

A photograph of two young women sitting together. The woman on the left is wearing a grey hoodie with a white patterned sleeve and has her hand near her mouth. The woman on the right is wearing a light-colored sweater and blue pants, smiling and looking at a smartphone held in her hands. The background is a plain, light-colored wall.

# MOBNING SOM VOKSNE IKKE SER

OMFANGET AF DIGITAL  
MOBNING ER STIGENDE





# ANALYSENOTAT

**UDGIVET AF JULEMÆRKEFONDEN D. 10. OKTOBER 2024**

Digital mobning foregår hver dag på mange børns skærme. Det kan være en hadefuld kommentar eller en sårende besked, men det kan også være at blive holdt udenfor de sociale fællesskaber, der eksisterer online. Børns digitale liv kan ikke adskilles fra det fysiske liv, og mobning i digitale fællesskaber kan have lige så stor indflydelse på børns trivsel som mobning i skolegården. Den digitale mobning kan dog være sværere for voksne at få øje på.

På Julemærkehjemmene har vi målt udviklingen i digital mobning over en årrække fra 2019 blandt de knap 1000 børn, der hvert år er på ophold på et Julemærkehjem. Vi oplever flere og flere børn, der udsættes for digital mobning, men vi oplever også, at indsatsen på Julemærkehjemmene gør en positiv forskel.

---

## **UDARBEJDET AF**

**Jens Møs Rasmussen**, analysekonsulent i Julemærkefonden

**Natasja Johanne Jensen**, public affairs konsulent i Julemærkefonden

## **KONTAKT**

**Katrine Wind**, chef for Digitalisering og Økonomi i Julemærkefonden  
21 66 73 60 / [katrine.wind@julemaerket.dk](mailto:katrine.wind@julemaerket.dk)

**Vivi Nør**, chef for Politik og Presse i Julemærkefonden  
26 39 46 26 / [vivi.noer@julemaerket.dk](mailto:vivi.noer@julemaerket.dk)



# INDHOLDS- FORTEGNELSE

---

Opsummering	4
Omfanget af digital mobning er stigende	5
Ubehagelige oplevelser online	5
Mobning sker, hvor børn er	7
Værn mod digital mobning	8
Voksnes bidrag til børns digitale trivsel	9
Metode: Hvor stammer tal og viden fra?	11
Litteraturliste	14



# OPSUMMERING

Flere børn og unge oplever at blive mobbet på nettet. Ser man på perioden 2021-2024, er andelen steget fra 4 pct. til 10 pct., hvilket er en stigning på 150 pct. Desuden oplever flere at blive skrevet/talt hadefuldt eller sårende til på nettet. Her er der tale om en stigning på 61,1 pct., og det sker nu for hver tredje<sup>1</sup>.

Denne udvikling underbygger Julemærkehjemmenes resultatdokumentation<sup>2</sup>. Ser vi på børnenes oplevelser af digital mobning før et ophold på Julemærkehjem, oplevede 6,4 pct. af børnene digital mobning i 2019, mens andelen steg til 13,5 pct. i 2023. Det er en stigning på 110,9 pct. For børn, der har været på ophold, er andelen, der oplever digital mobning, halveret efter et år.

Med den rette viden og handling kan voksne hjælpe børn med at rammesætte givende og rummelige digitale fællesskaber og afhjælpe digital mobning. Voksne kan tage ansvar og involvere sig ved at orientere sig i børns digitale tilstedeværelse på forskellige platforme, skabe dialog om børns online oplevelser, anerkende børns følelser og digitale relationer, tidsstyre samt sætte klare rammer og grænser.

<sup>1</sup>Fra "Børn og unges erfaringer med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online", 2024.

<sup>2</sup> Julemærkehjemmenes resultatdokumentation består bl.a. af en række forskellige spørgeskemaundersøgelser. Data bliver indsamlet blandt børn på ophold på et Julemærkehjem ved opholdets start, ved opholdets afslutning samt 3 måneder, 12 måneder og 24 måneder efter opholdet. Besvarelserne gør det muligt for Julemærkehjemmene at måle opholdets kort- og langsigtede effekter på børnenes trivsel. Se metodeafsnittet for mere information.



