en pandemi: Samtaler om corona på BørneTelefonen

Opsummering

To år med corona har sat sig spor hos børn og unge

Ensomhed og udfordringer med at indgå socialt med andre. Øgede konflikter med forældrene i hjemmet og pres over en skolegang, der i lange perioder er foregået hjemmefra via en skærm. 2.672 samtaler på BørneTelefonen om corona fra januar 2020 til januar 2022 viser, at to år med en pandemi har sat sig spor hos børn og unge. I 2021 handlede 18,0 pct. af samtalerne om corona om ensomhed, 5,4 pct. om angst og 3,3 pct. om selvmord.

"Jeg har længe haft lyst til at tage mit eget liv, men jeg er meget bange. Især under denne karantæne har det være specielt svært for mig, at holde min "livslyst" ved lige. Vi er jo alle hjemme, og jeg tror at vi alle kan syntes, at det er lidt træls at være tvunget til at være sammen med ens familie. Hjemme hos mig, skændes vi rigtig ofte. Jeg føler heller ikke, at mine forældre holder af mig længere. Vær sød at hjælpe mig." (Pige, 15 år)

Sådan fortæller en pige på 15 år til BørneTelefonen. I de to år, hvor corona har sat dagsordenen i Danmark såvel som i resten af verden, har Børns Vilkår haft 2.672 samtaler med børn om corona.¹ Især i dagene efter pressemødet den 11. marts 2020 kulminerede antallet af samtaler.

Samtalerne blev tungere i takt med, at corona blev en integreret del af hverdagen

Samtalerne på BørneTelefonen vidner om, at corona har sat sig spor hos mange børn og unge. Gennem de to år, hvor corona har præget alles hverdag, er ensomhed f.eks. blevet mere dominerende i samtalerne om corona. I 2020 fortalte 3,8 pct. børn om ensomhed i samtaler om corona. I 2021 var andelen steget til 18,0 pct., og ensomhed blev det hyppigste emne for

samtaler om corona. I 2021 handlede 5,4 pct af samtalerne om corona desuden om angst og 3,3 pct af samtalerne om selvmord.

En analyse af indholdet i samtalerne viser, at hvor børn i starten af pandemien henvendte sig, blandt andet fordi de var bange for sygdommen, er samtalerne i 2021 samt i starten af 2022 præget af, at mange børn er ramt af modløshed og opgivenhed. Børn og unge fortæller om at føle sig ensomme og isolerede fra jævnaldrende, om konflikter i hjemmet, og om hvordan det påvirker dem negativt, når forældrene er pressede.

Også de generelle tal for alle samtaler på BørneTelefonen vidner om, at mange børn og unge har det sværere end tidligere: I 2021 handlede 22,7 pct. af alle samtaler om psykisk mistrivsel ud af 50.615 samtaler i alt på BørneTelefonen. I 3.545 af disse samtaler talte rådgiverne med børn og unge om selvmord. Det er 1.387 flere samtaler om selvmord end i 2020 og en stigning på 0,3 procentpoint.

Corona har givet grobund for konflikter og mistrivsel i hjemmet

Ser man på det samlede antal samtaler på BørneTelefonen, er samtaler om forholdet mellem barn og forældre det hyppigste emne, børn og unge henvender sig om. Dermed har samtaler om relationen mellem forældre og børn skubbet kærlighed og forelskelse af pinden som det hyppigste samtalemne. Indholdet i samtalerne peger i retning af, at denne førsteplads skyldes, at mange børn og unge er blevet konfronteret mere med, hvordan de har det derhjemme, fordi de har været mere hjemme under corona. Det har skabt grobund for flere konflikter i hjemmet, uenigheder og utryghed, fremgår det af samtalerne på BørneTelefonen, og har udfordret børn og unges hverdag og trivsel.

Skoletrivsel og det sociale fællesskab har været presset under corona

11,9 pct. af samtalerne om corona handlede i 2021 om trivsel i skolen eller klassen. Det er en stigning på 9,3 procentpoint fra 2020 til 2021. Flere børn fortæller, at de savner at være fysisk i skole, og at både det faglige og sociale er mere udfordrende hjemmefra. Det har været sværere for børnene at holde struktur i hverdagen, holde den faglige motivation oppe og opretholde sociale relationer og venskaber, hvilket har påvirket mange børn og unge negativt. Flere børn og unge fortæller desuden om udskamning fra klassekammerater, enten fordi de har haft corona, eller fordi de har taget restriktionerne meget alvorligt og gerne ville leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger og retningslinjer.

OM ANALYSEN

Analysen baserer sig på en gennemgang af samtaler om corona på BørneTelefonen i hele 2020 og 2021 samt januar 2022. Der har i denne periode været i alt 2.672 samtaler på BørneTelefonen om corona. Alle udsnit fra samtaler med børn i notatet er anonymiserede, så det ikke er muligt at genkende, det enkelte barn.

Børns Vilkår anbefaler

Allerede før pandemien var der flere indikatorer på øget psykisk mistrivsel blandt børn og unge. Pandemiens nedlukninger, uvished og isolation har forstærket og forværret denne mistrivsel hos mange.

Den største fejl, vi kan begå, er at tro, at alle børn og unge trives igen, bare fordi de kan have en forholdsvis normal hverdag med skole og fritidsaktiviteter. Der er ikke nogle hurtige løsninger på det trivselsproblem, som corona har skabt. Der er brug for langsigtede indsatser og investeringer, som forebygger, at mistrivsel spredes sig, og som sikrer, at der er hjælp at hente for dem, der fortsat kæmper med f.eks. angst, depression og ensomhed. Vi skal have samlet op – og der skal være adgang til hurtig hjælp.

01

Understøt og udbyg kerneindsatsen omkring børn og unge

Det er afgørende, at der tilføres tilstrækkelige ressourcer til de arenaer, hvor børn og unge færdes - dvs. I dagtilbud, skoler, fritidsklubber og ikke mindst i det sociale system, som har kontakt til de mest udsatte børn og unge. Der må ikke være børn og unge, som står tilbage uden hjælp. Der skal altid være voksne, som ser dem og har tid og overskud til at gribe dem.

02

Etablér "børnenes indgang"

Hver kommune bør have én organisatorisk indgang, så alle ved, hvor man skal henvende sig, hvis et barn eller en ung oplever psykisk mistrivsel. Når man kontakter denne indgang, bør det være entydigt, at det er kommunens ansvar hurtigt at vise vej til visitation, udredning/vurdering eller det rigtige tilbud.

03

Fokus på fællesskabende indsatser

Regeringen og folketinget skal afsætte midler til, at Børne- og Undervisningsministeriet kan oprette indsatser i skoler og SFO'er, som er fællesskabsskabende og støtter op om deltagelse fra alle børn og unge. Indsatsen bør have en digital dimension og anerkende, at børns liv - både før og efter corona - også foregår på digitale platforme.

