



”Pandemin går över, men man kommer alltid att minnas den”

Pandemins konsekvenser på barn – barn och ungas synpunkter och förslag

December 2023



UTBILDNING
OCH WORKSHOP



PROCESSTÖD



UTREDNING



HANLLEDNING

Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| Bakgrund | 4 |
| Sammanfattning | 4 |
| Metodbeskrivning | 7 |
| Barn och ungas hälsa ur ett rättighetsperspektiv..... | 7 |
| Temaområden..... | 8 |
| Urval, rekrytering och genomförande | 9 |
| Resultat | 12 |
| Temaområde 1: Delaktighet och information | 12 |
| Åk 3 | 12 |
| Korttidsboende | 15 |
| Maskrosbarn | 16 |
| Temaområde 2: Fritid | 18 |
| Åk 3 | 18 |
| Korttidsboende | 19 |
| Maskrosbarn | 20 |
| Temaområde 3: Skola/utbildning | 24 |
| Åk 3 | 24 |
| Korttidsboende | 24 |
| Maskrosbarn | 25 |
| Temaområde 4: Sociala relationer | 32 |
| Åk 3 | 32 |
| Korttidsboende | 33 |
| Maskrosbarn | 34 |
| Temaområde 5: Välmående | 37 |
| Åk 3 | 37 |
| Korttidsboende | 39 |
| Maskrosbarn | 41 |
| Barnens åtgärdsförslag | 46 |
| Resultatet ur ett rättighetsperspektiv | 52 |

”Tänk på att hålla avstånd, ge aldrig upp och titta aldrig bakåt. Tänk inte på hur saker har varit innan Pandemin”

Emma Fagerstrand
Rebecca Colt
Barnrättskonsulterna

Bakgrund

Folkhälsomyndigheten har fått regeringens uppdrag att undersöka pandemins konsekvenser på barn och unga. Ett särskilt fokus ska vara på barn i särskilt utsatta situationer, vilket innefattar social, hälsomässig och ekonomisk utsatthet såsom att bo i socioekonomiskt utsatta bostadsområden, ha en funktionsnedsättning, erfarenhet av migration, psykisk eller somatisk sjukdom eller ohälsa, växa upp i familjer med missbruk, våld eller psykisk sjukdom.

Inom regeringens uppdraget ingår det att samla in barn och ungas egna upplevelser och erfarenheter av hur pandemin har påverkat deras hälsa. Utifrån detta ska uppdraget resultera i förslag på åtgärder för att undvika de negativa konsekvenserna av pandemin.

Den här undersökningen syftar till att dels ta del av barn och ungas egna upplevelser av hur pandemin påverkat deras hälsa, dels att involvera barn och unga i processen med att ta fram åtgärdsförslag.

Sammanfattning

Pandemin påverkade och påverkar fortfarande barn och ungas hälsa. Men barn är inte en enhetlig grupp. Undersökningen, baserat på intervjuer med tre olika grupper av barn, visar att beslut som fattas på myndighetsnivå och som påverkar barn och unga slår olika beroende på barnets livsvillkor. Beslut som under pandemin fick positiva konsekvenser för en grupp barn, kunde samtidigt få mycket negativa konsekvenser för en annan grupp.

För de barn som redan mådde dåligt förstärktes detta under corona. Barn som redan lever i någon form av utsatthet blir särskilt drabbade. Konflikter, psykisk sjukdom eller våld i hemmet gör att kravet på att stanna hemma kan bli förödande. När skolan som mötesplats försvinner försämras möjligheterna att få hjälp och flera barn önskar att det funnits ett bättre stöd för det psykiska måendet. Att skolan inte ”bara” är en plats för utbildning framgår tydligt av barnens svar. Det är ett socialt sammanhang, en plats att vara sedd av fungerande vuxna och en trygg plats att vistas på. Det är viktigt att beakta den roll som skolan har ur ett helhetsperspektiv. Användandet av sociala medier ökade och barnen vittnar om att den psykiska hälsan; sömn och koncentrationsförmåga, förändrades till det sämre. Utöver stöd i undervisningen behövs ett bredare stöd till exempel från elevhälsan.

Utbildning är en av de viktigaste hälsofrämjande faktorerna för barn och unga och motverkar långvarigt utanförskap. Det var framför allt de äldre barnen som upplevde att skolarbetet påverkades. De som befann sig i någon form av social utsatthet eller som har någon diagnos fick det under pandemin ännu svårare då anpassningar var svårare att genomföra på distans. Tröskeln för att komma tillbaka blev högre och barn i skolan kan fortsatt behöva hjälp att komma i kapp. Olika barn behöver olika lösningar för att klara skolan och konsekvenserna av pandemin

förstärker detta. För en del barn fungerade distansundervisning bättre än undervisning på plats, och dessa barn hade önskat en större flexibilitet för att kunna fortsätta med distansundervisning. Det är viktigt att skolan lyssnar på den här gruppen barn i framtagnandet av ett mer flexibelt och varierat arbetssätt.

För gruppen barn med lindriga intellektuella funktionsnedsättningar upplevdes inte någon större skillnad vad gäller skolan och fritiden. Det här var också gruppen som blev minst drabbade av förändringar då skolan höll öppet i större utsträckning. Barnen var pålästa om pandemin och livet förändrades marginellt. Undersökningen bekräftar dock det vi redan vet - att den här gruppen generellt har en mindre aktiv fritid och spenderar mer tid ensamma. Restriktioner som gör att man inte kan träffa far- och morföräldrar slår särskilt hårt mot gruppen då äldre släktingar kan ha en särskilt viktig betydelse i en grupp som inte så ofta umgås med kompisar och som inte i samma utsträckning har fritidsaktiviteter. Fortsättningsvis behöver den här och andra grupper med funktionsnedsättningar löpande inkluderas i utredningar och analyser på myndighetsnivå.

Även små barn minns och påverkas av pandemin. Att leva med ett yttre hot som man inte förstår och som riskerar att, som barnen uppfattar det, döda dem man är mest beroende av, föräldrarna, har troligtvis en påverkan på välmåendet. För gruppen yngre barn har pandemin pågått en stor del av livet och gränsen mellan ett före och ett efter saknas. Pandemin kan för de yngre barnen uppfattas som ett mer eller mindre permanent tillstånd som kommer och går. Under en pandemi behövs mer information som är barnvänligt anpassad, något som både de yngsta men även de äldre barnen betonar. Informationen behöver ta höjd för att möta små barns fantasier och utgå från vad barnen själva ger uttryck för att de vill veta. Detta kräver ett förarbete i dialog med barn. I slutet av rapporten finns åtgärdsförslag från barnen som deltagit i denna undersökning.

Trots olikheter är det gemensamma för alla tre intervjugrupper att man blev mindre fysiskt aktiv under pandemin och att alla grupperna upplevde att ens tv-, dator-, och telefonanvändande ökade.

Undersökningen visar att riktlinjer, råd och rekommendationer behöver, i ett tidigt skede och i linje med barnets bästa, inkludera ett ickediskrimineringsperspektiv där konsekvenserna för olika grupper av barn bedöms löpande. På samma sätt behöver information och stöd efter en pandemi finnas kvar mer långsiktigt.

Tack till alla barn som medverkat! Tack också till pedagoger och personal på korttidsboendet och på skolan, liksom medarbetare på Maskrosbarn. Tack vare ett fint samarbete med dessa verksamheter har barn blivit lyssnade på, på ett sätt som vi hoppas ska göra avtryck i myndighetens fortsatta arbete.

Sammanfattning

- Pandemins konsekvenser är olika för olika barn. Beslut som fattas på myndighetsnivå slår olika beroende på barnets livsvillkor.
- Samtliga grupper upplevde att man blev mindre fysiskt aktiv under pandemin.
- Samtliga grupper upplevde att ens tv-, dator-, och telefonanvändande ökade.
- Flera barn upplevde att det var svårt att få tillgång till stöd för det psykiska måendet under pandemin.

Sammanfattning: Maskrosbarn

- Redan utsatta barn drabbas hårdast: för de barn som redan mådde dåligt innan pandemin förstärktes detta under Covid. Barn som redan lever i någon form av utsatthet blir särskilt drabbade av restriktioner. Konflikter, psykisk sjukdom eller våld i hemmet gör att kravet på att stanna hemma kan bli förödande.
- Sociala medier: Användandet ökade markant. Detta hade en negativ påverkan på psykiska hälsan, sömn och koncentrationsförmåga. Detta hade däremot en positiv inverkan på sociala relationer och gav känslor av glädje.
- Pandemin kan antas ha försämrat förutsättningarna för en grupp redan utsatta barn när det gäller att klara skolan. Utbildning är en av de viktigaste hälsofrämjande faktorerna som motverkar långvarigt utanförskap.
- Pandemins konsekvenser förstärker bilden av att olika barn behöver olika lösningar för att klara skolan: för en del barn fungerade distansundervisning bättre än undervisning på plats.
- De som har någon diagnos (ex. ADHD) fick det under pandemi ännu svårare. Anpassningar var svåra att genomföra på distans.

Sammanfattning: LSS korttidsboende

- Livet förändrades i mindre utsträckning än för de andra grupperna.
- Undersökningen bekräftar att den här gruppen generellt har en mindre aktiv fritid och spenderar mer tid ensamma.
- Restriktioner som gör att man inte kan träffa far- och morföräldrar slår särskilt hårt mot gruppen då äldre släktingar kan ha en viktig betydelse för en grupp som inte så ofta umgås med kompisar eller har fritidsaktiviteter.

Sammanfattning: ÅK 3

- Små barn minns och påverkas av pandemin.
- Att leva med ett yttre hot som man inte fullt förstår och som riskerar att, som barnen uppfattar det, döda dem man är mest beroende av, föräldrarna har rimligtvis en påverkan på välmående.
- Pandemin har pågått en stor del av livet för de yngre barnen, och gränsen mellan ett före och ett efter saknas.
- Pandemin kan för gruppen uppfattas som ett mer eller mindre permanent tillstånd som kommer och går
- Mer information som är barnvänligt anpassad behövs.

Metodbeskrivning

Barn och ungas hälsa ur ett rättighetsperspektiv

Att barnet är ett subjekt med egna rättigheter är den bärande tankegången i FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen), svensk lag sedan 2020. Trots detta finns en tendens att barn och barn med olika förutsättningar och behov osynliggörs. Historiska och objektifierande föreställningar och barn och barndom har bidragit till att beslut som rör barn tenderar att dels tänka in barn i beslut för sent, att fatta beslut baserat på kategoriska föreställningar om barn eller att betrakta barn ur ett framtidsperspektiv. Barnen är vår framtid – därför är de viktiga. Ett barnrättsperspektiv innebär att barnet som individ, i sin egen rätt, också är viktig här och nu. Barnets rättigheter definierade i barnkonventionen ger ett helhetsperspektiv på barnet, då rättigheterna är sammanhängande och utgår från hela barnet. Ett konkret exempel är att när barnet känner trygghet förstärks förutsättningarna för barnets utveckling, eller att diskriminering kan försvaga barnets rätt till utbildning.

Rättigheterna är materiella rättigheter som definierar vad barnet faktiskt har rätt till. De är också verktyg för att definiera till exempel utmaningar, mål och insatser. Som minst ska ett barnrättsperspektiv utgå från de fyra vägledande principerna: Barnets rätt till liv och utveckling (artikel 6), barnets perspektiv (artikel 12), barns olika förutsättningar och behov (artikel 2) samt principen om barnets bästa (artikel 3) där det som är bäst för barnets ska väga lite tyngre än andra intressen. Andra relevanta rättighetsområden som berörs i intervjuerna är:

- Artikel 23: fullvärdigt liv om du har en funktionsnedsättning
- Artikel 24: bästa möjliga hälsa
- Artikel 26. Rätten till social trygghet
- Artikel 28: rätten till utbildning
- Artikel 31: rätten till lek vila och fritid.

Utgångspunkten för intervjuerna har varit de temaområden som återfinns i den kartläggande översikt som Folkhälsomyndigheten genomfört ”*Ungas erfarenheter och upplevelser av covid-19-pandemin*”. Kunskap och information, Upplevelser av stress, oro och ensamhet, En ny vardag och Upplevelser av distansundervisning. Den här undersökningen inkluderar dessa kategorier men har utvidgats utifrån barnets rättigheter och varit vägledande vid framtagandet av underlag för samtal med barnen.

Temaområden

Delaktighet och information

Att ha inflytande handlar om möjligheten att påverka. Det är en viktig grundläggande rättighet i ett demokratiskt samhälle. Forskning visar att det har betydelse för människor att någon vill lyssna och tror på en. Barnet kan stärkas i sin tro på sig själv och sina förmågor vilket bidrar positivt till barnets utveckling. Barnen fick bland annat frågor om kunskap och förståelse för vad som pågick under pandemin, inflytande över beslut som fattades i ens liv, tillgänglig information och möjlighet att komma till tals och ställa frågor.

Fritid

En aktiv och meningsfull fritid är viktiga faktorer för exempelvis barnets utveckling, hälsa och välmående. Barns fritid påverkas i hög utsträckning av faktorer som socioekonomiska förutsättningar, funktionsvariationer, kön, ålder och bostadsområde. Barnen fick bland annat frågor om inställda aktiviteter, lek och vila, vad man gjorde i stället och hur det påverkade olika aspekter av livet.