# OMFANGET AF DIGITAL MOBNING ER STIGENDE

Digital mobning kan foregå hele tiden og alle steder, fordi skærmene er blevet en væsentlig del af børns færden og fællesskaber. Digital mobning kan være svært at få øje på for voksne, og derfor skal der sættes et større fokus på digital mobning og de pædagogiske værktøjer, som voksne bør kende og kunne for at blive bedre til at støtte og guide børn på nettet.

## Ubehagelige oplevelser online

Ser man på andelen af børn og unge, der har oplevet at blive mobbet med noget, der ligger på nettet om dem, f.eks. billeder eller videoer, er den steget fra 4 pct. i 2021 til 10 pct. i 2024. Det er en stigning på 150 pct. Det viser tal fra rapporten "Børn og unges erfaringer med digitale krænkelse og andre ubehagelige oplevelser online", som er bestilt af Red Barnet og TrygFonden og udarbejdet af Epinion<sup>3</sup>. Heraf fremgår det også, at 18 pct. har oplevet at blive skrevet/talt hadefuldt eller sårende til på nettet i 2021, mens andelen er 29 pct. i 2024.

Det er stigning på 61,1 pct. Det er altså nu hver tredje, der oplever at blive skrevet/talt hadefuldt eller sårende til på nettet.

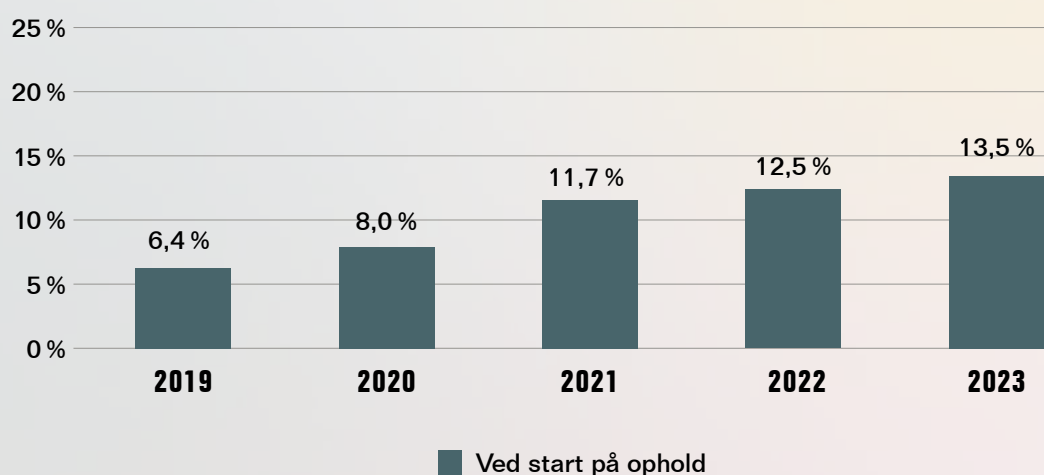
<sup>3</sup> Fra "Børn og unges erfaringer med digitale krænkelse og andre ubehagelige oplevelser online", 2024.



På Julemærkehjemmene har vi en unik indsigt i udviklingen i digital mobning, da vi har målt børnenes trivsel gennem mange år og de seneste fem år også inkluderet data om digital mobning. Der mangler viden på området, og derfor er en måling som vores et vigtigt udgangspunkt for at sætte ind over for digital mobning<sup>4</sup>. Nedenstående tabel afspejler børnenes oplevelse af digital mobning, inden de begynder på ophold på et Julemærkehjem, og tallene viser, at andelen af børn, der har oplevet digital mobning, er fordoblet på fem år. Andelen er steget fra 6,4 pct. til 13,5 pct. – en stigning på 110,9 pct.

### FIGUR 1: DIGITAL MOBNING OVER TID

Andel af børn, som er blevet mobbet på nettet  
mindst et par gange om måneden.



Figur 1: Spørgsmålsformulering: "I de sidste par måneder: Hvor tit er du blevet mobbet på nettet?"

Antal svar: (2019) = 172, (2020) = 485, (2021) = 675, (2022) = 751, (2023) = 696.