04

Prioritér midler til at nedsætte ventetiden til PPR

Hvis børnene ikke kan få den rette hjælp, når de har brug for det, kan deres mistrivsel blive forværret. Hverken sundhedsplejersker, lærere eller pædagoger skal opleve at stå alene med børn i mistrivsel, som venter i månedsvis på hjælp. Der skal være fagfolk i kommunen, der hurtigt og med de rette kompetencer kan træde til med hjælp.

05

Lav en civilsamfundsportal på børne- og ungeområdet

Det skal være nemmere at få et hurtigt overblik over, hvor og hvordan civilsamfundet kan bidrage med hjælp til konkrete problemstillinger i et lokalområde. En civilsamfundsportal på nettet, som samler alle tilbud målrettet sårbare børn og unge i et bestemt område, vil sikre, at kommunale og regionale medarbejdere hurtigt kan skaffe sig overblik over relevante indsatser og kontaktinformationer, som de kan henvise borgere til.

06

Afsæt midler til at oprette trivselsgrupper

Opret trivselsgrupper på alle skoler, hvor elever kan snakke om deres oplevelser under corona med en sundhedsplejerske. Hvis sundhedsplejersken vurderer, at nogle børn har brug for mere til at bearbejde de sidste to år, kan de tilbydes at komme igen i gruppen eller blive henvist til PPR afhængig af barnets trivselstilstand.

07

Landsdækkende kampagne målrettet børn og unge

Lav en landsdækkende kampagne målrettet børn og unge, hvor de opfordres og hjælpes til at søge hjælp, hvis de har oplevet ubehagelige ting (vold, overgreb - også digitale) under corona.

Flere samtaler handler om psykisk mistrivsel

Corona har ført til mistrivsel blandt mange børn og unge. 18,0 pct. af samtalerne om corona på BørneTelefonen handlede i 2021 om ensomhed, og også angst og selvmord præger samtalerne: I 2021 handlede 5,4 pct. af samtalerne om corona om angst og 3,3 pct. om selvmord.

"Jeg har været rigtig trist siden 2020 fordi jeg mistede nærmest alle mine venner under Coronanedlukningerne. Så i lang tid har jeg haft selvmordstanker."

Sådan lyder fra en pige på 11 år, der har henvendt sig til BørneTelefonen og er én ud af mange, der har haft det rigtig svært under coronapandemien.

Ensomhed dominerer i samtaler på BørneTelefonen om corona

I 2021 handlede 18,0 pct. af samtalerne om corona om ensomhed. Det er en stigning på 14,2 procentpoint siden 2020, hvor andelen var 3,8 pct. Ensomhed begyndte især at fylde meget under nedlukningen i starten af 2021, og for første gang siden 2017 er ensomhed kommet på den samlede top 10 over hyppigste henvendelsesårsager til BørneTelefonen.

Samtalerne viser, at følelsen af ensomhed blandt børn og unge ofte bunder i, at de har været væk fra deres venner, og at det har været svært at opretholde sociale relationer under corona. Børnene har følt sig isolerede og oplever, at det har påvirket dem negativt.

"Hej, jeg er en pige på 13. I denne corona tid har jeg følt mig meget ensom og tom. Jeg har grædt mig selv i søvn hver nat pga at jeg syntes, jeg er grim og dum. Jeg tænker meget på hvad andre tænker om mig." (Pige, 13 år)

"Jeg føler mig meget ensom. Under den her Corona-tid har jeg slet ikke haft kontakt med mine venner." (Pige, 13 år).

"Jeg er virkelig ked af det fordi jeg havde det sygt svært de sidste to gange vi lukkede ned [skolerne] og jeg går i 7. klasse og synes også det er virkelig hårdt at ikke skulle se ens klassekammerater i 1-2 måneder." (Pige, 13 år).

Corona har for mange børn betydet, at det har været sværere at få nye venner, og flere børn beskriver også, at det er blevet sværere at indgå i sociale sammenhænge efter to år med corona og social isolation.

"Jeg føler mig meget ensom. Jeg har ikke rigtigt så mange venner og især her hvor jeg er kommer i hjemmeskole igen har jeg følt mig endnu mere ensom. Jeg syntes, det er svært at få nye venner (...) så sidder man selv bare lidt alene." (pige, 12 år).

"Jeg er begyndt i skole igen efter den sidst nedlukning i december og nu dukker der masser af problem op. Hvorfor var det så nemt at være hjemme. (...) Nu så skal man tidligt op og man skal op bygge alt det sociale til sine venner." (dreng, 13 år).

På BørneTelefonen har der også været samtaler med børn, der har oplevet, at de er meget alene, hvis deres forældre arbejder i erhverv, hvor hjemmearbejde ikke er en mulighed.

"Jeg er virkelig ked af det fordi... jeg er altid alene hjemme fordi mine forældre ikke har mulighed for at arbejde hjemme. Jeg har været alene hjemme. Også de sidste par måneder hvor vi har været hjemsendt. Jeg følger mig virkelig ensom, trist, ked af det, og alene." (pige, 12 år).

Børn og unge præget af angst, selvskade og selvmordstanker

I 5,4 pct af samtalerne om corona i 2021 har børn og unge talt om angst, i 3,3 pct af samtalerne om selvmord. Samtalerne viser desuden, at nogle børn og unge er begyndt at selvskade.

Flere børn beskriver, at de har fået angst under corona-nedlukningerne. For mange børn hænger det sammen med hverdagen med hjemmeskole og minimal social kontakt med jævnaldrende. Børnene oplever, at de er kommet bagud fagligt, de savner deres sociale liv og har svært ved at skabe struktur i hverdagen. Dette medfører, at flere børn oplever mere angst, nedtrykthed og stress relateret til skolen og deres nye hverdag. Mange er opgivende og modløse.

"Jeg har rigtig meget angst for at komme i skole, købe ind og steder med mange mennesker og er meget ked af det og trist hele tiden. Jeg ved ikke helt hvordan jeg skal slippe af med min angst. Mine forældre vi hele tiden snakke med mig om det, men jeg ved ikke hvordan jeg skal udtrykke mine følelser." (dreng, 12 år).

"Jeg er meget presset over karakterer. Det er noget jeg tænker på hver dag, og jeg tror jeg har fået stress og er blevet deprimeret af det. Jeg tror også at Corona har gjort det hele værre, da der ikke er så meget socialt." (pige, 18 år).

"Jeg er efter 3 måneder i isolation, med minimal kontakt, blevet ret psykisk ustabil. Jeg har det virkelig hårdt og har flere gange grædt. Jeg ved ikke om jeg snart kan stole på mig selv mere i forhold til mine tanker." (dreng, 13 år).

Corona har forstærket eksisterende udfordringer med eksempelvis angst

For nogle børn og unge har corona øget allerede eksisterende udfordringer. Børn og unge fortæller, hvordan deres angst, spiseforstyrrelse, depression eller lignende er blevet forstærket eller er blusset op igen efter at have været i ro. Det gælder for eksempel en pige på 16 år, der

fortæller, at situationen med corona har gjort, at hun har følt et kæmpe kontroltab og derfor har haft trang til selvskade.