Skola/ utbildning

Utbildning och skolgång är den enskilt viktigaste skyddsfaktorn i ett barns liv och främjar barnets utveckling och förbättrar livschanser. Lärmiljön är en viktig faktor för måluppfyllelse och trivsel, och påverkas vid distansundervisning. Distansundervisning fungerar olika bra för olika barn. Barn med behov av särskilt stöd, eller barn som bort trångt kan påverkas mer negativt. Under detta tema fick barnen bland annat frågor om distansundervisning, lärmiljö, kompisar, stöd och kunskap.

Sociala relationer

Trygga och stabila sociala relationer är viktiga för barns utveckling och hälsa. För barn som har bristande nära relationer exempelvis till mamma och pappa, kan andra trygga personer väga upp och fylla en särskilt viktig funktion (exempelvis skolpersonal, fritidspersonal, en mor-eller farförälder eller idrottstränare). När dessa personers närvaro kraftigt reducerades under covid kan det ha drabbat vissa barn allvarligare än andra. Barnen berättar bland annat om hur relationen till familj, släkt och vänner påverkades och om nya sätt att umgås på

Välmående

Att känna sig trygg är en viktig främjande faktor för barnets utveckling, hälsa och välmående. Det är också en viktig förutsättning för att kunna tillgodogöra sig även andra rättigheter på ett optimalt sätt, exempelvis sin utbildning. Olika faktorer påverkar barnets känsla av trygghet, exempelvis bostadsområde och socioekonomisk status, hemmiljö och utsatthet. I detta temaområde fick barnen frågor om känslor och tankar under pandemin, exempelvis upplevelser av stress, ensamhet och oro och trygghet.

Urval, rekrytering och genomförande

Åk 3

I den här gruppen deltog åtta barn som var i förskoleålder under pandemin. Samtliga går i skola i ett socioekonomiskt svagt område i en mellanstor stad i Sverige. De flesta har en migrationsbakgrund från ett utomeuropeiskt land och är flerspråkiga.

Föräldrarna till barnen i klassen, som bestod av 26 elever, fick information om projektet vid ett föräldramöte i september 2023. Vid mötet informerade rektor och pedagog, och informationen kompletterades med ett brev som skickades hem digitalt, tillsammans med en samtyckesblankett. För att få så många som möjligt att delta i intervjuerna hade samtyckesblanketterna översatts till flera språk: kurdiska (kurmanji och sorani), arabiska och somaliska. Efter två påminnelser från pedagog hade åtta samtyckesblanketter inkommit.

Samtalen med barnen genomfördes under en vanlig skoldag. Två personer från Barnrättskonsulterna genomförde besöket och samtalen. Barnens lärare deltog i gruppsamtalen i helklass.

Information och förberedelse

Pedagog förbereder barnen vid två tillfällen och berättar om besöket och intervjuerna.

Inledning med möjlighet att rita och reflektera i helklass.

Samtliga barn i klassen fick efter en mycket kort introduktion (för att inte i onödan styra barnens tankar) börja dagen med att rita sådant de förknippade med pandemin. Vilde barnen rita något annat gick det bra. När barnen ritat bjöds de på fika. Barnen fick möjlighet att berätta vad de ritat och hur de reflekterat. De som ville kunde lämna in sina teckningar. (Se bilaga 2)

Gruppvisa intervjuer

De barn som fått föräldrarnas samtycke att delta gick till två olika grupper, fyra barn per grupp. Samtal med barnen genomfördes utifrån de frågeformulär som finns i bilaga 1. Frågorna användes som stöd men var inte styrande. Barnen fick associera fritt utifrån dessa frågor, välja att fortsätta rita eller pyssla med något under samtalen. Den sammanlagda tiden med barnen i grupp var ca 1,5 timme. Raster utomhus genomfördes då samtalen fortsatte och många av barnen spontant fortsatte att berätta. Samtalen spelades in och återkopplingar till barnen och summering skedde löpande så att barnen fick möjlighet att korrigeras om något uppfattats felaktigt.

Uppsamling i helklass

Avslutning genomfördes med en samling i helklass. Alla barn fick möjlighet att gruppvis komplettera med tankar och information om något kommit upp när tankarna på pandemin har väckts. Barnen fick möjlighet att ge sina synpunkter på hur de har upplevt dagen genom att välja en smiley och berätta för klassen. Barnrättskonsulterna valde att ge klassen ett tack för deras medverkan. 10 böcker som barnen önskat till klassens bibliotek köptes in och barnen fick gemensamt öppna paketen.

Transkribering och bearbetning

Samtliga samtal har transkriberats och bearbetats. Barnens tankar har kategoriserats under de temaområden som intervjuerna täcker, eller fått stå för sig själva när temaområdena i något fall inte passat.

Återkoppling

Återkoppling kommer att ske när rapporten är färdigställd. Det kommer att ske med hjälp av klassens pedagog och ett möte via Teams.

LSS- korttidsboende

I den här gruppen deltog fyra barn i åldrarna 12–16 år med olika typer av lindriga intellektuella funktionsnedsättningar. Samtliga barn vistas och övernattar regelbundet på ett korttidsboende i en mellanstor stad i Sverige. Ytterligare några barn skulle ha deltagit men föll bort på grund av sjukdom eller att vistelsen på boendet avbokades med kort varsel.

Urvalet av barn gjordes i dialog med personal på boendet som känner barnen väl. Urvalet var framför allt av praktisk karaktär. Upplägg och urval togs fram i nära dialog med personal som känner barnen väl. Detta var mycket värdefullt och bidrog till att intervjuerna kunde genomföras med lyhördhet till barnens förutsättningar. På grund av sjukdom eller inställd vistelse på korttids föll två barn bort från undersökningen.

Kommentar: Då antalet barn i den här gruppen varit lågt är det särskilt viktigt att generella slutsatser dras med försiktighet.

Genomförande

Information och förberedelse

Barnen fick ta del av ett brev där syftet med intervjuerna beskrevs kortfattat och på ett anpassat språk. Personal på boendet läste brevet tillsammans med barnet som fick möjlighet att ställa frågor.

Då barnen själva fick skriva under en samtyckesblankett var det mycket viktigt att säkerställa att barnet förstått och inte upplevde någon påtryckning att delta. Det ställer också krav på att barnets bästa bedöms löpande och att inga frågor ställs till barn som saknar mognad eller förutsättningar att förstå.

Genomförande del 1

Barnen som skulle delta fick först svara på enkla intervjufrågor på en säkerhetsklassad dator. Tre av barnen valde att själv skriva svaren, medan ett av barnen ville att en personal skulle skriva ner svaren. Barnen fick välja att svara vid en tidpunkt som passade dem.

Genomförande del 2

Under dag två fick barnet frågan om man ville delta i de fördjupande intervjuerna. Samtliga barn som fick frågan svarade ja, och fick då skriva under en samtyckesblankett som personal på plats läste och gick igenom tillsammans med barnen. Under följande dag genomfördes en uppföljande intervju med barnet som svar på frågorna. Intervjuerna genomfördes av en person från Barnrättskonsulterna i samarbete med personal som barnet känner sig trygg med. Baserat på barnens tidigare svar fick barnen möjlighet att fördjupa och utveckla sina svar. Barnrättskonsulterna valde att tacka de deltagande barnen med två biobiljetter.

Transkribering och bearbetning

Intervjuerna spelades in och transkriberades därefter för att kategoriseras och analyseras kopplat till de teman som undersökts.

Återkoppling

Barnen kommer att få ta del av rapporten och får en muntlig redogörelse av personal på plats.

Maskrosbarn

I den här gruppen deltog 15 barn som var i högstadie- eller gymnasieålder under pandemin. Samtliga barn med en eller två föräldrar med missbruk, psykisk ohälsa eller som utsatt dem för våld eller övergrepp. Barnen är bosatta i olika städer i Sverige men de flesta i en storstad. De barn som deltog går alla i något av Maskrosbarns stödprogram och känner de representanter från Maskrosbarn som deltog under dagen. Flera av barnen känner också varandra från tidigare aktiviteter inom organisationen.

Samtalen genomfördes under en heldag där barnen fick möjlighet och tid att landa ordentligt samt för att undvika risken att barnen inte kunde delta vid båda tillfällena.

Information och förberedelse

Barnen fick ta del av ett brev där syftet med intervjuerna och undersökningen beskrevs. Barnen som deltog fick även ett utskrivet exemplar av brevet på plats. Barnen fick skriva under en samtyckesblankett.

Inledning med frukost och samtal

Dagen inleddes med frukost och helgruppssamtal om covid, minnen och allmänna känslor. Barnen fick välja klistermärken med olika känslor för att symbolisera ens känsla inför dagen.

Gruppvisa intervjuer

Samtal med barnen genomfördes utifrån de frågeformulär som finns i bilaga 1. Frågorna användes som stöd men var inte styrande. Barnen fick associera och prata fritt utifrån dessa temaområden och frågor. De samtalade också fritt med varandra. Den sammanlagda tiden med barnen i grupp var ca 1,5 timme exklusive paus för lunch. Samtalen spelades in. Återkopplingar till barnen och summering skedde löpande så att barnen fick möjlighet att korrigeras om något uppfattats felaktigt.

Uppsamling i storgrupp

Efter fika och paus samlades barnen i storgrupp igen och samtalade om hur man upplevt dagen. Barnen fick frågan om man hade medskick till beslutsfattare.

Aterkoppling

Barnen kommer att få ta del av rapporten och får en anpassad sammanfattning.

Resultat

Temaområde 1: Delaktighet och information

Åk 3

Information om covid

Barnen berättar att de minns restriktionerna och reglerna om att hela tiden tvätta händerna och använda handsprit, ibland munskydd och att hålla avstånd. Barnen minns restriktionerna som viktiga men jobbiga. Den främsta informationen som barnen kom ihåg om corona var att det startade i Kina, var dödligt för äldre och att det var mycket smittsamt.

Barnen berättade att de vid några tillfällen fått falsk information, och att många historier om corona med inslag av fantasi berättades under den tiden. Det var också lätt att man själv började fantisera berättade de. Ett barn berättade att hen trodde att dennes nalle hade fått covid, och vågade därför inte vara nära gosedjuret under en ganska lång tid.

”Jag fick falsk information. Att det var en livshotande sjukdom några i Kina som gjort en soppa och hållt i massa kemikalier i som spreds över hela världen”

”Jag fick information från Kina som skapa corona, för asså dom dödade möss och hundar och fladdermöss, så deras corona kom ut och pow!”

”Jag fick falsk information idag av en i min klass. Han berättade att han när han kom hit till Sverige i julas, han bodde i Sri Lanka tidigare. Han sa att hans pappa skojade med honom när han var liten, , om att det fanns zombie corona”

"Jag fick falsk information om mig själv också, nånstans fick jag reda på att där min mormor och morfar bodde på Gotland – där vad man immun mot corona så det fanns ingen av"

"Man kunde inte träffa Bob, mitt gosedjur för han hade corona trodde jag. Han låg på sjukhus låtsades jag."

Informationen barnen fick var inte tillräcklig för att skapa förståelse för hur ett virus fungerar och varför beslutsfattare inte hade möjlighet att utrota viruset. Barnen berättade att om de fått bestämma under covid så skulle de ha tagit bort covid i stället för att låta det vara kvar.

"...att spraya på hela jorden så corona inte finns"

"...enorm rymdkost som skjuter spray som dödar covid"

"...att forskare skulle göra mer botemedel"

"...att man sköt ihjäl corona"

Barnen berättade att de upplevde att det fanns mycket information om covid, att man hörde om det nästan hela tiden, men att det var mest information för vuxna. En grupp berättade att de önskade att det hade funnits mer information som var barnvänlig. Med barnvänlig information menade de samma information som till vuxna fast med enklare ord. Informationen skulle funnits tillgänglig på allmänna platser så som på stan, och på förskolan.

"Vi vill att man pratade mer barnvänligt med barn om corona. Att man berättar med lite lättare ord. Man kan säga typ... i stället för 'Nu har vi hårdare restriktioner' till barn kan man säga 'nu finns det mer regler', alltså något enklare... alla barn vet inte vad restriktioner betyder."

Informationskällor

Barnen i åk tre hade främst haft föräldrar och förskolelärare som informationskällor under covid. Några barn berättade att de haft samtal och information om covid under samlingar på förskolan, medan andra berättade att de önskade att de haft fler samlingar som handlade om covid. Några barn såg på nyheterna men samtalade sedan i huvudsak med sina föräldrar. Barnens tillit till information var i de flesta fall starkast om den kom från fröken eller föräldrar.

I ett fall uttryckte ett barn en misstro till nyheterna.

Intervjuare: "Ville ni veta mer från nyheterna på TV?"

Y: "Nej inte på tv, det är inte säkert att det är sant."

Intervjuare: "Vem berättar det som är sant?"

Y: "Mina föräldrar. Och fröken i skolan. En fröken får inte ljuga, måste säga det som är sant."

Möjlighet att prata om covid med andra

Barnen i gruppen gav uttryck för att de hade möjlighet att prata om covid och ställa frågor till vuxna om de ville.