<sup>4</sup> Fra "Svigt af Børn i Danmark", 2023.



## Mobning sker, hvor børn er

Vi ved fra "Skolebørnsundersøgelsen 2022", at børn og unge i dag bruger mange timer bag skærmen og mindre tid sammen fysisk. Interaktion på skærmene er en stor del af børns adfærd, hvor de bl.a. kan kommunikere under online gaming og kan indgå i flere grupper på Snapchat. F.eks. bruger 31 pct. af piger i 9. klasse mindst fire timer dagligt på sociale medier på hverdage, mens 24 pct. af drengene i 9. klasse bruger mindst fire timer dagligt på online gaming på hverdage.

Ser man på udviklingen i børns fysiske samvær, var ca. hver tredje af alle børn i 5.-9. klasse sammen med venner mindst fem hverdage om ugen i 1988, mens det i 2022 er hvert tiende barn. Der forekommer således at være en faldende tendens i børns fysiske samvær. En tendens, der yderligere underbygges af Skolebørnsundersøgelsens resultater i forhold til andelen af børn, som er ude med venner mindst fem aftener om ugen<sup>5</sup>. I 1988 var 28 pct. af 7. klasses elever sammen med venner mindst fem aftener om ugen, hvor det i 2022 kun er 9 pct. Det er et fald på 67,9 pct<sup>6</sup>.

Børn bruger dermed flere timer på sociale medier og gaming og er mindre sammen fysisk – både i hverdagen og om aftenen. Der er ikke tale om kausalitet mellem online tilstedeværelse og omfanget af digital mobning, men når fysisk samvær falder, og aktivitet på digitale platforme stiger, så må en af effekterne være en stigning i omfanget af digital mobning. Jo flere timer, der bruges på digitale platforme, desto større må risikoen være for ubehagelige oplevelser og mobning.

<sup>5</sup> At være "ude med venner" refererer her til samvær og siger ikke noget om det "at gå ud", der i dag ofte forbindes med fest og/eller indtag af alkohol.

<sup>6</sup> Fra "Skolebørnsundersøgelsen 2022".



# VÆRN MOD DIGITAL MOBNING

Digital mobning kan føre til mistroivsel, som kan vise sig ved f.eks. lavt selvværd, ensomhed og lav livstilfredshed. På Julemærkehjemmene hjælper vi børn ud af mistroivsel, og derfor har det pædagogiske personale et stort fokus på at opbygge børnenes tro på eget værd, egne evner og andre mennesker. Det sker f.eks. ved at lære børnene, hvor vigtigt fællesskab er. Det er nemlig afgørende, at børnene bliver en del af fællesskabet på Julemærkehjemmene og lærer at indgå i det og håndtere svære situationer.

Ligesom svære situationer kan opstå i fysisk samvær, kan de også opstå digitalt. På selve opholdet er skærmtid meget begrænset, men børnene forberedes på at navigere i deres digitale liv, når de igen vender hjem til en hverdag, hvor skærmene fylder. I Julemærkehjemmenes resultatdokumentation kan vi se, at indsatserne hjælper, idet der sker et betydeligt fald i andelen af børn, som oplever digital mobning, efter de har været på ophold.

Beregnes gennemsnittet af årene 2019 til 2024, så angiver 11,6 pct. af børnene i starten af deres ophold, at de har oplevet digital mobning for nylig. Et år efter opholdet drejer det sig om 5,5 pct., hvilket er et fald på 52,6 pct. og på niveau med resten af børn i Danmark i samme aldersgruppe<sup>7</sup>.