"Jeg er 16 år og går på efterskole. Jeg havde angst for sygdomme, da jeg var mindre. Det gik jeg til psykolog for, og jeg har siden da, kunnet leve uden alvorlig angst. Efter jeg er kommet hjem fra efterskole pga. corona, har jeg fået det rigtig svært. (..) Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre, jeg kan snart ikke mere, det er så forfærdeligt at sidde fast her. Både fordi jeg gerne vil ud, og jeg ikke føler jeg kan, men også fordi jeg har det så dårligt at det er uudholdeligt." (Pige, 16 år)

"Jeg har under corona fået angst. Angst for corona. Jeg tør ikke være sammen med nogen, fordi jeg er bange for at jeg får det, og smitter min familie og de bliver syge og så smitter de deres kollegaer og min søster smitter hendes venner og hendes kæreste som så smitter hans venner og de smitter deres familie og familien smitter børnene og børnene smitter deres venner i skolen og sådan bliver det ved. Jeg er bange for det hele." (Pige, 15 år)

Corona har givet grobund for flere konflikter, uenigheder og utryghed i hjemmet

Under corona er forholdet mellem børn og forældre blevet det hyppigste emne, børn og unge henvender sig om til BørneTelefonen. Samtalerne viser, at forholdet til forældrene i hjemmet fylder langt mere end tidligere, formentlig fordi børn og unge har været så meget hjemme i de to år, der er gået. Mange fortæller om konflikter om eksempelvis retningslinjer og vacciner, og om hvordan det påvirker dem, når forældrene selv er pressede.

”Det er svært at være så meget derhjemme pga. corona. Man skændes mere med sine forældre og det er hårdt”

Sådan siger en pige på 14 år, der som mange andre børn og unge har oplevet, at det har været hårdt at være så meget hjemme under pandemien. Eksempelvis oplever flere børn, at der er flere konflikter og mere skældud, og at de har følt sig isolerede fra venner.

'Forholdet mellem barn og forældre' er blevet den hyppigste henvendelsesårsag

Inden corona kom, var 'kærlighed og forelskelse' den hyppigste henvendelsesårsag på BørneTelefonen, men i 2021 kom forholdet mellem forældre og børn ind på en klar førsteplads. Indholdet i samtalerne på BørneTelefonen peger i retning af, at denne førsteplads skyldes, at mange børn og unge er blevet konfronteret mere med, hvordan de har det derhjemme, fordi de har været mere hjemme under corona, og at der har været flere konflikter og mere uenighed, og at tilværelsen hjemme ikke for alle har været tryk og god.

Mange børn og unge har givet udtryk for, at det er og har været hårdt at være sammen med deres familie hele tiden. De beskriver, hvordan deres forældre har været pressede og sure; hvordan forældrene har stillet flere og måske uvante krav til dem, og at det intense samvær også har forårsaget skænderier og konflikter mellem søskende i hjemmet.

Børn og unge, som normalt har et anstrengt eller distanceret forhold til forældre eller søskende, har oplevet, at det har været endnu sværere under corona. Det har været udfordrende, at skolerne har været lukkede, da skolerne ofte er et pusterum fra det svære derhjemme.

”Jeg har det ikke særlig godt derhjemme. Mine forældre skælder mig altid ud, uanset hvad det er, jeg gør. De kan finde på at sige, at jeg ikke kan finde ud af noget, og at jeg gør det hele forkert. Nu hvor vi har denne her "corona-ferie", så skal jeg også være ekstra meget sammen med dem. Det er blevet for meget. De eneste som kan få mig i virkelig godt humør, her for tiden, er mine veninder.” (Pige, 12 år)

"Jeg hader at min mor skal have så mange regler med jeg konstant skal hjælpe til. Jeg syntes det er fair nok jeg ikke må være sammen med venner osv pga corona-lukningen, men så syntes jeg der er ekstremt surt at jeg stadig kun må spille cirka en time om dagen og ellers bare skal sidde og lave ingenting. Jeg hader at min mor nærmest har kontrol over mig, i dag blev jeg først sat til at lave lektier, så lavede jeg opgave og så mente hun jeg skulle tage opvasken. Jeg syntes bare det er virkelig uretfærdigt." (Pige, 13 år)

"Jeg sidder fast hjemme pga. corona med min familie. De har sat nogle rammer op som jeg nogle gange ikke er så glad for. De skal hele tiden vide hvad jeg laver hvornår og hvor. De lytter også hele tiden med på de samtaler jeg har med mine venner over skype eller andet." (Dreng, 15 år)

"Jeg føler mig indeklemt af alle de regler der er, når der er så meget med coronavirus. At man ikke må være tæt på andre og at man skal huske at vaske fingre hele tiden." (Pige, 13 år)

Flere børn beskriver, at de under corona har oplevet, at deres forældre er blevet meget sure, vrede og aggressive, hvilket har påvirket deres trivsel negativt. Børnene har også, oplevet at deres forældre har været mere kontrollerende, urimelige og ikke har forholdt sig til børnenes situation under nedlukningerne.

"Min mor er sur hele tiden, og vil gøre rent. Hun skubber alt hendes vrede ud på min far og mine søskende, og siger at det er vores skyld (...). Det er rigtig hårdt for mig, at hun har det sådan her. Jeg græder mit til søvne rigtig tit, fordi jeg ikke ved hvad jeg skal gøre." (pige, 14 år)

"Jeg er blevet så træt af Corona og jeg er konstant ensom. Min mor er så irriterende. Hun tjekker min telefon helle tiden og jeg må ikke få privat liv! Hun skal vide hvem jeg er sammen med og hvad jeg laver og har det så svært. Ingen forstår mig heller ikke mine forældre." (pige, 12 år)

"Der foregår mange ting derhjemme, kan ikke sætte ord på det men vil hellere være i skolen. Corona gør det virkelig hårdt for mig og jeg er så træt af at være her, er virkelig overvældet. Mine forældre har ingen forståelse for hvordan deres børn har det." (barn, 14 år)

Svært at tale med forældrene

Som ovenstående citater viser, beskriver flere børn, at det kan være svært at tale med deres forældre om problemer. Børnene er ofte usikre på, hvordan de skal gribe det an. Mange børn oplever, at deres forældre ikke forstår dem eller ikke tager dem seriøst, når de fortæller, hvordan de har det.

"Jeg er lidt ked af at min familie har fået Corona og det går min far ret stresset. Min far er rat stresset for tiden og det kan godt gøre mig rat ked af det da det nogen gange går udover mig. Han bliver hurtigt sur og irriteret og det går mig mega ked af det for det er jo aldrig sjovt når ens far bliver sur på en. Det er sket ret tit her for tiden og jeg bliver også mega sur over det, men tør ikke

og sige ham imod. Idag sagde jeg også jeg ville snakke lidt med ham for jeg savnede ham, men det jeg fik ud af det var en lidt sur far netop fordi han er stresset. Og jeg bliver bare så ked af det over det" (Pige, 13 år)

Det påvirker børn og unge, når forældrene er pressede

Flere børn og unge har oplevet, at deres forældres udfordringer er blevet værre eller er blusset op under corona. Det gælder blandt andre børn af misbrugere og syge, psykisk udfordrede eller voldelige forældre. Under nedlukningerne har børnene været mere hjemme med deres forældre og ikke haft deres vanlige pusterum i skolen, med venner eller til fritidsaktiviteter som før corona.