"Ja men såhär, att eftersom vi prata på samlingar på förskolan pratade vi om det typ varje dag. Då kunde man fråga. Och sedan med sina föräldrar."

"Mina förskolefröknar, vi pratade ganska mycket."

"Jag kunde prata med förskolefröken"

" Jag pratade med mina föräldrar"

Fick inte vara med och bestämma

Barnen upplevde att de inte fick vara delaktiga och bestämma så mycket under sin fritid eller i skolan under pandemin. Exempelvis upplevde de att de mest bara blev tillsagda om de fick vara inomhus eller utomhus eller i vilka rum hemma de kunde vistas i under olika perioder.

Pandemi som ett mer permanent tillstånd

Barn i denna grupp betraktade inte pandemin som ett temporärt samhällstillstånd med en tydlig början och ett slut. Flera av barnen gav i stället uttryck för att man uppfattade covid som något som mer eller mindre alltid funnits, och kommer att fortsätta finnas.

"Jag kunde ställa frågor till min pappa för mamma hon kom inte härifrån så hon förstod inte vad Corona heller betydde för hon kommer från x (utomeuropeiskt land) och föddes där. Corona fanns inte där då. /.../ Men det enda jag vill är att Corona ska gå över och det ska sluta med det här".

"...att Aikido kommer ta slut...eller att det ska sluta för att Corona är kvar. Ja det känns så...att jag kommer bara att sluta och sluta och sluta och aldrig fortsätta igen."

"...forskarna ska uppfinna botemedel så det inte finns i hela mitt liv längre."

Korttidsboende

Information om covid

Barnen berättar om att de först hörde om pandemin i ett väldigt tidigt skede när det precis upptäckts i Kina. Många kände att den information som förmedlades gav upphov till en stark oro, framför allt för äldre släktingar. Barnen hade bra kunskap och fakta om viruset, om riskgrupper, smittkällor, restriktioner och om hur det såg ut i andra länder.

"Det var till och med folk som jämförde sig själva med judarna under förintelsen för att dom liksom var tvungna att ha på sig mask och att dom inte hade friheten att gå vart dom ville, men det är ju långt ifrån samma sak och det blir man lite arg över när folk säger sådana där dumma saker."

Önskade mer barnvänlig information

Ett barn tänker på de yngre barnen och tycker att det kunde ha varit mer barnvänlig information anpassad för de yngsta.

"Man skulle kunna vara lite bättre på att sprida information på ett sätt som barn av alla åldrar kan förstå. Tänker på dom väldigt unga barnen som kanske inte förstår vad ord som virus eller pandemi betyder. Det var det säkert lite granna av men jag tyckte det kunde ha varit mer."

Informationsskällor

Barnen i den här gruppen fick främst information från sina lärare, föräldrar och nyheterna på tv men också källor på internet som sociala medier.

Kunde prata med vuxna i sin närhet

Flera i gruppen berättade att de kände sig trygga med att prata om covid med några vuxna i sin närhet och kände att de kunde ställa frågor när de hade några, och att det då var främst till lärare, föräldrar och personal på korttidsboendet. Flera uppgav att de hade velat att det fanns fler vuxna som de kunnat prata med.

Maskrosbarn

Den här gruppen hade de mest varierande informationskällorna under pandemin: nyheter, sociala medier, samtal med kompisar, föräldrar och lärare.

Omfattande men rörig information

Gemensamt för de flesta av barnen var att de upplevde informationen de fick om covid-19 som otydlig och rörig. De menade att det var svårt att veta vad som stämde och inte, speciellt när informationen ofta ändrades och ibland var motsägelsefull. De berättade även att det var svårt att veta vilken information de skulle lyssna på när den kom från flera olika källor samtidigt, men sa lite olika saker (exempelvis FOHM, WHO). Barnen var också mycket medvetna om att Sveriges valt en annan strategi än många andra länder och man funderade över detta. En av de saker som de tog upp i intervjuerna var att de inte visste vilka symtom som innebar att man var smittad med covid och att de önskade att den informationen var tydligare:

”Jag kommer ihåg att det var så jäkla oklart med symtomen. Jag fick höra att det kan vara att man inte alls har några symtom, att det kan vara att man inte ens känner av en förkylning men att man ändå bär på viruset. Eller så kan det vara en förkylning eller så kan man ligga döende på en säng för att man har så dåliga lungor för att de är så infekterade eller så känner man inte smak.”

”Men det var lite konstigt om man var förkyld eller så. Om man hade feber skulle man stanna hemma, men om man hade alla andra symtom förutom feber, då skulle man åka till jobbet. Ja, alltså när de släppte på restriktionerna. Och då var det lite svårt att veta vad man har för någonting.”

”Jag håller med, för att jag tyckte också att det var konstigt att liksom om alla andra länder gör så där varför gör vi något annat?”

"Alltså det var väl lite att man tänkte att är det nu så stort så varför gör vi (Sverige) inte mer."

Önskan om mer samlad information, en app

Barnen önskade att det skulle ha funnits en app med information från myndigheter om viruset. Information om hur det tar sig uttryck, vad man ska göra om man är smittad, samt vart man kan vända sig om man har funderingar. Detta menade de hade underlättat, då flera av dem inte har haft intresse av att kolla på nyheterna och därför fått mycket av informationen från sociala medier, en nyhetskälla som de menar inte alltid är sanningsenlig.

Ett barn ur denna grupp berättade om hur hen inte upplevde att det fanns särskilt mycket information alls:

"Om jag tänker väldigt stort nu, jag skulle nog bli mycket gladare om jag hade mer information /.../ Om man hade vetat allting direkt då hade det varit lite lättare och då tror jag att livet skulle flyta på lite enklare för att då förstår man."

Sammanfattning av barnens upplevelser och synpunkter: Information och delaktighet

ÅK 3

- Barnen önskade mer barnvänlig information anpassad efter deras ålder.
- Information kunde vara skrämmande och obegriplig för barn.

Maskrosbarn

- Det stora inflödet av information upplevdes ställa krav på en själv att sortera information och ha en stor källkritisk förmåga.
- Mycket motsägelsefull information ledde till en osäkerhet och känsla av att det blev "rörigt".

LSS-korttidsboende

- Gruppen tyckte att det fanns tillräckligt med information men en i gruppen föreslog att det skulle finnas mer barnvänlig information anpassad efter små barns ålder.

Temaområde 2: Fritid

Åk 3

Mer hemma och mer utomhus

Barnen berättade att de fick vara mer hemma under pandemin och att det var både tråkigt och roligt. Det var tråkigt för man kände sig begränsad och tvungen att vara hemma, men det var samtidigt roligt för att man fick spela mer TV- och datorspel. Några barn i gruppen berättade att det var ganska trångt hemma i perioder när alla var hemma samtidigt och att man inte alltid fick ha tillgång till alla rum hemma eftersom personen med symtom behövde vara isolerad.

Samtidigt berättade många barn i gruppen att de också spenderade mer tid utomhus eftersom det var mest då som man fick umgås med andra personer utanför familjen. Gruppen vittnade alltså om att det kändes som att man både spenderade mer tid hemma *och* mer tid utomhus. När man var inomhus var man mest hemma, och när man var utomhus var det ofta för att träffa andra personer.

”Kunde inte göra så mycket, för jag kunde inte gå ut. Fick vara hemma mycket, spela tv spel.”

”Jag fick vara hemma en hel vecka”

”Jag var inte alls duktig på corona, för jag gick med min kompis hela tiden som är två år äldre, och vi var inne... en millimeter avstånd. Vi låg bara stilla inne, vi gick inte ut. Sedan hade jag en annan kompis, men då stod vi på en sten vid en hemlig gång i trädgården och ropa på varandra.”

”...att vi liksom var ute jättemycket”

”Jag fick vara ute för min pappa var tvungen att vara hemma. Men jag fick prata med honom genom fönstret.”

Påverkade aktiviteter

Det var inte många i gruppen som hade etablerade fritidsaktiviteter innan covid och som i och med det upplevde ett uppbrott när pandemin startade. De barn som gick på fritidsaktiviteter, exempelvis fotboll eller Aikido, berättar om hur det blev inställt men att man inte riktigt förstod

varför. Flera barn gav också uttryck för att man fortfarande är inställd på att ens liv närsomhelst igen kan komma att brytas upp, och att pandemin bara temporärt har ett uppehåll.

”Fotboll är inställd, varför? Jag var arg och hur kom covid 19?”

”att Aikido kommer ta slut...eller att det ska sluta för att Corona är kvar. Ja det känns så...att jag kommer bara att sluta och sluta och sluta och aldrig fortsätta igen.”

Korttidsboende

Inte så stor skillnad

Den här gruppen gav inte uttryck för några större förändringar rörande sin fritid under pandemitider jämfört med normala tider. Ett barn berättade att sportaktiviteter blev inställda och att hen i stället fick spendera mer tid hemma. Barnen berättade att de spenderade mycket tid hemma med sin närmsta familj (föräldrar och syskon) och spelade mycket tv eller datorspel, och att det ibland kunde bli tråkigt. De flesta av barnen i gruppen hade inte någon särskild fritidsaktivitet innan pandemin startade, och umgicks inte så mycket med vänner utanför skolan.

”Jag är väl ganska... jag är ganska mycket på mitt rum ändå så det var inte så mycket skillnad. Lite ensamt.”

”Spelade dataspel. Jag var mycket inne på mitt rum. Jag satt och kollade mobilen. Jag målade, med acryl.”

”Mest satt jag vid datorn och tittade på roliga videor och sådant där, kanske ritade lite grann, gick en promenad liksom och höll avstånd som man ska. Men det kunde bli ganska tråkigt ibland. Men när det inte var tråkigt då kändes det bara som en vanlig ledighet som det var innan pandemin förutom att det var vissa saker som man inte kunde göra.”

”Nej jag gick inte på några aktiviteter innan covid. Inte under covid heller. Jag stannade och spelade fotboll efter skolan med mina kompisar. Jag tyckte om min lediga tid efter skolan. Jag tycker om min lediga tid efter skolan idag med.”

”Nej, mina sporter ställdes in. Jag var i stället mycket hemma, såg på filmer, spelade dataspel, tv-spel. Bakade och lagade mat ibland.”

Samma rutiner som tidigare

Flera barn i denna grupp uppgav att de upplevde att de kunde genomföra sina aktiviteter som vanligt under pandemin och syftade ofta på sina dagliga rutiner.

”Att jag bodde hemma och inte på sjukhuset. Att jag var i skolan och på korttids. Jag åt mat, borstade tänderna och duschade hemma.”

En möjlighet att testa nytt

Ett barn berättade att pandemin gjort att hen börjat med en ny aktivitet, målning. Ett annat barn önskar till en nästa gång att det skulle finnas mer tips på roliga aktiviteter som kan genomföras hemma.

”Började att måla under Covid. Bra!”

”Skulle kunna ge ut tips på vilka aktiviteter man kan göra hemma. Även i karantän liksom.”

Maskrosbarn

Ensamhet på fritiden

Barnen berättade om hur mycket av deras tid spenderades i hemmet, då de kände att de inte kunde gå ut på grund av rädslan av att själv bli smittad eller smitta någon annan. Detta ledde till en känsla av isolering, vilket de i många fall menar hade en negativ inverkan på deras psykiska och fysiska mående. Barnen lyfte även hur vissa aktiviteter kunde ske digitalt, vilket de tyckte var positivt, men de tyckte inte att känslan var den samma ändå.

”Men den fysiska kontakten med folk blev väldigt lidande på fritiden. Alla aktiviteter som innebar att träffa folk på riktigt blev nedprioriterat. Det var tufft.”

”Jag gick ut mindre, så min fritid blev typ bara hemma helt ärligt. Jag rörde mig inte så mycket. Sen hade jag svårt att somna på natten för att jag hade så mycket energi. Så mina sömnproblem blev värre skulle jag säga. Alla dagar blir samma, så man mår mycket sämre också”.

”Jag tyckte att det var jobbigt för jag brukade simma typ tre gånger i veckan. Jag kunde ju inte simma eftersom man inte skulle gå till simhallen och så. Så simma var jättekul för mig, men då kunde jag inte göra det. Jag var också själv rädd för att ta promenader eftersom jag inte ville vara till skada för personen jag bodde med. Så jag var alltid inomhus och jag tänker att det är ganska dåligt för ens hälsa om man alltid är inomhus. I vanliga fall säger man ju att man ska vara utomhus minst en gång om dagen, men då var jag ju bara hemma. Och så blev det ju att det enda roliga var sociala medier.”

”Spela spel och lyssna på musik, mycket sänt.”

”Jag brukade också sova jättemycket, för att jag var deprimerad.”

Skolan gick ut över fritiden

Några av barnen berättade även om hur skolan tog över fritiden, då de hade svårt att sätta gränser för sig själva. De menade att de spenderade väldigt mycket tid på skolarbete även utanför skoltiden, då det blev svårare för dem att separera skoltiden från fritiden när miljön alltid var den samma. Ibland kunde man sitta på plugga på natten, och sova på dagen. Barnen berättade att de misstänker att det blev lite liknande för lärare för ibland kunde en lärare svara på något eller skicka ett mail sent på kvällen. Då öppnade man det och började tänka på skolan igen.