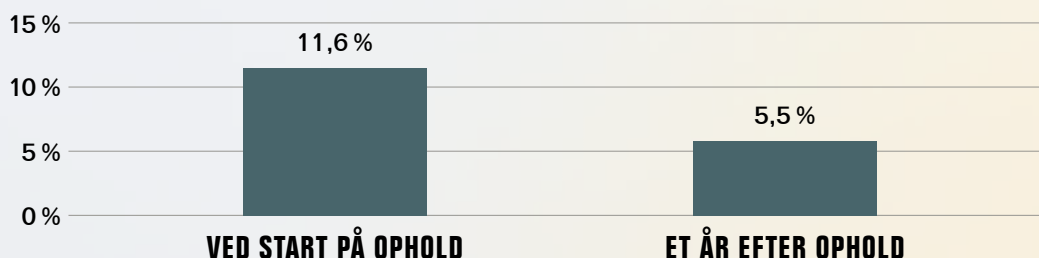
<sup>7</sup>Sammenlignet med tal fra "Skolebørnsundersøgelsen 2022".





## FIGUR 2: DIGITAL MOBNING FØR OG EFTER OPHOLD PÅ JULEMÆRKEHJEM

Andel af børn, som er blevet mobbet på nettet  
mindst et par gange om måneden.



Figur 2: Spørgsmålsformulering: "I de sidste par måneder: Hvor tit er du blevet mobbet på nettet?" Tallene er et beregnet gennemsnit af årene 2019-2024. Antal svar: (Ved start) = 2863, (Et år efter ophold) = 1270.

På Julemærkehjemmene forberedes børnene bl.a. på at håndtere fremtidige svære og ubehagelige situationer ved at tænke tilbage på tidligere oplevelser og skabe nye handlemuligheder. De øver sig i, hvordan de siger fra og til, og sammen med deres pædagoger finder de en vej, hvor de er bedre rustet til at sige fra over for digital mobning og inddrage voksne omkring dem i situationen.

### Voksnes bidrag til børns digitale trivsel

Som voksen er det nemt at føle sig bagud på point ift. børns digitale færden. Hvilke nye funktioner er der kommet på Snapchat? Kan man kommunikere i Roblox? Og hvordan er jargonen på Discord? På Julemærkehjemmene hjælper vi ikke kun børnene med at færdes digitalt, men vi rådgiver også deres forældre og andre voksne tæt på børnene. Et af de afgørende råd er, at voksne bør spørge nysgerrigt ind til børns oplevelser på digitale platforme og i spil. Hvis voksne får en bedre forståelse for børns digitale liv, kan voksne langt bedre støtte og sætte ind, hvis børn oplever digital mobning. Det er også langt nemmere for børn at komme til voksne omkring dem med svære situationer, hvis de voksne forstår og kender til børnenes digitale liv. Dermed ikke sagt, at voksne skal følge ethvert digitalt fodspor, men de bør som minimum vide, hvilke apps, spil og platforme, børnene bruger det meste af deres skærmtid på.



Børn har behov for at kunne læsse af, søge hjælp og blive hjulpet til at have gode relationer, og med livet på skærmen følger vigtige relationer, som voksne bliver nødt til at anerkende. Voksne bør desuden huske på, at børns følelser er ægte – uanset om de udløses af en kommentar i et spil eller af et tilråb i skolegården. En måde at anerkende og vise børn, at de ikke er overladt til sig selv, er ved at etablere en dialog, sætte rammer og lave klare aftaler. I den forbindelse bør voksne være opmærksomme på at agere gode online rollemodeller – både når det kommer til mængden af skærmtid men også ift. opførelse og tone på digitale platforme.

## **RÅD TIL VOKSNE, DER KAN VÆRE MED TIL AT SÆTTE IND OVER FOR DIGITAL MOBNING:**

- ♥ **Orientering:** Spørge ind og få overblik over børns digitale færden og fællesskaber.
- ♥ **Dialog:** Samtale med børn om, hvad de oplever digitalt.
- ♥ **Anerkende følelser og relationer:** Vise børn, at der er forståelse for deres online oplevelser, relationer og frustrationer.
- ♥ **Tidsstyring:** Have klare aftaler om, hvor meget tid, der bliver brugt på digitale platforme og spil.
- ♥ **Grænsesætning:** Sætte positive forventninger til børns opførelse og adfærd – bl.a. ved selv at sætte et godt eksempel.

Børn skelner ikke mellem deres fysiske og digitale liv. De lever, leger, taler og interagerer i klasseværelset, omklædningsrummet og SFO'en og over Snapchat, TikTok og Roblox. Opfordringen fra Julemærkehjemmene til voksne, uanset om de er professionelle pædagoger, lærere, psykologer, forældre, bedsteforældre, trænere eller spejderledere, er, at de interesserer og involverer sig i børns fællesskaber – både de fysiske og digitale.