En pige på 16 år beskriver eksempelvis, at hun har det slemt derhjemme og er blevet frarøvet sit frirum uden for hjemmet pga. corona. Nogle børn står også i en situation, hvor de i højere grad er alene og skal tage hånd om deres udfordrede forældre. En pige på 14 år fortæller, at hendes mor slår hende og taler grimt, og at det blev værre under corona. En anden 14-årig pige fortæller, at hendes mor er voldelig, og hun føler, at hun er spærret inde med hende. Moren har taget hendes telefon og holder hende hjemme fra skole.

Konflikter om retningslinjer og vacciner

Flere børn oplever at være i konflikt med deres forældre angående corona-retningslinjer og anbefalinger. Eksempelvis er der børn og unge, som fortæller om uenigheder angående restriktioner, socialt samvær, vacciner m.m. Konflikterne ses både mellem barnet og forældrene og forældrene imellem, særligt i familier, hvor forældrene er skilt.

"Jeg har sygt angst for coronatest og det er det værste jeg ved. I dag var jeg ude og blive testede med min familie. Jeg var den sidste der skulle gøre det i min familie og det endte med at jeg begyndte at græde sygt meget og da vi kom ud og jeg ikke havde lavet testen, så var min familie meget sure på mig fordi de syntes at det var helt utroligt at en pige på 11 år ikke kunne det" (Pige, 11 år)

"Jeg er totalt imod at få vaccinen, jeg har ikke lyst til at få skudt noget ind i kroppen, som kan være farligt. Min mor siger at jeg SKAL have den, og det ikke er mit valg, min far siger det samme." (barn, 14 år)

"Far vil ikke have, at han sover hos sin ven pga. covid-19. mor og lidt mindre striks og giver ham lov, men da forældrene er skilt og mor har corona, er det fars regler som gælder." (dreng, 13 år)

Et par samtaler handler om børn, der føler sig presset til at tage vaccinen, og omvendt skriver flere børn, at de gerne vil vaccineres, men ikke må for deres forældre. Generelt er vaccinen et emne, der for nogle børn skaber splittelse både blandt venner og i deres familier. I de fleste af de samtaler er det børn og unge, der er i konflikt med deres forældre om, hvorvidt de skal

vaccineres eller ej. Der ligger forskellige årsager bag. Det kan f.eks. være nåleskræk eller børn, der bange for, om vaccinen er farlig for dem. Og børn, der oplever pres fra forældre eller venner.

"Jeg er 16 år, og mine forældre er stærkt imod at jeg modtager vacciner. Jeg vil gerne vaccineres, men de mener ikke, at jeg kan bestemme selv fordi jeg er under 18. " (pige, 16 år)

Flere samtaler om trivsel i klassen

Andelen af samtaler om corona, der handler om trivsel i skolen eller klassen er steget fra 2,7 pct. i 2020 til 11,9 pct. i 2021. Tallene afspejler, at børn og unge har været udfordret af at skulle hjemmeskoles, og at det for flere har været svært, at det sociale fællesskab i lange perioder er foregået online. Flere børn fortæller også om udskamning fra klassekammerater.

"Jeg er i dag blevet sendt hjem fra skole, fordi der er en fra min parallel klasse, som har fået konstateret corona. Under sidste lockdown skrev jeg slet ikke med nogen, fordi jeg ikke følte, at jeg var tæt nok med nogen, til at gøre det. I dag har jeg godt nok snakket med to af mine venner, men den ene facetimer bare med virkelig mange. Jeg føler bare at folk ikke bryder sig om mig, når jeg hører om, at alle andre snakker meget med hinanden."

Sådan fortæller en pige på 13 år om de udfordringer, som hjemmeskole har ført med sig for mange børn og unge.

Samtaler om trivsel i klassen fylder mere end tidligere

En af pandemiens konsekvenser har været, at børn og unge i lange perioder har måttet gå i skole hjemmefra. For samtaler om corona er andelen, der også handler om trivsel i skolen eller klassen, steget fra 2,7 pct. i 2020 til 11,9 pct. i 2021. Det svarer til en stigning på 9,3 procentpoint. Denne stigning afspejler, at mange børn og unge fortæller om, hvordan såvel det faglige som det sociale har været svært, når skolegangen er foregået hjemmefra via en skærm. Nogle børn og unge har fortalt, hvordan de ikke har kunnet overskue mængden af lektier og har følt sig stressede. Andre børn har haft svært ved at koncentrere og motivere sig selv, når de skulle lave lektier derhjemme.

"Som i jo nok ved er skolerne lukket ned. Så det vil sige at undervisningen foregår digitalt. Vi får smidt en masse lektier ind på en platform, med en frist osv. Problemet er, at jeg ender med at være utrolig frustreret og ked af det, og at jeg føler mig presset. Jeg ender også tit med at sidde til sent om aften og stadig lave lektier. Jeg ved ikke om det er fordi, jeg ikke gør det rigtigt, men det føles som alt for mange lektier. Jeg klarer mig ellers godt i skolen." (Pige, 14 år)

"Hej. Jeg går i gymnasiet og er lige som alle andre blevet sendt i karantæne begrundet af corona. Mit problem er at jeg ikke kan koncentrere mig. Jeg kan ikke finde ud af det her med at være i skole hjemme. Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre, fordi jeg føler at jeg har prøvet alt. Jeg havde det også lidt sådan med lektier før, men det er bare blevet meget værre efter at jeg er kommet hjem." (Pige, 17 år)

Mange børn og unge har oplevet socialt afsavn og savnet 'den normale hverdag'. De savner vennerne og frikvartererne og har oplevet, at det har været svært at opretholde relationer til

venner og klassekammerater. En pige på 8 år beskriver, hvordan det er svært igen at skulle være i hjemmeskole – hun har svært ved at koncentrere sig, savner at se sine venner og glemmer at holde frikvarter.

"Jeg går i 5. Klasse og får derfor online undervisning. I starten syntes jeg det var fedt men nu synes jeg det er kedeligt. Her på det seneste har min matematik lære været ret streng og derfor er jeg blevet bange for at få skæld ud hvis jeg har glemt at lave lektier! Jeg bliver ret ked af det, men det er fordi at jeg enten har haft svært ved det eller har glemt det eller han har givet meget for!" (pige, 11 år)

"Jeg går i 6 klasse, og føler mig meget ensom. Under de her corona tider har jeg slet ikke haft kontakt med mine venner, da vi kom tilbage i skolen var der ingen der snakkede til mig... hvad gør jeg??" (pige, 13 år)

Ikke alle børn har oplevet at være en del af det digitale fællesskab

For nogle børn og unge har det været svært at gå fra at være sammen med venner fysisk hver dag til at holde kontakten over Snapchat, Instagram eller Facebook – det har især været tilfældet for de børn, som i forvejen ikke følte, at de havde det stærkeste netværk. Mens nogle børn og unge har fortalt om savn efter klassekammerater og venner, har andre følt sig sig isolerede og ensomme. De har oplevet at føle sig ekskluderede fra de digitale fællesskaber, som under corona ofte har været den eneste linje til kontakt og socialt samvær.