”Skolan tog väldigt mycket tid generellt och jag har känt att en stor del av min fritid alltid blivit lite åsidosatt”

”Jag tycker att fritid gick in i skola mer än vad det hade gjort innan, jag hade svårt att separera. Jag vet att många har sagt att det blev bara att man låg i sängen och kollade på telefonen, men för mig blev det att all fritid blev istället skola ett tag, jag la aldrig ifrån mig skolan.”

”Ja jag tänkte liksom att jag kan ju vänta med lunchen så tar jag den på en kvart sen istället så kan jag fortsätta plugga.”

”Den där känslan som när man går till ett riktigt kontor eller en skola, att man verkligen kan avgränsa. När jag inte hade det och liksom satt vid vardagsrumsbordet, då blev det ju jättesvårt att avgränsa, så man märker verkligen hur stor skillnad bara arbetsplatsen gör.”

Ekonomi påverkades

Några barn berättade också att deras möjlighet till extrainkomst och arbete vid sidan av studierna blev påverkad.

”Jag jobbade deltid men blev av med jobbet. Jag sökte en massa, men det fanns ju typ inga jobb. Ingen ville ha personal så det sög.”

”Innan pandemin brukade jag på min fritid jobba ganska mycket och jag tyckte att det var kul. /.../ Så det påverkade väldigt mycket att jag inte kunde jobba. Folk behövde inte barnvakt längre, för de var ändå hemma och jobbade.”

Sociala medier

Sociala medier var ett återkommande tema i flera av intervjuerna. Nästan alla berättade att användandet av sociala medier (framför allt Tik tok) ökade markant under pandemin. Man kunde sitta och scrolla i timmar i sträck och ibland inte somna förrän tre på natten för att man tappade bort tiden. De menar att det var det sättet som de kunde ha kontakt med vänner och omvärlden när de kände sig isolerade. Barnen märkte att detta fick negativa konsekvenser för koncentrationsförmåga och välmående då man beskrev Tik tok som ”korta dopaminkickar som försvårade för mig att orka hålla fokus längre stunder i andra sammanhang”.

”Sociala medier var det enda man kunde göra.”

”Sociala medier. Jag brukade hålla på med sociala medier eller lyssna på musik eller så.”

”Det känns som att man mår bra av Tik tok just då, men egentligen blir man bara överstimulerad. Det är bara snabba dopaminkickar. Om det var en vanlig dag hade man suttit en timme max, men man sitter flera timmar för man inte har någonting annat att göra.”

”Det var så enkelt att bara vara på nätet, det var det som förstörde mycket för mig. Min uppmärksamhet förstördes på grund av Tik tok. Under ett tag tyckte jag att det var jobbigt att lyssna på något som var längre än typ 10 sekunder.”

Situationen hemma

”Det förändrades inte jättemycket, jag har mest bara varit i mitt rum sedan 7 år tillbaka ungefär. Varit i mitt rum, spelat, ockuperat hjärnan, så det förändrades inte jättemycket”.

”Det var mest bara om mamma skulle vara hemma som det blev en väldigt jobbig position liksom. Vi båda var hemma och om syrran också behövde vara hemma så blev det ju tre pers i lägenheten och man var liksom helt enkelt inlåst på rummet, för man hade inte så mycket att göra.”

”För mig var det inte så stor skillnad heller, det var mest bara att jag och mamma var mycket hemma. Jag och mamma har en konstig relation, där vi känner lättnad när den andra är borta, så när vi båda var hemma så krockade vi väldigt mycket och bråkade ofta.”

”När jag bodde hemma hos min pappa hade jag inte ens en egen dörr och jag tyckte redan inte om honom så mycket, för han var jättetaskig och jag är tjej och var i tonåren. Så jag tänker att om det är någon sådan situation att man kan få mer hjälp av SOC om man vänder sig dit.”

Sammanfattning av barnens upplevelser och synpunkter: Fritid

Gemensamt

- Mindre aktiv och istället mer stillasittande fritid
- Mer TV-, dator-, och telefonanvändande
- Mer tid spenderades hemma än i vanliga fall
- Mer tid spenderades också utomhus än i vanliga fall
- Inställda aktiviteter – med få alternativ
- Begränsad rörelsefrihet

Maskrosbarn

- Ökad användning av sociala medier – på gott och ont
- Mer ensam fritid
- Ekonomisk påverkan då extrajobb försvann

LSS-korttidsboende

- Ökade kreativiteten och lusten för att testa nytt. Några barn började testa till exempel målning
- Mer ensam fritid

ÅK 3

- Marginella konsekvenser för de yngsta barnens fritid

Temaområde 3: Skola/utbildning

Åk 3

Oregelbunden närvaro

Barnen i gruppen gick i förskola eller förskoleklass under pandemin. Barnen kommer ihåg att kompisar ofta var borta från förskolan och var hemma i stället när de hade symtom eller när någon i deras familj hade symtom. Barnen berättade att de också själva ofta inte kunde gå till skolan/förskolan. Barnen berättar att de trivdes på förskolan under corona.

”Jag gillar inte virus för att man kan inte gå till skolan då”

Andra rutiner och mycket vistelse utomhus

Flera kommer ihåg att några barn behövde ha på sig mask. Man behövde vara utomhus mycket och tvätta sina händer ofta. Det var ofta corona som var ämne på samlingarna. De kommer också ihåg att föräldrar inte alltid fick gå in och hämta eller lämna utan fick sköta det utomhus.

*”/.../att vi liksom var ute jättemycket, och vi pratade lite mer om corona.
Vår kompis hade munskydd”*

Korttidsboende

Inte så stora förändringar

Barnen i den här gruppen upplevde inte så stora förändringar i skolan under pandemin. De berättade främst om förändrade rutiner kopplade till hygien, så som att tvätta händerna noggrant.

”De var också extra stränga på skolan med att man skulle tvätta händerna före och efter man ätit, vilket också är viktigt att göra innan pandemin. Vilket jag tyckte var bra för innan var jag inte så noga med det men nu är jag det.”

Oregelbunden närvaro

Några berättade att de minns att lärarnas närvaro var mindre konsekvent, och ibland även de andra barnens.

”Mm, de kunde gått hem halva dagar, och sen hade barnen blivit smittade under den tiden så att de hade vart hemma flera veckor.”

”Jaaa...det var färre barn. Det var inte nå annorlunda, eftersom vi hade ganska många som redan var sjuka. Eller liksom kom från och till. Alltså...”

”Mer inställda lektioner så att vi fick gå hem för att lärare inte...de kunde inte ta in nya.”

”Det blev lite sämre lektioner”

Lugnare och mer lediga

Några barn berättade att de oftare var lediga från skolan, och att det var skönt för att man kunde ta det lugnare.

”Vi var oftare lediga från skolan. Jag kunde ta det lugnare.”

”Det var helt ok i skolan. Blev hemskickad vid minsta hosta.”

Oro för dem som blev sjuka

Ett barn berättade att hen ibland oroade sig för sin mamma som var sjuk i covid, och att det gick ut över skolan.

”Min mamma hade corona. Ibland tänkte jag på min mamma i skolan.”

Maskrosbarn

Denna grupp gick på gymnasiet eller högstadiet och upplevde periodvis distansundervisning under pandemin.

Svårare att få stöd från lärare

Flera av barnen berättar att de hade behov av särskilt stöd till följd av ADHD-diagnos, men att det stödet inte alls fungerade på distans. Det ledde till att man gav upp lite och gjorde mindre för allt kändes lite övermäktigt att klara på egen hand.

Flera av barnen berättade om hur de under pandemin kände sig mer isolerade och inte kunde träffa klasskamrater på samma sätt som tidigare. Några av dem menade dock att klassen kom närmare under pandemin, då de var tvungna att samarbeta med uppgifter om de inte lyckades få tag på läraren. Svårigheten att få tag på lärare var också något som de lyfte som ett problem med distansundervisningen. De tog upp att det var svårare att få kontakt med lärarna när undervisningen var på distans och att det ibland kunde ta mer än en dag för läraren att hjälpa till med en uppgift.

”Men vissa lektioner behöver man verkligen läraren på plats, som matte. Om du inte fattar så är det svårare, då måste du skriva till läraren och det är lite svårt för läraren att förklara kanske /.../ Så det hade stor påverkan, att hjälpresurserna helt enkelt var begränsade.”

” Om man inte har bra disciplin så kan distans vara jättesvårt för vissa. Att man lätt får jättedåliga betyg på grund av att man inte deltar. Om man är på plats så är du där och läraren kan ändå hjälpa dig att vara delaktig.”

”Jag gick ju i specialskola. Jag har både dyslexi och ADHD så jag har svårt att koncentrera mig. Jag går ju i den här skolan för att jag behöver extra mycket stöd och extra mycket hjälp och om jag inte kan vara där då, hur ska jag få det stödet? Så det blev ju lite konstigt. Jag kan ju inte ringa, de sa liksom att ‘har du någon fråga så mejla oss’ men om de svarar dagen efter sitter man där och inte kan lösa en fråga. Jag sitter ju och väntar med den frågan tills jag kan få hjälp och vet inte när jag kommer att få hjälp.”

”För mig var det ju svårt, för jag gjorde majoriteten av mina uppgifter muntligt när jag var i skolan för att jag har dyslexi. /.../ Jag blev tvungen att skriva ner själv och läsa och det har jag ju aldrig behövt göra förut. /.../ Det var ju också där man förlorade motivationen och jag går ju i den skolan på grund av en anledning. Så det var lite jobbigt.”

Att hoppa mellan distansundervisning och fysisk undervisning var förvirrande och otryggt

Det var även några av barnen som upplevde ett obehag när de skulle gå tillbaka från distansundervisning till fysisk undervisning. De berättade hur de kände sig väldigt pressade från skolan att komma tillbaka, även om de hade känt att distansundervisningen fungerade bra för dem. En av anledningarna till obehaget var att de inte upplevde det som säkert att träffa många människor igen, då sjukdomsläget fortfarande var allvarligt. Barnen beskrev en rädsla för att själva bli smittade eller smitta någon i sin närhet, exempelvis en förälder i riskgruppen. När man var tvungen att gå tillbaka till skolan berättar några av barnen att det gav dem ångest, dessa barn hade oftast klarat av distansundervisningen mycket bra – och upplevde att de nog till och med

presterat bättre på distans då de kunnat plugga utan den ångest som skolan gav upphov till. En berättade att hen valde att sluta skolan helt när den inte fick fortsätta på distans då steget att gå tillbaka efter att ha fått prova på att må så mycket bättre under distansundervisningen var för stort.

”Tiden stannade upp. Allt stängdes ner. Det fanns ingen möjlighet att göra något. Rutinerna försvann.”

”Då skulle man liksom ha det varannan vecka, ena veckan så skulle man ha morgontiden i skolan och andra veckan skulle man ha eftermiddagstiden. Jag tyckte att det blev så huller om buller, det funkade inte så bra och man missade mycket. Det var förvirrande, det var jättemånga gånger som elever kom fel tid.”

”Jag tänkte på det att när man väl kunde öppna upp för de som haft distans så var det väldigt mycket så från folkhälsomyndighetens sida att det var viktigt att man skulle börja gå tillbaka till skolan för hälsoskäl och för det psykiska måendet. Det som de missade var att det för många, eller i alla fall för mig, var en stor påfrestning också att gå tillbaka för att man visste att man utsatte sig själv och andra för fara.”

”I stället för att pressa på att man ska gå tillbaka kanske man hade kunnat fråga ‘hur mår du i övrigt? Finns det något vi kan göra för dig hemmavid?’ och vara mer inlyssnande till situationen. Kanske att det skulle ha funnits möjlighet för de som ville vara hemma att stanna kvar.”

”Dagarna blev längre på grund av att vissa lärare fick corona eller var sjuka allmänt och då blev det mycket håltimmar. På grund av det så gick betygen ner lite över allt, även de som gick till skolan, alla betygen gick ner.”

” Skolan blev som ett ställe där man bara satt och väntade”.

Svår hemmasituation

När man övergick till distansundervisning var det några i gruppen som tyckte att förmågan att fokusera blev bättre och att det kändes skönt att slippa gå till skolan. Andra berättade att det kändes väldigt dåligt att behöva vara hemma eftersom det exempelvis var rörigt och konfliktfyllt

hemma, bråken ökade när man ”var på varandra hela tiden”, och det var svårt att gå undan och få en paus. Det påverkade barnens skolgång och deras mentala hälsa.

”Vi bråkade och tjafsade och hon (mamma) pressade mig jättemycket att jag skulle gå tillbaka till skolan och ville inte att jag skulle vara hemma. Det var väldigt frustrerande.”

”Jag berättade för mina nya lärare att jag mådde jättedåligt och inte kunde sitta hemma. Jag gick till skolan i bara två veckor och då insåg de att jag är väldigt självständig och kunde vara hemma som de andra eleverna. De som hade mer problem fick stanna i skolan. Jag pratade med mina lärare men jag lyckades inte få vara i skolan. Det var så i kanske tre månader och jag kunde inte alls fokusera när jag var hemma för min mamma är psykiskt sjuk. Det var en påfrestning för mig, när jag var hemma så behövde jag ta ansvar för mamma, ringa till vårdcentralen, ringa till olika myndigheter för att kunna föra fram hennes jobb.”