# METODE: HVOR STAMMER TAL OG VIDEN FRA?

Analysen bygger på tal fra tre datakilder. 1) "Skolebørnsundersøgelsen 2022", som er en landsdækkende spørgeskemainsamling fra skoleelever i 5., 7., og 9. klasse, 2) "Børn og unges erfaringer med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online", som baserer sig på 4171 besvarelser og 14 interviews fra børn og unge mellem 9-17 år, og 3) Julemærkehjemmenes resultatdokumentation, der bl.a. baserer sig på spørgeskemainsamling og udfoldes nedenfor.

## **Julemærkehjemmenes spørgeskemainsamling**

Julemærkehjemmene indsamler spørgeskemaer fra børn og forældre til børn, som får et ophold på et Julemærkehjem. Disse spørgeskemaer bliver indsamlet ved opholdets start og ved opholdets afslutning samt 3 måneder, 12 måneder og 24 måneder efter opholdet. Besvarelserne fra disse spørgeskemaer udgør det primære grundlag, der gør det muligt for Julemærkehjemmene at måle opholdets kort- og langsigtede effekter på børnenes trivsel.



## Data fra figur 1 og 2

Inddragede data, som benyttes i analysenotatets figur 1 og figur 2, stammer fra november 2019 til februar 2024. I figur 1 vedrørende online mobning er data fra 2024 ekskluderet, da antallet af besvarelser er for lille. Nedenfor ses baggrundsinformation på respondentgruppen:

NAVN PÅ SPØRGESKEMA	ANTAL BESVARELSER	ANTAL MULIGE BESVARELSER	SVARPROCENT	FORDELING AF KØN	GENNEMSNI-ALDER
Spørgeskema ved start ophold	2995	3086	Ca. 97 %	57 % piger 43 % drenge	12 år
Spørgeskema et år efter ophold	1278	1865	Ca. 68 %	56 % piger 44 % drenge	13 år

## Sådan måles online mobning

Online mobning er målt ved at spørge børnene: "I de sidste par måneder: Hvor tit er du blevet mobbet på nettet? Med tilhørende svarmuligheder: 1) Flere gange om ugen, 2) Ca. en gang om ugen, 3) 2-3 gange om måneden, 4) Det er sket en eller to gange, 5) Jeg er ikke blevet mobbet på nettet inden for de sidste par måneder. Hvis barnet har svaret 2-3 gange om måneden eller oftere, så indgår barnet i mobbestatistikken.



## Metodeovervejelser og datakvalitet

Tallene i analysenotatet udgør en lille del af Julemærkehjemmenes samlede resultatdokumentation, og resultaterne vedrørende digital mobning benytter spørgsmålsformuleringer og svarmuligheder, som er sammenlignelige med spørgsmålene i "Skolebørnsundersøgelsen 2022". Denne undersøgelse udgør det danske bidrag til det internationale studie "The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) – A World Health Organization Collaborative Crossnational Study". Mere end 50 europæiske og nordamerikanske lande deltager i forskningssamarbejdet, og undersøgelsen er blevet gennemført 11 gange over de seneste 40 år. De inddragede tal i dette analysenotat bygger derfor på spørgsmål og svarmuligheder, som er grundigt gennemtestet og valideret.

## Tal fra Skolebørnsundersøgelsen

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





# LITTERATURLISTE

Epinion for Børns Vilkår og TrygFonden.

Rapport. [Svigt af Børn i Danmark](#). 2023.

Madsen K. R., Román J. E. I., Damsgaard M. T.,  
Holstein B. E., Kristoffersen M. J., Pedersen T. P.,  
Michelsen S. I., Rasmussen M., Toftager M.

[Skolebørnsundersøgelsen 2022](#)

København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2023.

Red Barnet og TrygFonden. Rapport.

[Børn og unges erfaringer med digitale krænkelse  
og andre ubehagelige oplevelser online](#). 2024.