Det gælder blandt andre en pige på 13 år, som fortæller, at hun er uden for den digitale gruppe, der er lavet blandt klassekammeraterne under corona. Pigen er tidligere blevet mobbet meget. En anden pige på 15 år fortæller, at der, lige inden skolen lukkede, var en masse uvenskab i klassen. Nu, hvor klassen kun kan mødes på de sociale medier, er det svært at få løst konflikterne.

"Jeg har det svært i disse tider med covid-19 virus, som jeg ikke er bange for eller noget som helst, men synes virkelig den fylder for meget af hverdagen. Jeg synes jeg har mistet lidt kontakten med mine veninder efter vi fik afvide vi ikke måtte tage i skole i mange uger, og det synes jeg bare medfører ensomhed." (Pige, 14 år)

"Jeg har helt mistet motivationen til at fortsætte med at holde hverdagen kørende. Alt det spændende, som jeg skulle have været med til bliver eller er blevet aflyst. Vi har fået tonsvis af lektier for som hjemmeundervisning. Det hele er blevet så kedeligt og gråt og meningsløst, og om natten ligger jeg og tænker på, om det er værd at fortsætte på den her måde med stress og evig træthed, og jeg ville ønske, at jeg bare ikke eksisterede. Jeg har slet ikke lyst til at stå op om morgenen, også selv om vi har "fri"." (Pige, 14 år)

Nogle børn har oplevet, at den eksklusion, de mærkede på de sociale medier under de forskellige skolenedlukninger, fulgte med ind i klasseværelset, da eleverne kunne vende tilbage i skole. Flere

børn har fortalt, at de efter første nedlukning ikke følte, at de længere passede ind i klassen – noget havde ændret sig i relationerne, og det var svært at komme tilbage til 'normalen'. En 11-årig pige henvendte sig eksempelvis til BørneTelefonen, fordi hun oplevede, at hele klassen begyndte at tale dårligt om hende, efter de vendte tilbage fra hjemsendelse. Hun tror, der er foregået noget online bag hendes ryg, men hun ved ikke hvad. En dreng på 13 år udtrykte noget lignende og pegede på, at 2020 var det værste år, han havde oplevet:

"Jeg har virkelig ingen venner nu. I hvert fald ingen tætte. Mine venner droppede mig da Corona startede og det har været det værste halvår. Jeg føler mig ensom især henne i skolen det hjælper ikke at se på snap at de har hygget sig sammen uden mig. Jeg føler ikke jeg passer ind i min klasse længere. Frikvartererne og gruppe arbejde er blevet til det værste. Jeg har gået for at være en dreng der elsker skole til at men nu har jeg aldrig lyst til at tage i skole." (Dreng, 13 år)

Børn har oplevet udskamning

Flere børn har henvendt sig til BørneTelefonen, fordi de har følt sig udstillet af klassekammerater, enten fordi de har haft corona, eller fordi de har taget restriktionerne meget alvorligt og gerne ville leve op til de retningslinjer, som sundhedsmyndighederne løbende fremlagde. En pige på 14 år følte eksempelvis, at hverken hendes familie eller klassekammerater i skolen tog nok hensyn til retningslinjerne, hvilket bekymrede og frustrerede hende.

Flere børn udtrykte også, at de var nervøse for, at de var testet positive for corona og ikke vidste, hvordan de skulle få det sagt til familie og venner – samtidig følte de skam over, at de var skyld i, at deres nære omgangskreds skulle testes og måske var blevet smittet. En pige på 12 år fortæller, at hun er ked af det, fordi nogen i klassen tror, hun stadigvæk smitter med corona, og de derfor driller hende.

Også vaccinen har resulteret i, at flere børn og unge har oplevet udskamning blandt kammeraterne – enten fordi de er vaccinerede eller ikke er vaccinerede. Nogle børn og unge har oplevet, at andre børn ikke ville sidde ved siden af dem i skolen, fordi de har haft corona. En pige på 16 år oplever eksempelvis, at hun synes, det er svært, at især én pige i klassen moraliserer kraftigt over hendes holdning til at blive vaccineret.

Det viser tallene

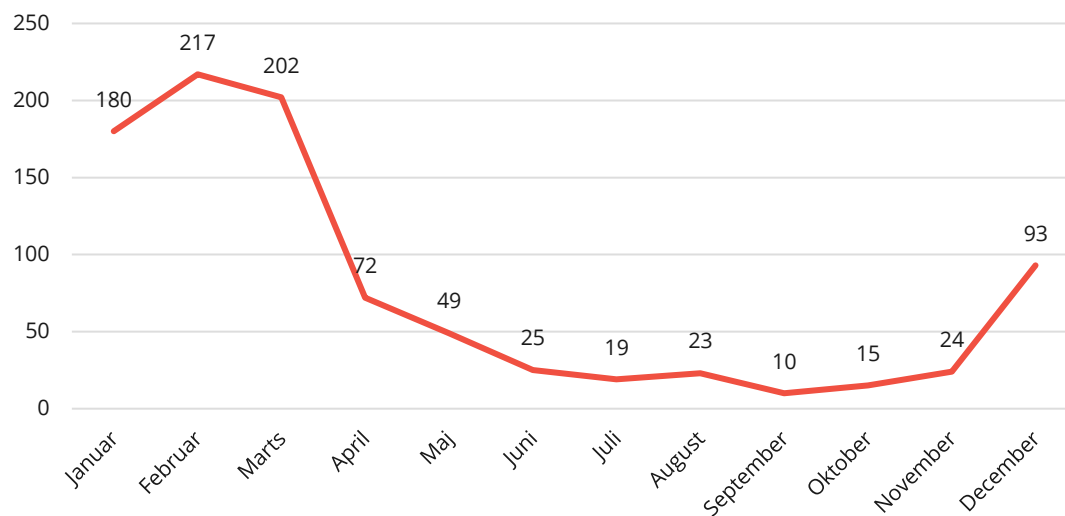
Figur 1: Udviklingen i antal samtaler på BørneTelefonen om corona, 2020



Note: Figur 1 indeholder rådgivningssamtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Antallet af samtaler om corona er baseret både på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag, samt en manuel optælling via gennemgang af rådgivernes beskrivelse af samtalerne (N= 1.678)

Figur 1 viser, at samtaler om corona kulminerede omkring marts 2020, og at antallet af samtaler faldt markant efter første genåbning i maj 2020. Hen imod slutningen af året steg antallet af samtaler jævnt, hvilket sandsynligvis hænger sammen med, at nedlukning, hjemmeskole, coronatest og vacciner igen begyndte at fylde i hverdagen og hos børnene.