”Skolan var den enda trygga platsen och när jag inte fick vara på den trygga platsen så var jag alldeles själv. Det fanns ingen fritidsgård och jag var ny i Stockholm, jag kände inte till någon vuxen som jag kunde få hjälp ifrån. Jag visste ingen som jag kunde ringa och prata om mitt mående med, jag hade inga vänner, det var bara jag och mamma”.

”Mina lärare prioriterade elever som behövde hjälp fysiskt, jag behövde också hjälp, men psykiskt.”

”Bodde på kliniken, där det var lärarnas uppgift att skicka uppgifter och uppdatera mig på vad jag skulle göra men dom gjorde inte det. Jag missade ett helt år. Lärarna håll inte kontakten med mig. Även när jag mejlade, fick jag svar jättesent och inte så mycket uppgifter eller hjälp.”

”Precis hamnat i jourhem. Dom hade inte internet, men det tog 3 månader innan dom fick Wifi.”

”Jag hade ju inte fixat det alls (skolan) om jag hade varit hemma hos mina biologiska föräldrar eller ja, min mamma. Hon är ju en hoarder, det är saker exakt överallt, så jag hade inte ens fått plats med en dator. Man fick ju typ krypa fram till sängen och då behövde man också slänga ner grejer för att hon hade lagt saker på den.”

Olika förutsättningar ger olika konsekvenser av distansundervisning

Barnen i gruppen berättade att man påverkades olika av distansundervisningen beroende på vilket program/skola man gick men också vilka förutsättningar man hade hemma. Några barn berättade att de mårde bättre av distansundervisningen, och att distansundervisningen underlättade för inläringen.

” Men för mig kunde jag fokusera mer på distans än bland folk.”

”Det var ju absolut inte alla som sänkte sig, många höjde ju sig, för att de slapp mobbning bland annat. Det är ju inte bara dåligt och det är ju inte bara bra.”

”Det var väldigt skönt att kunna chilla hemma när man pluggade på distans, att kliva upp senare på morgonen osv. Funkade för att man hade så ’lätta’ uppgifter eftersom lärarna var så lost i början. Men det var lite svårare att hålla fokus och disciplin själv hemma.”

”Jag tyckte att det var skönt för jag hade flyttat hemifrån så jag bodde själv, så jag behövde bara kliva upp och starta datorn liksom. Jag hade larm 5 minuter innan och loggade in. Man låg ju kvar i sängen.”

”Jag gick andra året på gymnasiet, vi hade distans men på slutet fick vi välja om vi ville åka in eller inte. Jag valde att åka in för jag hade inget internet.”

”Jag hade det, jag har haft SOC innan pandemin och även under, just på grund av att jag hade så pass hög frånvaro på grund av psykisk ohälsa. Jag minns faktiskt att vi hade vissa samtal bara över telefonen istället för på plats, det var ganska jobbigt faktiskt. Kommunikationen var bara inte den samma.”

”Vård och omsorg, lärare kallades in till andra jobb och så fick vi vikarier som var okunniga. Mycket eget ansvar lades på oss så vi visste inte hur man skulle göra.”

”Jag märker ju det jättetydligt nu när jag går på distansskola som är utformad för distans, att det är ju jättstor skillnad /.../ Så egentligen borde ju lärarna vara mer förberedda på en sån situation.”

”Jag gick ju vård och omsorg och vi skulle egentligen ha praktiska grejer kanske minst en gång i veckan, och jag tror att vi hade två på ett år. Så när jag blev färdig undersköterska kände jag mig liksom inte redo att börja jobba på en gång, så jag jobbar ju fortfarande bara på äldreboende för det är typ det lättaste som finns att göra inom vården.”

”Jag mådde sämre. Jag har alltid haft jättebra närvaro, men jag orkade inte vara med på distanslektionerna då.”

Utsuddad gräns mellan skola och fritid

Många av barnen berättade att distansundervisning under pandemin ledde till att det var svårt att hålla fritid/ledig tid och skoltid isär. Allt flöt in i varandra.

”Jag hade ett väldigt stort behov av avgränsning från lärare. /.../ Det blir det där att hela dygnet går åt för att man inte ser gränserna och man får heller ingen som säger till en att avsluta eller tvärt om, att man ska göra lite mer på något. Så det är ju det som är det svåra, att man ska vara den kontrollanten själv.”

”I början hade ingen av mina lärare jobbtelefoner, det var bara deras privata. Vissa gjorde ju det sent på kvällen när läraren också hade gått hem för dagen. När man frågade om någon uppgift och läraren behövde säga liksom ’jag har slutat för dagen, du kan inte ringa nu’. Det suddades verkligen ut de gränserna. Det är ju inte schysst mot läraren heller att ringa halv elva på kvällen och fråga.”

”Jag tyckte att lärarna gjorde så mot oss, att de kunde höra av sig sent på kvällen. Och så fick man liksom svara.”

”Det blev som att när lärarna hade sin fritid, det var då de hade tid att svara för de hade så mycket under jobbdagen. Då fick man ju det jättesent på kvällen liksom.”

Andra sätt att lära

När forumet för diskussioner flyttade från klassrummet till nätet uttrycker några barn att det bidrog till att man vågade delta på ett annat sätt, och att man därmed också lärde sig av detta.

” Men jag tycker precis som du sa, med gruppchattar, att man typ kom nära folk för att man vågade prata mer med folk och man vågade ställa frågor och så.”

”Jag tänker att man blir ju nästan tvungen när man vill ha hjälp med något, men man inte får kontakt med läraren. Då måste man ju vända sig till andra personer. Det blev som ett initiativ att prata med klassen tyckte jag.”

”Jag hade två veckor med digitalt och då hade vi en gruppchatt med alla elever. Då brukade det vara så om vi hade en uppgift så la någon ut svaret på den. Vi brukade dela upp uppgifterna så att en elev tacklade en uppgift och då hade man alla svaren och så skickade man in. Jag tror också att lärarna inte brydde sig så mycket. Man öppnade också fler möjligheter till att fuska, när man sitter digitalt i stället för i ett klassrum där man måste vara tyst. Men man lär ju sig och man hjälper varandra. Annars var det roligt och folk frågade varandra varför man fick svaret, så man lärde ju sig till slut, även om man kanske inte lärde sig så som läraren ville”.

Sammanfattning av barnens upplevelser och synpunkter: utbildning

Maskrosbarn

- Sämre stöd från lärare, särskilt för barn i behov av extra stöd
- Utsuddad gräns mellan skola och fritid/ledig tid
- Kom närmare klasskamrater genom sociala medier och samarbete för att lösa övningar
- Lättare att strunta i saker när man inte behövde dyka upp.
- Påverkade barnen på olika sätt beroende på vilka linjer man gick och vilka förutsättningar man hade, exempelvis hemma
- Övergångar mellan distans och fysisk undervisning var stressande för en del barn

LSS- korttidsboende

- Gruppen upplevde marginella skillnader kopplat till sin skolgång

ÅK 3

- Mer oregelbunden närvaro (både egen närvaro, kompisars närvaro och lärares närvaro)

Temaområde 4: Sociala relationer

Åk 3

Stark oro för sina närmsta

Barnen i den här gruppen var väldigt oroliga när deras föräldrar eller syskon insjuknade i corona. Barnen pratade inte så mycket om en oro för att de äldre skulle bli sjuka, utan mest om att sina föräldrar skulle bli sjuka. Barnen berättade om en stark oro när sin pappa eller mamma eller syskon insjuknat och varit väldigt svaga och isolerade i ett rum.

Att inte få träffa den sjuka

En av de saker som dessa barn mindes tydligast från pandemin, var hur det kändes att inte få träffa den som var sjuk, exempelvis mamma eller pappa. Antingen delade de upp sig i olika rum hemma och fick prata med varandra genom dörren eller ett fönster, eller så fick barnet ibland vara hemma hos en annan släkting. Om en förälder blev sjuk fick de oftast inte träffa föräldern förrän denna var symptomfri, något som barnen tog upp som en väldigt tuff erfarenhet.

”När pappa fick corona så fick jag inte vara med honom, inte heller krama honom och sånt”

Flera barn berättade att de kände sig ledsna och ensamma när mamma, pappa eller ett syskon fick isolera sig i ett rum hemma som de andra inte fick gå till. Några barn berättade att de hade regler hemma som innebar att man fick träffa den sjuke någon gång i veckan, annars fick man prata med varandra genom dörren eller fönstret, något som skapade en stor saknad.

”Jag fick inte träffa pappa, bara krama honom en gång i veckan men såg honom ibland när han gick på toa och så. Han fick vara i mitt rum... och jag fick sova med mamma.”

”Hemma var det bajs. För att liksom, pappa satt bara i källaren och då fick inte jag gå ner dit. Jag trodde han hade corona hela tiden för han hostade ibland. Så då gick jag aldrig ner... han brukade spela tv spel. Och då träffade jag inte pappa så mycket. Jag var med mamma istället.”

Barnen berättade också om den glädje de kände när familjemedlemmen blev frisk och man kunde fysiskt röra vi personen igen.

”När mamma var sjuk var hon på övervåningen, och när jag inte hade sett henne på typ två dagar kom hon äntligen ner, då sprang jag till henne och kramade henne.”

Att inte få träffa sin släkt

Barnen berättade också att de inte fick träffa sina äldre släktingar, som mormor/morfar och farmor/farfar. Det upplevde de flesta som tråkigt och ledsamt medan ett fåtal tyckte att det var ganska skönt att slippa träffa sina äldre släktingar.

Flera i gruppen har släktingar som bor utomlands. De berättade att de var tråkigt att de inte kunde träffa dem under pandemin, och några berättade om resor som de hade inbokade men som blev inställda och att de blev väldigt besvikna över detta.

”Min släkt bor utomlands. I mitt hemland. Men jag fick inte åka till dem när pandemin kom”

”Varje sommar åker vi till mormor och morfar på Gotland. Sommaren jag fyllde 6 år behövde vi stanna hemma. Jag saknade dem”.

”Alla mina släktingar. Inte min mormor – hon är mycket gammal. Hon håller på att dö. Men hon bor i Y (utomeuropeiskt land). /.../ Alltså så här ...jag ville bara träffa mina släktingar...säja hej och veta hur de mår...”

”Jag var så liten, jag började glömma dom. Jag hittade på annat. Jag var hemma. Jag kunde inte heller krama mina syskon när dom kom och hälsade på. Jag hade inte sett dom på så länge.”

Förutom att de inte kunde träffa sina äldre släktingar berättade flera barn också om hur de inte heller fick träffa de yngsta i sin släkt, bebisar. Det tyckte de var tråkigt.

”Jag kunde inte träffa min moster och mina bebis kusiner”

Korttidsboende

Tungt att inte kunna träffa mor- och farföräldrar

Flera barn i gruppen gav uttryck för att det hade en negativ inverkan på dem att de inte kunde träffa och umgås med den äldre generationen på sin fritid under pandemin, exempelvis mormor eller morfar som verkade spela en stor roll i deras liv och utgör en trygghet i vardagen.

”Morfar var värst (att inte kunna träffa) eftersom att han är...han är den enda som är äkta.”

Mer ensamt

Några av barnen berättade att de tyckte att det var ensamt att inte kunna träffa kompisar lika mycket under covid, och att man kände sig ensam.

”Sämst med covid var att jag kunde inte träffa mycket familj eller vara hemma hos kompisar”

”Jag kunde inte träffa mina vänner. Jag kände mig ensam i området där jag bor.”

Att inte kunna gå undan hemma

Några barn berättade det ibland blev jobbigt att spendera så mycket tid hemma utan möjlighet att gå i väg, särskilt när konflikter uppstod.

”Ja det blir ju ganska jobbigt när man är i samma hus och hänger med samma människor. Det blir bråk och man kan inte gå därifrån och göra nånting annat. Väldigt jobbigt.”

Maskrosbarn

Känsla av isolering och ensamhet

Flera av barnen berättade om hur de under pandemin kände sig mer isolerade och inte kunde träffa kompisar på samma sätt som tidigare.

”Jag skulle säga ja, alltså som jag sa så var det enklare att inte gå (i skolan) så jag tog avstånd från flera av mina relationer. Just för att jag också började må psykiskt dåligt igen så då var det mycket enklare att bara isolera mig själv.”

”Jag kan verkligen relatera till känslan av att vara isolerad. Jag slutade ju träffa folk helt och hållet, framförallt i början. Under hela våren så träffade jag i princip inte en enda person, förutom mina föräldrar, och det var jättetufft”.

”Jag fortsatte att ha kontakt med kompisar över internet och framförallt försökte jag prata i telefon eller videosamtal, för jag märkte att det blev en helt annan känsla när man kan höra på rösten eller se i ansiktet mer än att bara skriva”.

Ökad gemenskap över sociala medier

Man använde dock sociala medier mer för att hålla kontakten med vänner vilket på ett sätt gjorde att man kände sig nära varandra.

”Men för mig blev relationerna till eleverna starkare för att de som satt hemma de kunde man diskutera med genom telefonen. Det blev också mer spelkvällar och sånt. /.../ Man kom varandra närmre, jag tyckte att det var en underbar tid som jag önskade var över ett helt år och inte bara två veckor.”

Svåra relationer till mamma och pappa

Många barn i den här gruppen berättade att pandemin gjorde att de tvingades vara mer hemma i en svår situation. Några berättade att pandemin hade en försämrande effekt på deras relation till sin mamma och pappa.