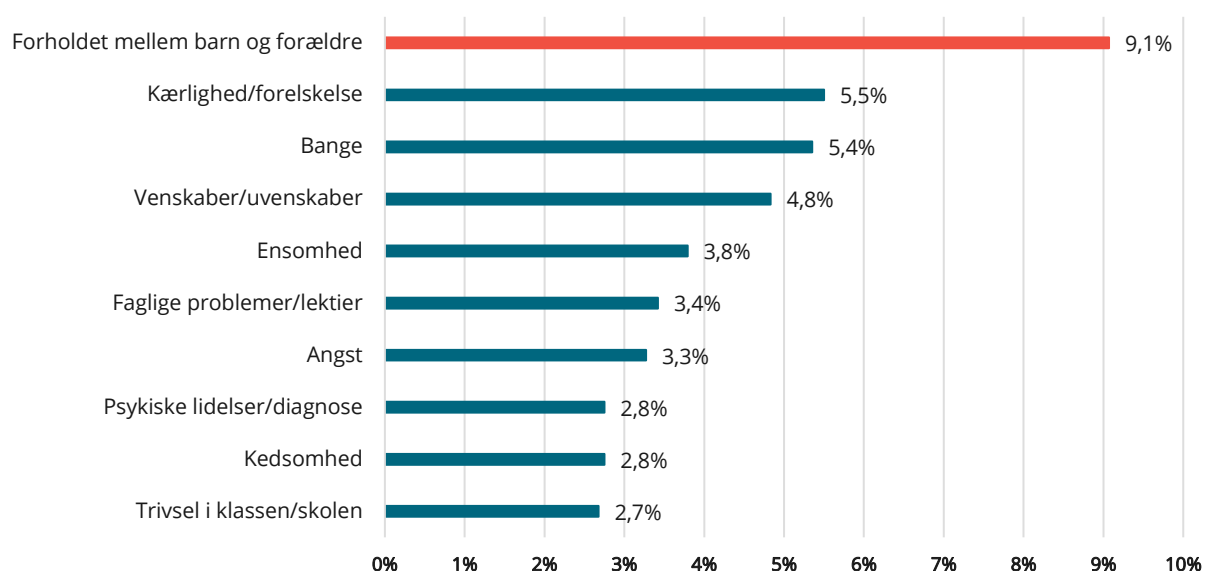
Figur 2: Udviklingen i antal samtaler på BørneTelefonen om corona, 2021



Note: Figur 2 indeholder rådgivningssamtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Antallet af samtaler om corona er baseret både på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag (N= 929)

Figur 2 viser, at BørneTelefonen havde flest henvendelser om corona i januar til marts 2021, hvor børnenes hverdag var præget af nedlukning og hjemmeskole, men også lempes af restriktionerne og forsigtigt med genåbning af skolerne. I december 2021 stiger antallet af samtaler om corona igen. Dette skyldes sandsynligvis den nye coronavariant omikron, der får antallet af daglige smittede til at stige markant og medfører restriktioner, som igen påvirker børnenes hverdag.

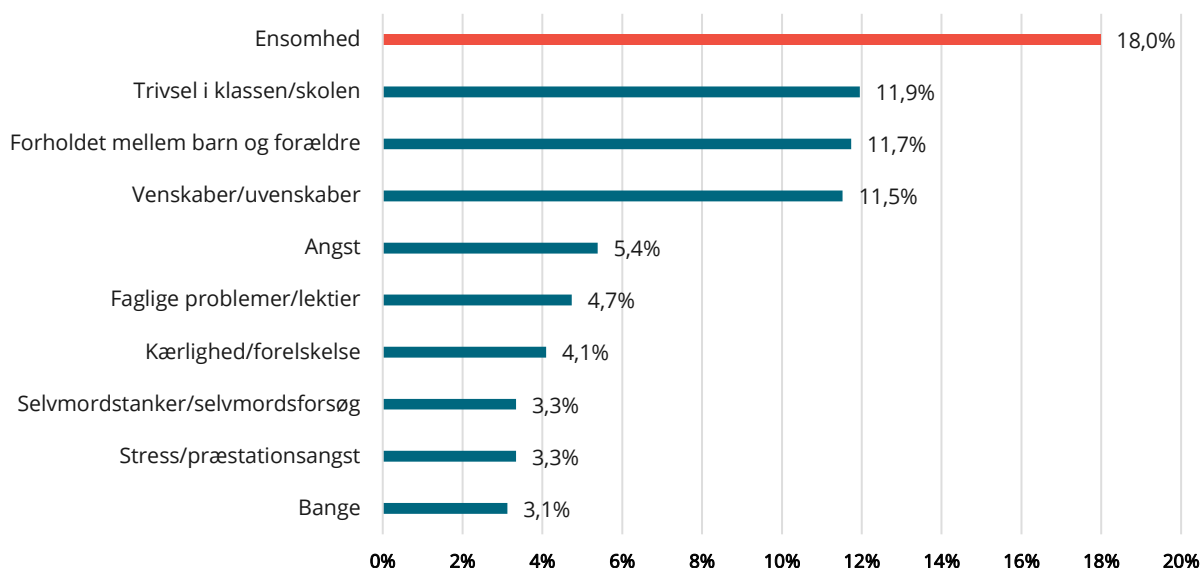
Figur 3: Hyppigste henvendelsesårsager på BørneTelefonen i samtaler om corona, 2020



Note: Figur 4 indeholder rådgivningssamtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Andele er udregnet på baggrund af det samlede antal rådgivningssamtaler i 2020 (N= 1.345). Antallet af samtaler om coronavirus er baseret på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag.

Figur 3 viser top10 over, hvad samtalerne om corona handlede om i 2020. Her var 'forholdet mellem barn og forældre' det emne, børn og unge hyppigst talte om i samtaler om corona. Det kan skyldes, at de var konfronteret med at skulle tilbringe langt mere tid med familien under coronanedlukningen.

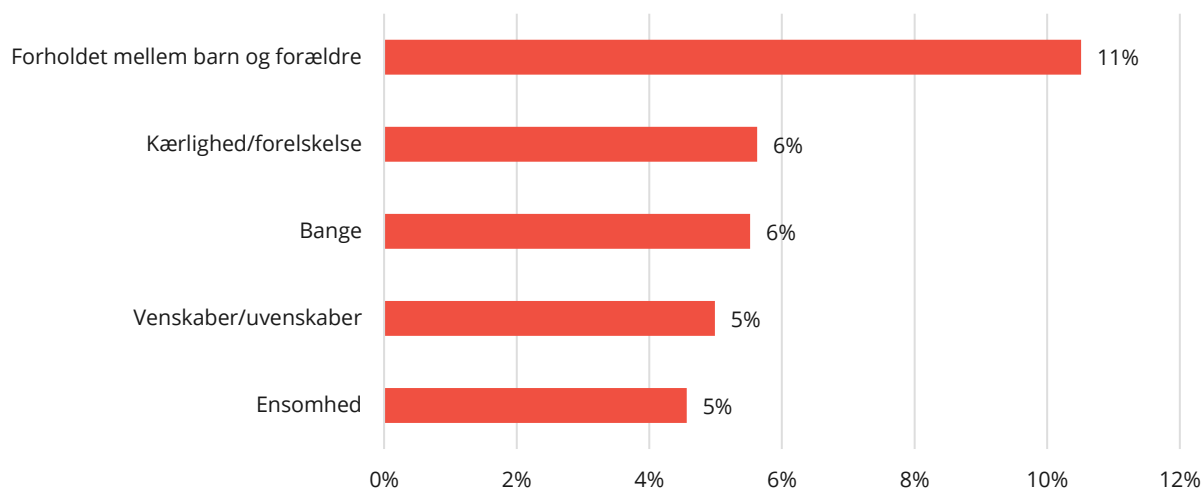
Figur 4: Hyppigste henvendelsesårsag på BørneTelefonen i samtaler om corona, 2021