”Jag och mamma har en konstig relation, där vi känner lättnad när den andra är borta /.../ ibland kände jag bara att jag ville gå, men jag kunde inte. Eller jag kunde ju gå till skogen bakom huset men det är inte så att man bara kan gå. Jag vet inte det kändes som att jag var instängd där.”

”När jag bodde hemma hos min pappa hade jag inte ens en egen dörr och jag tyckte redan inte om honom så mycket, för han var jättetaskig och jag är tjej och var i tonåren. Så jag tänker att om det är någon sådan situation att man kan få mer hjälp av SOC om man vänder sig dit.”

”Min relation med mamma blev försämrade. Vi bodde i en etta som var 38 kvadratmeter och jag hade inget eget rum, vi hade bara en liten plats för våra sängar. Min mamma är en person som älskar att prata i lur med sina systrar, med sina vänner i Iran och så och jag är en person som hatar att prata i lur. Hon var också hemma och hon började ringa sina vänner från klockan sju på morgonen till klockan 10 på kvällen och hon lyssnade också på koranen väldigt högt. Jag tyckte inte om det, vi gick på varandras nerver jättemycket.”

Påverkade kompisrelationer

Några av barnen berättade att deras relationer till kompisar, framför allt i skolan, blev påverkad negativt. Två barn berättar att de tror att det har fått bestående negativa konsekvenser. Ett barn berättade att pandemin hade positiv inverkan på sociala relationer.

”Hade inte så mycket aktiviteter utanför mitt hem ändå, så för mig var det mer positivt. Tack vare pandemin kom jag närmare personer som jag annars inte umgicks med utanför skolan som bodde närmare mig.”

”Vår skola var en väldigt liten skola så vi var kanske 15 stycken i hela klassen tror jag och alla var väldigt uppdelade. Det var typ gäng på så två och två eller tre och tre. Så det blev väl ingen jättestor skillnad. De man var kompis med pratade man med på telefon även när det var distans och typ samarbetade genom telefonen. I skolan var det så att vi, istället för att sitta i ett stort klassrum, satte vi oss i våra kompisgäng två och två.”

”Innan pandemin så var vi alla jättenära varandra i min klass och pratade med alla och sådär, men under pandemin så blev alla liksom uppdelade i gäng och jag blev uppdelad med folk som jag inte visste om. När vi kom tillbaka var jag så ”jaha ska jag vara här nu, okej”.

”Eftersom det var sista terminen innan man började nya skolor, om man nu skulle plugga vidare, så kom man ju inte varandra så nära som man hade tänkt. Även om man var med på lektionerna så missade man ju allt det där på rasterna emellan. Kompisar som jag känner att jag hade kunnat vara närmare idag kommer jag nog aldrig att få tillbaka den kontakten med igen, eftersom att man missade den perioden.”

”Det kan jag känna igen också och det är synd.”

”Jag skulle säga ja, alltså som jag sa så var det enklare att inte gå (i skolan) så jag tog avstånd från flera av mina relationer. Just för att jag också började må psykiskt dåligt igen så då var det mycket enklare att bara isolera mig själv. Man behövde inte vara så mycket i skolan. Man kan ju kommunicera och så där, men det är inte samma sak.”

Sammanfattning av barnens upplevelser och synpunkter: Sociala relationer

Gemensamt för grupperna

- Träffade inte vänner och släkt lika mycket
- Mer användande av sociala medier och telefonkontakt, ex. facetime
- Stundtals känsla av isolering och ensamhet

Maskrosbarn

- Ökade konflikter i hemmet, framför allt för de barn som innan pandemin hade en svår situation hemma
- Försämrade relationer till kompisar, framförallt i skolan. Att ”glida isär” kan få bestående konsekvenser för kompisrelationerna.

LSS-korttidsboende

- Särskilt tufft att inte få träffa mor- och farföräldrar
- Inte så stora skillnader i övriga sociala kontakter anges

ÅK 3

- En negativ upplevelse för de yngsta barnen att hållas isär från smittade föräldrar/syskon.
- Långa uppehåll mellan träffar med mor-och farföräldrar eller andra släktingar, särskilt barnen med släkt utomlands.

Temaområde 5: Välmående

Åk 3

Störst fokus på fysiskt välmående

Barnen i den här gruppen var framför allt fokuserade på det fysiska måendet när de fick frågor om mående, hälsa och känslor. Många berättade att de hade mått väldigt fysiskt dåligt när de var sjuka i covid och att de haft symtom länge. Ett barn berättade att hen blev jättesjuk och inte kunde eller fick leka eller träffa vänner. Hen mådde dåligt både psykiskt och fysiskt då. Barnet fick sova på soffan i vardagsrummet och besöka sjukhuset. Barnet beskrev det som att:

"Jag kände att munnen inte var glad."

Stark oro för sina närmaste

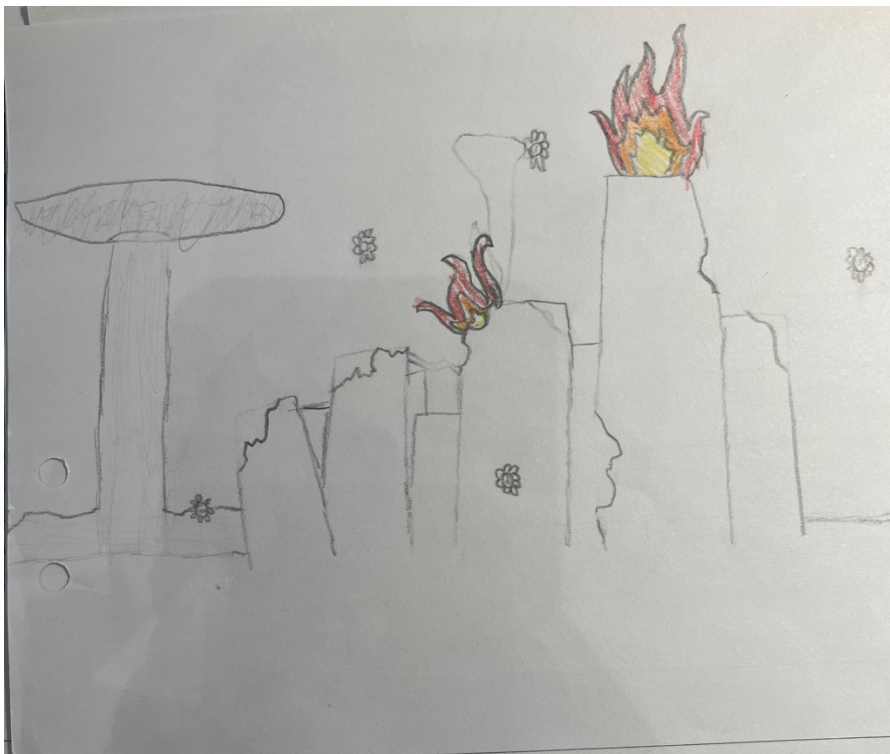
Barnen berättade om en stark oro och rädsla när deras föräldrar eller syskon insjuknade och fick symtom på covid, och att de kände en ensamhet när de inte kunde träffa sin nära familj som vanligt.

"Ibland fick jag kalla kårar... typ att min familj och släkt skulle få corona..."

Ett barn berättade att hen behövde hjälpa mamma när hon var sjuk, med att städa och "fixa". Barnet var väldigt litet, men minns det som att det kändes bra att hjälpa när mamma var så sjuk.

De berättade att de ofta kände sig otrygga under covid därför att man hörde att pandemin tagit över världen och att folk blev väldigt sjuka och dog.

"Jag gillar inte virus för att det är jobbig. Och man kan inte gå till skolan då. Den kan förstöra jorden och alla"



"Jag hatar virus för att dom gör oss sjuka. Jag hatar virus"

Lite mindre glad och lite mindre roligt

Några av barnen berättade att de kände sig lite mindre glada under pandemin, att det var lite mindre roligt. Exempelvis för att många butiker var stängda och för att det var tråkigt att man inte fick resa lika mycket. Det var också tråkigt att så många vuxna hade masker.

Korttidsboende

Oro

De flesta barnen i denna grupp uttryckte att de inte kände sig så oroliga under pandemin, och att de tror att de mådde ungefär likadant som i vanliga fall. De barn som minns en oro var framför allt oroliga för far- och morföräldrar (och andra i riskgrupp) som riskerade att smittas och bli allvarligt sjuka.

”Ja, orolig när min farmor och farfar sa att dom var sjuka.”

Intervjuare: Var du någon dag ensam under covid?

X: ”Nej, jag hade alltid vuxna runt mig. Bland annat tog min pappa hand om mig när min mamma var på sjukhuset. Jag hade lärare på skolan och personal på Korttids.”

Ett barns mamma blev allvarligt sjuk av covid och detta barn berättade om en stark oro under den tiden:

”Covid fick min mamma. Då var jag rädd och orolig att min mamma kunde dö. Det bästa var att hon klarade sig och lever. Min mamma var först trött och orkade inte göra så mycket. Ibland hjälpte jag henne och hämtade saker till henne. Exempelvis mobilen, ett glas vatten, en tidning. Vi såg många filmer tillsammans.”

”Jag var orolig för min mamma. Jag blev aldrig rädd för jag hade min pappa. Jag var orolig därför att jag visste att man kan dö av covid.”

Barnen i den här gruppen berättade att de inte kände sig så otrygga under pandemin. Ett barn berättade att hen kände en otrygghet när andra personer inte tog restriktionerna på allvar eller var emot vaccinering.

”Så många blev sjuka, också den här konstiga protesterna när folk liksom främst i USA men också litegrann här i Sverige, att man vägrade ta på sig mask eller att man bröt mot reglerna med mening för man inte tog pandemin på allvar. Man blev lite arg när folk gick och filmade sig själva när dom slickade toaletter”

”För jag var ju rädd när dom sa nu har corona kommit till Sverige att det var liksom dödligt, och det är det ju för vissa, men för dom som inte har dåligt immunförsvar eller så, så är det ju mest bara som en vanlig feber liksom. Så jag liksom var ju väldigt, väldigt orolig och det var jag ju ändå efter jag fick veta att JAG kommer förmodligen inte dö om jag får corona, men jag var ju ändå liksom rädd att mina äldre släktingar som var i riskgrupp kunde dö om dom fick det och därför var dom tvungna att gå i karantän så jag kunde inte träffa dom lika ofta.”

En ganska normal situation men lite lugnare tider

Några barn ur den här gruppen berättade att de hade en för dem ganska normal situation på många sätt under pandemin, vilket medförde att de inte mådde sämre på något sätt. Ett barn berättade att hen mådde lite bättre under pandemin eftersom hen kunde ta det lugnare både i skolan och när hen vistades i olika miljöer.

”Jag kunde ta det lugnare. Mindre folk i affärerna, på bussen.”

Vuxnas mående påverkar barnen

Ett barn i gruppen berättade om hur barn påverkas mycket av de vuxnas generella mående. Samhället i stort speglar av sig i barns välmående, där ett stressat, pressat eller oroat samhälle märks av barn:

”Jag tycker att det borde finnas psykologiskt stöd till alla, eller inte till alla, men till vuxna, så att det blir lite lättare för barnen. När det är stressat i hela samhället då blir det lite svårare med allting. Om de mådde lite bättre så hade det rullat på lite bättre. Om alla är rädda för sitt jobb, för sin ekonomi.”

”De vuxna inte ska stressa upp sig. Det blir då värre för barn och ungdomar”

Intervjuare: Minns du vad de vuxna gjorde?

”De köpte toapapper...skratt... de bunkrade upp sig på allt. Dom trodde vi skulle dö liksom”.

”Man mår ju dåligt, alltså. För föräldrarna tycker jag ändå ska visa att det inte är så stor fara som det kanske är. De ska inte vara de som får panik, de ska vara dom som tröstar sina barn. Nu var det tvärt om”.

Maskrosbarn

Känsla av isolering och ensamhet

Flera av barnen upplevde att deras psykiska mående försämrades under pandemin. De uppgav olika anledningar till detta, men ett tydligt tema var känslan av att vara isolerad och ensam. Många av dem spenderade i princip all sin tid i hemmet, där de hamnade i konflikter med sin förälder och mådde dåligt delvis på grund av det. Flera av barnen berättade att de redan mådde dåligt innan pandemin, men att detta förvärrades i och med att de fick utrymme att isolera sig på ett sätt som inte varit möjligt för dem tidigare.

”Jag mådde mer psykiskt dåligt skulle jag säga. Jag har en tendens att isolera mig själv när jag mår dåligt. /.../ Det tog också väldigt lång tid att komma tillbaka och ta sig ur den här svackan, för man är ju fortfarande i samma miljö och kan ju inte ens gå ut. Så jag skulle säga att min mentala hälsa gick helt och hållet neråt.”

”För mitt mående var det väl både fördelar och nackdelar med pandemin. I stunden var det väldigt jobbigt, jag hade väldigt svårt för att vara ensam och vara hemma själv, när man är van vid att vara omringad av folk och hitta på grejer. Så det var väldigt jobbigt då och jag fick väldigt mycket ångest, jag hade mina första ångestattacker under den tiden. Samtidigt hjälpte det mig att träna på att vara ensam och ändå hitta någon typ av bekvämlighet med att vara hemma. Så det var jobbigt, men det var också väldigt värdefullt för mig. Jag blev tvingad att vara glad när jag var ensam också.”

”Det som är psykiskt väger lika mycket som fysiskt. /.../ ’Lås dörren, stanna hemma’, ja det hindrar spridningen men det hindrar dig också från att göra andra grejer. Så att tänka på det framåt, att folk fortfarande måste kunna socialisera sig, leva sina egna liv, samtidigt som man hindrar ett farligt virus eller en bakterie”.

Svårt att få tillgång till stöd

Barnen i den här gruppen upplevde även tillgången till hjälp som dålig. Flera av dem hade svårt att få tid hos en kurator eller liknande och resonerade själva kring att detta kunde bero på att så många mådde dåligt under den här tiden. De menade att tillgången hade behövt vara bättre och att fler borde ha fått psykologisk hjälp. Ytterligare ett problem som några av dem stötte på var att de tyckte att det kändes svårt att öppna upp sig för någon på distans via telefon eller i ett videosamtal. Ett av barnen berättade att hen tyckte att det var svårt att vara ärlig och verkligen berätta hur man har det, då man inte känner samma koppling till personen som om man hade varit i samma rum som den.

”Tufft med mående, socialtjänsten – allt pausades och inget hände. Myndigheter borde inte få stanna vad som än händer. Långa köer.”

”Jag hade nog behövt någon form av samtalskontakt, både kring hur det var i skolan men också i jourhemmet, för jag var ju så ny i det systemet också så jag visste ingenting. Eftersom det var pandemi också så kom de ju heller inte och hälsade på, även fast de ska göra det. Så jag kunde inte ens säga till att jag inte trivdes där heller”.

”Mitt mående försämrades jättemycket under 2020–2021. Det är ju säkert inte bara på grund av pandemin, men det hjälpte ju knappast att det inte fanns någon som kunde hjälpa till eftersom alla började må dåligt då, så blev ju alla psykiatritider och så ännu längre väntekö.”

”Jag behövde en vuxen som skulle hålla koll hur det var hemma hos oss. Just nu har min mamma fått och får fortfarande hjälp från Socialtjänsten, hon har en boendestödare som hjälper till, jag behövde en sån person då. Det var jättefrustrerande för mig att ta hand om allt och ta hand om mig själv också när jag själv mådde dåligt. /.../ En gång vände jag mig till en ungdomsmottagning för att jag skulle prata med en kurator, men jag fick ingen hjälp där. Jag kunde inte öppna upp mig så mycket, jag fick inte känslan av att han förstod mig på sättet som jag vill, så jag slutade att gå dit.”

”Under covidperioden så hade jag frågat länge om en kurator, även före. Jag tänker mig att på grund av pandemin så drogs det också ut på tiden med att få en kurator eller bara någon som jag kunde prata med /.../ men på grund av pandemin så hade jag ingen kurator eller någon att prata med på en lång stund.”

"Jag har märkt att så fort du säger att du inte mår bra så vill de kasta dig till en kurator på gymnasiet. Om du inte söker hjälp själv så kommer du inte få det. Du måste söka upp skolkuratoren själv. I grundskolan märker läraren om du inte mår bra och frågar hur det är hemma, jag märker en jättestor skillnad."

Intervjuare: "Var det sådant som försvann liksom när det blev distans?"

"Ja, verkligen allt det där stödet som vi har försvinner."

Intervjuare: "Hade någon av er någon kurator?"

"Ja."

Intervjuare: "I skolan då eller?"

"Ja precis."

Intervjuare: "Blev det någon skillnad med det under pandemin?"

"Det var ju mer frekventa besök hos kuratorn. Det gick från varannan vecka till ibland två gånger i veckan. Då var en bokad och den andra bara hände liksom."

"Måndet gick ner till botten där under ett tag. Det var väldigt tufft, för jag ville verkligen inte till skolan, för jag kände att jag utsatte mig själv och alla andra för fara genom att vara på plats. Framförallt kollektivtrafiken, att ta sig dit överhuvudtaget, blev nästan ännu värre. Samtidigt som man inte riktigt klarar av att vara isolerad under en så lång tid hela tiden. /.../

Samtidigt var den övervägande känslan att jag verkligen ville stanna hemma. Det hade verkligen behövts att någon var uppmärksam, jag antar framförallt från skolans håll eftersom det var där som man hade kontakt.

Även om jag själv kan söka hjälp är det kanske inte alltid man inser hur dåligt man faktiskt mår i stunden. Då hade det behövts någon lärare, som i stället för att pressa att man ska komma tillbaka, frågar hur är det, behöver du prata med kuratorn?"

"Under pandemin borde nästan alla ha blivit erbjuden en möjlighet att prata med skolans kurator, för jag tror inte att någon mår speciellt bra. Alla påverkades på något sätt och alla hade nog känslor som man hade behövt prata om med någon utomstående"

”Skolan var den enda trygga platsen och när jag inte fick vara på den trygga platsen så var jag alldeles själv. /.../ Mina lärare prioriterade elever som behövde hjälp fysiskt, jag behövde också hjälp, men psykiskt.”

”Den enda som jag kunde prata med var en av mina lärare. Hon var persisktalande och mattelärare i skolan.”

Utmaningar hemma

Flera barn i denna grupp menar att pandemin och dess restriktioner påverkade ens mående negativt på grund av en problematisk hemmasituation (exempelvis rörig boendesituation, ansträngda relationer och ökade konflikter hemma). Ett barn berättade att hen blev hemlös under pandemin och därför drabbades särskilt hårt av att inte få vistas fysiskt i skolan. Dessutom berättade flera barn att de upplevde det som att deras föräldrars mående försämrades under pandemin.

”Det var väl mer socialtjänsten som hade kunnat göra mer, alltså myndigheterna svek ju på flera sätt. /.../ I början av pandemin behövde jag ha ett jourhem och de vågade inte placera ut någon till en början och det resulterade i att jag blev hemlös i nästan två månader. Är det bättre att jag åker buss hela nätterna mitt i vintern än att få ett hem? De resonerade som att ‘du har klarat det innan’, men då hade jag åtminstone skolan, så jag var där så fort de öppnade dörrarna klockan sju på morgonen och åkte hem nio på kvällen för att slippa vara hemma. När jag inte ens hade skolan då blev det så här ‘var ska jag vara nu då?’ och det resulterade ju i måendet”.

”Man får ju aldrig en paus från allting (när man är hemma hela tiden).”

”Pandemin förvärrade också situationen för föräldrars mående hemma.”

”Jag skulle säga att man tänker typ ‘ja nu kan jag vara hemma, jag slipper gå i skolan’, men när man är maskrosbarn så blir det mer ‘nej nu måste jag vara hemma mer’. Så det är det typ. Man blir ju oftast glad när man får vara hemma själv, men just när man inte har en så bra relation med familjen och man ska vara med dem jättemycket så blir de ju komplicerat.”

”Jag fick vara förälder för mig själv, för min mamma kunde inte vara en förälder för mig.”

” Min mamma hade ju ingen aktivitet heller och det krockar alltid när vi är tillsammans hemma. Jag var mest bara på mitt rum och är fortfarande det när hennes kille är hos oss”.

” Att vara instängd i sitt rum i minst liksom åtta timmar om dagen är inte bra för hälsan, varken psykiskt eller fysiskt”.

”...och jag krockade väldigt mycket med familjen. Vi var också inneboende hos mammas vän typ och vid någon punkt började de bli osams och det var otrevligt. /.../ Så det var det som jag tyckte var jättejobbigt, att jag behövde hålla inne så många känslor på samma plats, samma yta.”

Sömntider och rutin rubbas

Många barn i gruppen berättade att de upplevde sina sömntider och rutiner som utsuddade, där skolan gick in i fritiden, och man kunde sova på dagarna likväl som nätterna ibland. Detta påverkade barnens välmående.

”Min sömn, jag sover ofta ganska bra och bryr mig om sovtider, men under pandemin förstördes mina sömntider helt och hållet. Det var corona, man kunde inte gå ut och man var inne hela tiden och kroppen förstod inte skillnad mellan dag och kväll eftersom det är samma ljus hela tiden, det är samma miljö. Då hittade jag tiktok och var vaken till fem.”

Sammanfattning av barnens upplevelser och synpunkter: Välmående

Gemensamt

- Vuxnas mående och agerande påverkade barnens mående

ÅK 3

- Små barn blev rädda när de blev sjuka med symtom själva
- Små barn blev väldigt oroliga för sina närmaste (mamma/pappa/syskon) när de insjuknade i covid
- Hade mindre roligt under pandemin

Maskrosbarn

- Ökade känslor av isolering och ensamhet
- Försämrat mående på grund av ökade konflikter i hemmet
- Rubbade sömntider och rutiner
- Sämre tillgång till stöd för psykisk hälsa

LSS- korttidsboende

- Lite mer ensamt under pandemin
- Lite mer tråkigt

Barnens åtgärdsförslag

Som en del av intervjuerna fick barnen frågor om vad de hade önskat vore annorlunda för dem under pandemin, vad som kan göras för att de som mår dåligt under och efter pandemin ska få det bättre och tips till dem som bestämmer om det skulle komma en ny pandemi. (Se utförligare i bilaga 1). Nedan återfinns barnens förslag under några huvudområden. Punkterna som följer liksom den förklarande texten är tolkningar av det som barnen har sagt. Några direkta citat finns med som illustrerar förslagen.

Ickediskriminering

Anpassa åtgärder och förslag utifrån barns olika förutsättningar

Utred och beakta systematiskt hur barn kan drabbas på olika sätt av beslut, och hur man kan kompensera eller stötta på bästa sätt är viktigt ur en barnrättslig aspekt.

”Jag skulle säga att man tänker typ ‘ja nu kan jag vara hemma, jag slipper gå i skolan’, men när man är maskrosbarn så blir det mer ‘nej nu måste jag vara hemma mer’.”

” (...) fanns inte någon förståelse från skolan kring att man har det olika hemma.”

”Nej jag tror inte att de brydde sig alls, de vill bara att du lämnar in din läxa och skiter i hur du gjort den.”

Utbildning

Flexibilitet i undervisning

Anpassningar efter barns olika behov behöver göras och mer flexibilitet utifrån barnets individuella förutsättningar. Ett barn som far illa hemma har inte samma förutsättningar att plugga på distans exempelvis.

”Resurser för att anpassa”

”Mer individanpassat och flexibilitet”

”Valbart med distans eller på plats.”

Anpassa upplägget bättre för distans.

Dels tycker många av barnen att studieupplägget inte var anpassat för distansundervisning, och att det gick ut över ens studieresultat, motivation och studiero. Flera barn tyckte också att det kunde ha varit mer anpassat efter individuella behov och förutsättningar.

*”Det var inte så rimliga uppgifter för att sköta på egen hand och hemifrån.
Det var för oanpassat”*

”Anpassa lektionerna efter distans så det går”

*”Bättre förberedda uppgifter, många uppgifter går att göra online men
skolorna anpassar/förbereder inte tillräckligt”*

Tillhandahåll utrustning för alla som behöver

Flera barn berättade att datorer och så vidare inte fungerade tillräckligt väl för distansundervisning. Dessutom förväntade sig en del skolor att barnen själva skulle ha tillgång till utrustning och wi-fi. Det är olika beroende på vilken skola man går i, vilket många av barnen tycker är fel.

*”Att skolorna har bättre utrustning, datorer osv. De kan inte förvänta sig
att alla har det.”*

*”Precis, hamnade i jourhem. Dom hade inte internet, men det tog 3
månader innan dom fick wi-fi.”*

Erbjuda alternativa färdsätt till skolan som inte är kollektivtrafik.

Flera barn berättade att de kände en ångest när de blev tvungna att gå tillbaka till skolan trots att pandemin inte var över. En del barn bor exempelvis tillsammans med personer i riskgrupp, och känner då ett jättestort ansvar att inte riskera att smitta personen.

”Att bli erbjuden färdsätt till skolan som inte är kollektivtrafik”

*”Det var väldigt tufft, för jag ville verkligen inte till skolan, för jag kände att
jag utsatte mig själv och alla andra för fara genom att vara på plats.
Framför allt kollektivtrafiken, att ta sig dit överhuvudtaget, blev nästan
ännu värre. Samtidigt som man inte riktigt klarar av att vara isolerad*

under en så lång tid hela tiden. Samtidigt var den övervägande känslan att jag verkligen ville stanna hemma”

Utveckla skolplattformen

Flera tyckte att skolplattformen är svårnavigerad och komplicerad. Det behöver bli bättre även i normala tider, men blir extra påtagligt under en pandemi och vid distansundervisning.

”Skolplattformen är väldigt tekniskt dålig”

Mer stöd från lärare

”Att lärare är mer aktiva med att ställa frågor om hur det går”

” Lättare att nå sin lärare”

”Hjälp att minska tröskeln och motståndet att be om stöd digitalt.”

Mat till barn som går distans

”Mat till skolbarn, vissa får mindre mat när dom inte är i skolan.”