Note: Figur 3 indeholder rådgivningssamtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Antallet af samtaler om corona er baseret både på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag (N= 929)

Figur 4 viser top10 over, hvad samtalerne om corona handlede om i 2021. Ensomhed er det hyppigste emne, børn og unge fortæller om i samtaler om corona. Dernæst følger 'trivsel i klassen/skolen', 'forholdet mellem barn og forældre' og 'venskaber/uvenskaber'.

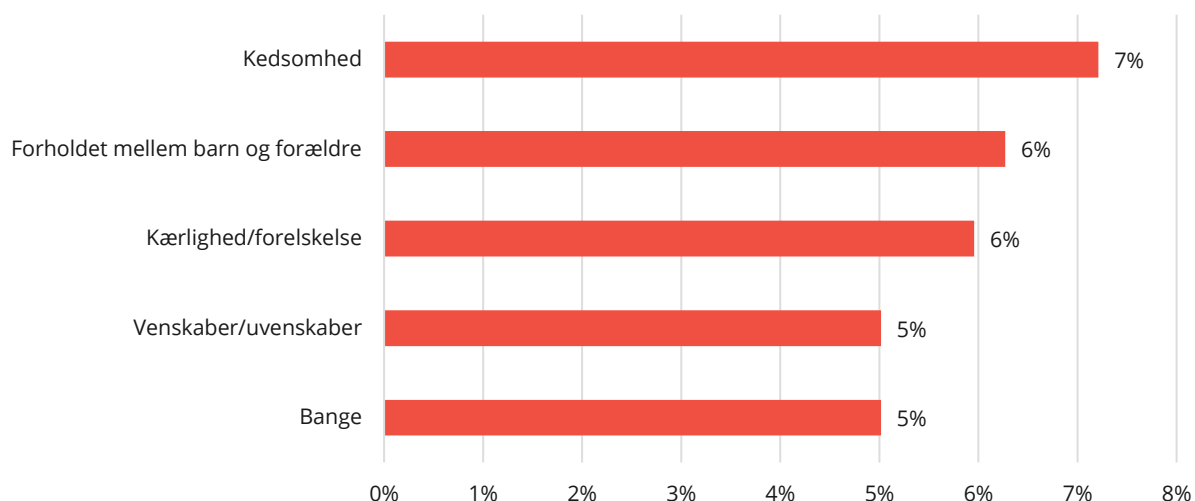
Figur 5: Top5 over henvendelsesårsager om corona for piger, 2020



Note: Figur 5 indeholder rådgivningssamtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Andele er udregnet på baggrund af det samlede antal rådgivningssamtaler i 2020 for piger (N=942). Antallet af samtaler om coronavirus er baseret på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag.

Figur 5 viser, at forholdet mellem barn og forældre er den hyppigste henvendelsesårsag for piger i 2020.

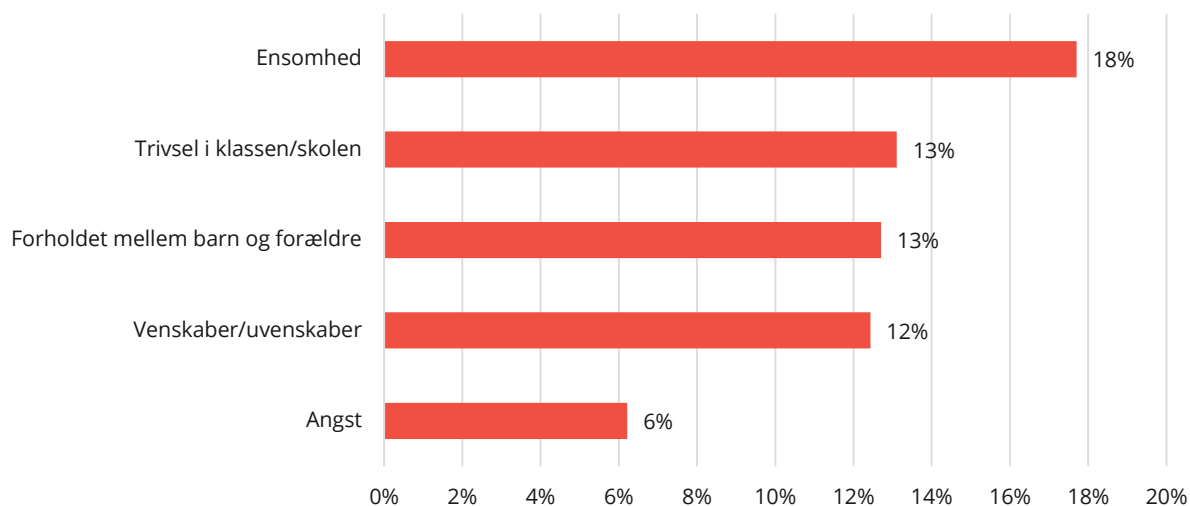
Figur 6: Top5 over henvendelsesårsager om corona for drenge, 2020



Note: Figur 6 indeholder rådgivningssamtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Andele er udregnet på baggrund af det samlede antal rådgivningssamtaler i 2020 for drenge (N=319). Antallet af samtaler om coronavirus er baseret på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag.

Figur 6 viser, at en hyppigste henvendelsesårsag i samtaler om corona for drenge i 2020 var 'kedsomhed' tæt efterfulgt af 'forholdet mellem barn og forældre'.

Figur 7: Top5 over henvendelsesårsager om corona for piger, 2021

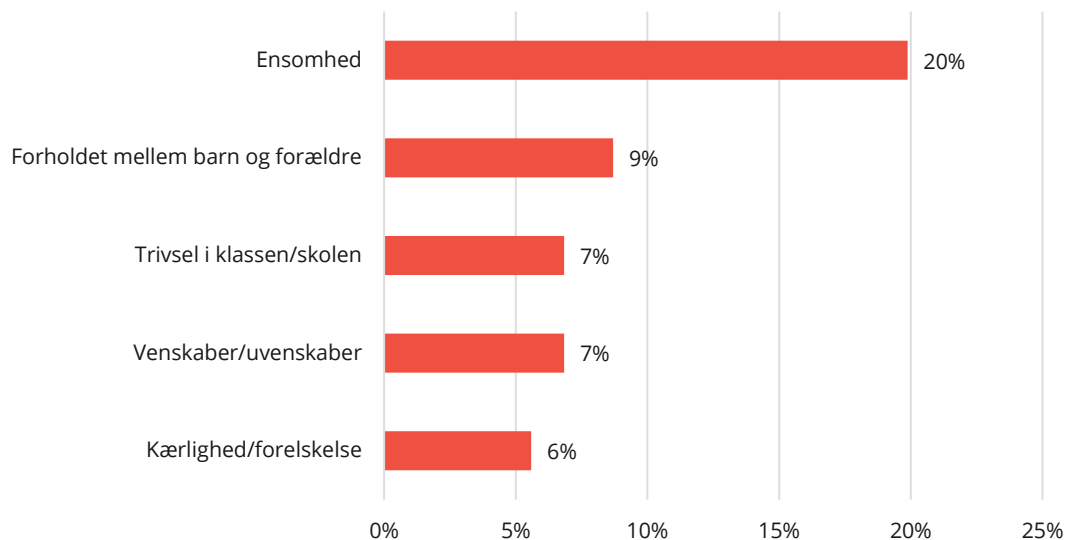


Note: Figur 7 indeholder rådgivningssamtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Andele er udregnet på baggrund af det samlede antal rådgivningssamtaler i 2021 for piger (N=740). Antallet af samtaler om coronavirus er baseret på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag.

Figur 7 viser, at 18 pct. af samtalerne om corona for piger i 2021 handlede om ensomhed. Dette er en stigning på 13,1 procentpoint ift. andelen af samtaler om ensomhed for piger i 2020.

Figur 8: Top5 over henvendelsesårsager for coronasamtaler for drenge, 2021

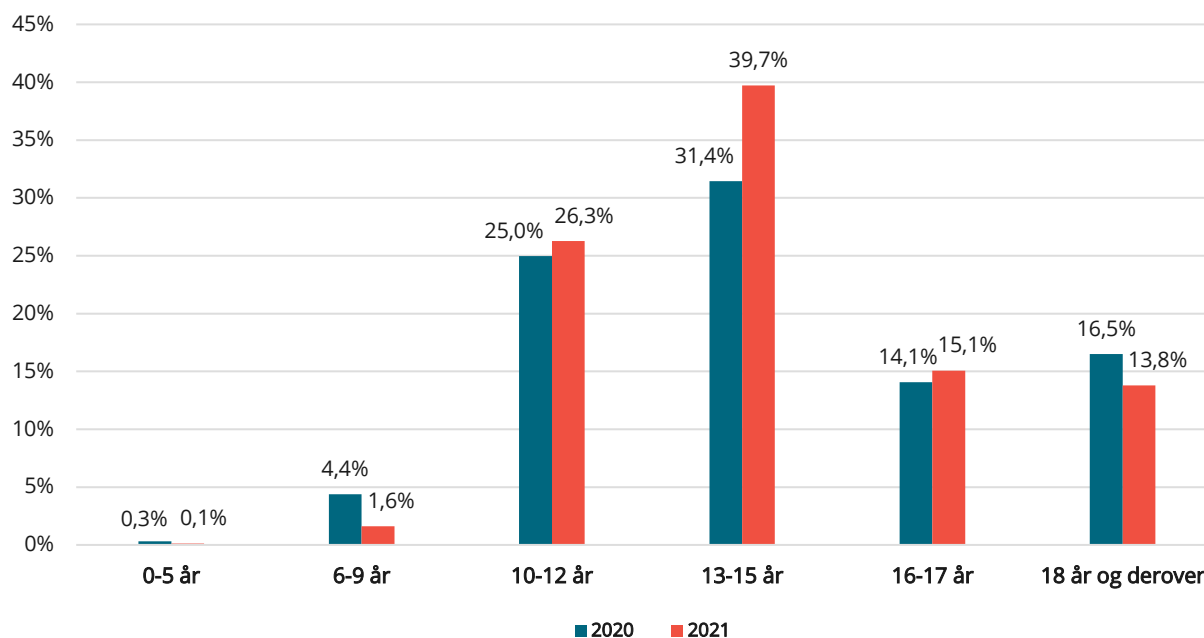
Note: Figur 8 indeholder rådgivningssamtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Andele er udregnet på



baggrund af det samlede antal rådgivningssamtaler i 2021 for drenge (N=161). Antallet af samtaler om coronavirus er baseret på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag.

Figur 8 viser, at 20 pct. af samtalerne om corona for drenge i 2021 handlede om ensomhed. Dette er en stigning på 17,4 procentpoint ift. andelen af samtaler om ensomhed for drenge i 2020.

Figur 9: Aldersfordeling i pct. på henvendelser om corona



Note: Figur 9 indeholder rådgivningssamtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Andele er udregnet på baggrund af det samlede antal rådgivningssamtaler i 2020 (N= 1345) og 2021 (N=929). Antallet af samtaler om coronavirus er baseret på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag.

Figur 9 viser, at 13-15-årige hyppigst har kontaktet BørneTelefonene i samtaler om corona, men også de 10-12-årige har en betydelig andel af samtalerne.

Metode

Notatet baserer sig på en analyse af samtaler om corona på BørneTelefonen i 2020 (N= 1.678) og 2021 (N=929) samt januar 2022 (N=65). Figurene i notatet baserer sig på de 2.672 samtaler om corona, der har været på BørneTelefonen i denne periode.

Antal samtaler om corona på BørneTelefonen i 2020 baserer sig på samtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Antallet af samtaler om corona i 2020 er baseret på både antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag, samt en manuel optælling via gennemgang af rådgivernes beskrivelse af samtalerne, da kategorien 'corona-virus' først blev oprettet som henvendelsesårsag d. 18. marts 2020. Den manuelle optælling fortsatte i de første måneder, efter den selvstændige kategori kom ind i registreringsskemaet, da rådgiverne ikke altid har angivet corona som henvendelsesårsag på trods af at det har været en del af samtalen. Tallene for 2021 og 2022 baserer sig på samtaler fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag.

Den kvalitative analyse baserer sig på de breve, børn har sendt til BørneTelefonen, samt de casebeskrivelser, rådgiverne på BørneTelefonen registrerer efter alle samtaler om corona. Alle udsnit fra samtaler med børn i notatet er anonymiserede, så det ikke er muligt at genkende, det enkelte barn/voksen.

Noter

¹ Antallet af samtaler om corona er opgjort fra januar 2020 til og med januar 2022 på BørneTelefonens fem platforme: Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn hjælper børn. Antallet af samtaler i 2020 samtaler om corona er baseret både på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag, samt en manuel optælling via gennemgang af rådgivernes beskrivelse af samtalerne. Tallene for 2021 og 2022 baserer sig på antallet af samtaler, hvor rådgiver har angivet 'Corona-virus' som henvendelsesårsag.

Kolofon

Februar 2022

Analyseansvarlig: Sofie Stage

Tekst og analyse: Sofie Stage, Freja Clara Kerrn-Jespersen & Sørine Vesth Rasmussen

Redigering: Julie Troldborg