Psykisk hälsa

Barnen menar att stöd behöver finnas tillgänglig i större utsträckning för barn och unga, med möjlighet till stöd på distans. Flera av barnen upplevde att behovet av stöd ökade under pandemin samtidigt som det också blev svårare att få tillgång till den. Flera barn önskar att psykiskt mående också måste väga tungt vid myndigheters beslutsfattande.

”Man måste ha en bra balans för att det ska rulla i livet, för att man verkligen ska kunna känna sig bra, bekväm och glad /.../ ‘Lås dörren, stanna hemma’, ja det hindrar spridningen men det hindrar dig också från att göra andra grejer”.

Vuxenstöd för barn som inte kan få stöd hemma eller i skolan under en pandemi

”Jag behövde en vuxen som skulle hålla koll hur det var hemma hos oss. Just nu har min mamma fått och får fortfarande hjälp från Socialtjänsten, hon har en boendestödjare som hjälper till, jag behövde en sån person då. Det var jättefrustrerande för mig att ta hand om allt och ta hand om mig själv också när jag själv mådde dåligt.”

”Jag var helt ny, jag hade inga vänner och jag kände knappt någon vuxen som jag kunde vända mig till för att prata om mitt mående. En gång vände jag mig till en ungdomsmottagning för att jag skulle prata med en kurator, men jag fick ingen hjälp där. Jag kunde inte öppna upp mig så mycket, jag fick inte känslan av att han förstod mig på sättet som jag vill, så jag slutade att gå dit.”

”Jag hade behövt en extra vuxen som fanns där för mig eftersom min mamma inte kunde finnas där på det sättet eftersom hon inte mådde så bra”

Erbjud samtalsstöd i skolan

”Erbjuda samtalsstöd. Och mer generellt öppen ton ex i skolan med ett större helhetsperspektiv och att någon ”såg” en. Mer tid att få samtala om det som pågår, frågor om hur man mår. Att någon tar personlig kontakt med en”

”Det hade verkligen behövts att någon var uppmärksam, jag antar framför allt från skolans håll eftersom det var där som man hade kontakt. Även om jag själv kan söka hjälp är det kanske inte alltid man inser hur dåligt man faktiskt mår i stunden. Då hade det behövts någon lärare, som i stället för att pressa att man ska komma tillbaka, frågar ”hur är det, behöver du prata med kuratorn?”, speciellt när det finns stöd på skolor.”

”Under pandemin borde nästan alla ha blivit erbjuden en möjlighet att prata med skolans kurator, för jag tror inte att någon mådde speciellt bra. Alla påverkades på något sätt och alla hade nog känslor som man hade behövt prata om med någon utomstående.”

”Där kände jag väl att jag blev lite sviken, för jag har också jättemycket besvär med ångest generellt och allt blev plötsligt ångeststyrt. Det var först när jag började på min distansskola som jag fick kontakt med en ordentlig kurator och började få hjälp. Jag känner att det hade kunnat ske så mycket tidigare om någon bara hade vågat hjälpa till.”

Lättare tillgång till stöd för psykisk hälsa, även digitalt

"Mer mentalt stöd"

"Lättare tillgång till digitala stöd, ex. kurator".

Information

Mer barnvänlig information

Tillgängliggör information till barn och ta hänsyn till vilka de främsta informationskanalerna är för barn i olika åldrar (exempelvis förskolelärare, sociala medier och föräldrar).

"Att man skulle kunna vara lite bättre på att sprida information på ett sätt som barn av alla åldrar kan förstå. Tänker på dom väldigt unga barnen som kanske inte förstår vad ord som virus eller pandemi betyder. Det var det säkert lite granna av men jag tyckte det kunde ha varit mer."

"Att man pratade mer barnvänligt med barn om corona."

"Man berättar med lite lättare ord. Man kan säga typ... "Nu har vi hårdare restriktioner" till barn kan man säga "nu finns det mer regler" alltså något enklare... alla barn vet inte vad restriktioner betyder."

"Om vi får pandemi nå mer gång, då skulle jag velat att man hade lektion om den pandemin. Att en lektion handlade om det eller en samling som handlade om det. För det är jättemycket information för vuxna, men det behöver berättas med enklare ord för barn."

Tydligare information

"Sprida mer information och pålitliga källor, ex. direkt från WHO. Jag visste ingenting om 1177, även om jag hade sett skyltarna från 1177 på allmänna platser, men jag visste inte att det fanns en hemsida. Eller Folkhälsomyndigheten, jag visste ingenting om dem."

"Rakt på sak liksom."

"Så att man inte behöver gräva i paragraferna."

”Jag känner att informationen kunde varit lättare. Alltså alla kan ju googla såklart, men om man inte vet då vet man inte vart man ska vända sig. Jag tror att det hade varit bättre om man kunde förtydliga vad man ska göra liksom.”

Samlad information i en app

Flera barn önskade en app från myndigheter med samlad information, som finns tillgänglig på olika språk.

”Jag tror att en app hade varit det smidigaste, eller bara generellt från skolan.”

”En app exempelvis med samlad information, som finns tillgänglig i olika språk.”

Skydd mot smitta

Bättre tillgång till gratis handsprit och munskydd

”Bättre tillgång till gratis ex. handsprit och munskydd. Ex att alla hem skulle få sånt eftersom alla har olika ekonomiska förutsättningar och det var ganska dyrt.”

”Sedan tycker jag att skolan borde ha varit snabbare med att dela ut munskydd till eleverna, gratis liksom, till de som behövde vara där. På ett kontrollerat sätt så att inte alla går och petar på dem och så där.”

Fritid/aktiviteter

Fler sociala onlineaktiviteter

Några barn önskade tips på vart man kan möta folk utan att träffa dem fysiskt.

”Onlineaktiviteter mer, tips på vart man kan möta folk utan att träffa dom IRL”

Förslag på aktiviteter att genomföra hemma.

”Skulle kunna ge ut tips på vilka aktiviteter man kan göra hemma. Även i karantän liksom.”

Resultatet ur ett rättighetsperspektiv

Den här undersökningen har fokuserat på barns egna synpunkter av hur olika områden av deras liv påverkats av pandemin. Barn har kommit till tals i enlighet med artikel 12 i barnkonventionen och nu återstår den andra delen av det som artikeln påbjuder – barnets åsikter ska tillmätas betydelse.

De frågeområden som intervjuerna bygger på har tagit avstamp i ett barnrättsbaserat synsätt, och de rättigheter barnet har enligt barnkonventionslagen. Däremot är detta inte en uttömmande prövning av barnets bästa (barnkonsekvensanalys) där konsekvenserna för barn grundligt analyseras i förhållande till dessa rättigheter, barns synpunkter samt forskning och annan lagstiftning. Nedan beskrivs dock några möjliga konsekvenser ur ett rättighetsperspektiv. Dessa rättighetsrisker kan ge vägledning om vad som kan behöva prioriteras och utredas för att stärka barn och ungas hälsa efter en pandemi eller om en liknande situation skulle uppstå igen.

Ur ett rättighetsperspektiv är det problematiskt att barn som befinner sig i någon form av utsatthet blir särskilt drabbade. Rätten till en god hälsa är inte jämlikt fördelad och barn som redan lider av psykisk ohälsa, saknar trygghet hemma eller befinner sig i socioekonomisk utsatthet drabbas hårdare. Särskilt allvarligt blir det då rätten till utbildning särskilt påverkat den här gruppen. Socioekonomiska faktorer som ekonomisk utsatthet, föräldrar med låg utbildning, trångboddhet och så vidare gör att rätten till utbildning för den här gruppen försvagas ytterligare. Det är allvarligt, då gruppen redan löper större risk för ett långvarigt utanförskap.

Rätten till utbildning och kravet på att utbildningen ska vara *tillgänglig och åtkomlig* för varje barn innebär att det krävs en lyhördhet för vad som fungerar för *olika* barn. I den äldre gruppen barn gav man en differentierad bild av hur utbildningen fungerade och vad man tyckte om distansundervisningen. För vissa barn innebar distansundervisningen att man också gick miste om en trygg plats att vara på, i skolan, men också att tillgången till psykologiskt stöd försämrades. Detta har bäring på rätten till utbildning där förutsättningarna att klara skolan kan försämrats om man samtidigt mår dåligt. Samtidigt gav distansundervisningen en möjlighet för andra barn, som mådde dåligt av att vistas i skolan, att bättre klara av utbildningen. Dessa barn hade önskat en möjlighet att fortsätta med delar av utbildningen på distans. Distansundervisningen upplevdes också dåligt anpassad för barn med funktionsvariationer som till exempel ADHD.

Det är inte möjligt att på myndighetsnivå göra individanpassningar som fungerar friktionsfritt för varje enskilt barn. Men det är tydligt att det, med hänvisning till de rättigheter som barn har, behövs en bredare palett av åtgärder för att främja barnets rättigheter, inklusive hälsa, ur ett helhetsperspektiv. Även om pandemin just nu är över kan konsekvenserna för barn när det gäller utbildning bli långvariga. Här kan ett fortsatt stöd behövas. Synpunkter som barn framför behöver nyttjas systematiskt som en del av ett utredningsunderlag för att föreslå relevanta åtgärder. Barnkonventionens artikel 6 ställer krav på samverkan runt barnet för att barnets rättigheter ur ett helhetsperspektiv ska kunna tillgodoses. Det gäller även på högsta nivå och i strategiskt arbete.

För gruppen barn med intellektuella funktionsnedsättningar drabbades inte rätten till utbildning i samma utsträckning. Den mest uppenbara rättighetsrisken för dessa barn handlar om rätten till en aktiv fritid. En aktiv fritid är inte endast en guldkant på tillvaron utan en viktig del av barnets hela utveckling med bäring på många andra delar. När det gäller den här gruppen barn är det känt från tidigare utredningar att man har en mindre aktiv fritid, tillbringar mer tid hemma och mer sällan leker med kompisar. Samtalen med barnen i den här undersökningen bekräftar den bilden. Inskränkningar i gruppens sociala kontakter, bland annat med äldre släktingar men även andra personer i den utökade familjen, riskerar därför att inte bara påverka barnets fritid, utan även öka upplevelsen av ensamhet. På grund av målgruppens särskilda utsatthet behöver konsekvenserna för barn noggrant utredas. Barn med funktionsnedsättningar behöver löpande bidra med kunskap i ett förändringsarbete.

När det gäller den yngsta gruppen av barn handlar de hälsomässiga konsekvenserna inte i första hand om utbildning eller fritid, även om det fanns en påverkan även här. Däremot har barnen påverkats av en underliggande oro för föräldrarnas hälsa som med tanke på att pandemin betraktas som ett mer eller mindre permanent tillstånd kan ha långsiktig påverkan. På vilket sätt framgår inte här. Barnen har också varit den mest osynliga gruppen, vilket stämmer väl överens med det vi vet sedan tidigare. I den mån barn och unga tillfrågas är det sällan de yngsta barnen inkluderas.

Bilaga 1 Intervjuguide

Intervjuguiden beskriver de frågor som inledde respektive temaområde. Frågorna kompletterades löpande med fördjupande följdfrågor.

ÅK 3

Temaområde 1: Delaktighet och information

- Vad minns du från pandemin?
- Vilket ord känner du mest igen, covid eller corona?
- Vad fick du höra om covid (eller corona)?
- Önskar du att du hade fått veta mer?
- Vem berättade saker för dig om covid? Fick du höra om covid på nyheterna? Andra källor?
- Vem kunde du prata med om covid? Kunde du ställa frågor? Följdfrågor.

Temaområde 2: Fritid

- Vad gjorde du efter skolan under covid?
- Ställdes fritidsaktiviteter in? Vad gjorde du i stället? Hur kändes det?
- Var du mycket ute/inne?
- Vem umgicks du med?
- Vilka kunde du inte träffa?
- Vilka saknade du under covid?
- Vilka aktiviteter saknade du under covid?
- Hur är en bra eftermiddag efter skolan för dig?

Temaområde 3: Skola/utbildning

- Vad förändrades i skolan under covid?
- Vad tyckte du om det? Hur kändes det? Vad hade du velat istället? + följdfrågor om vänner, stöd, lärmiljö, behov av stöd osv.
- Hur är en bra skoldag för dig?

Temaområde 4: Sociala relationer

- Vilka kunde du inte träffa?
- Hur kunde ni umgås?
- Vilka kunde du umgås med?

- Hur kändes det?
- Vem saknade du?

Temaområde 5: Välmående

- Hur mådde du under covid? + fördjupande följdfrågor
- Kände du dig orolig?
- Kände du dig ensam?
- Kände du dig trygg?
- Vad tror du hade fått dig att må bättre under covid?
- Var du mer hemma under covid? Hur var det?
- Var det något som inte kändes så bra med att vara hemma?
- Vilka andra i din familj var hemma samtidigt som dig? Hur funkade det?
- Hur är det när det känns bra hemma? Beskriv.
- Hur är det när det känns dåligt hemma?

Åtgärdsförslag

- Vad hade du önskat var annorlunda för dig under corona?
- Vad ska de som bestämmer tänka på för att barn ska ha det bra när det är corona?
- Vad som kan göras för att de som mår dåligt under och efter pandemin ska få det bättre.

LSS-korttidsboende

- Hur fick du reda på att det var en pandemi som hette Corona eller Covid? Vad tänkte du då?
- Fanns det någon som kunde berätta för dig om Corona? Vad det något du hade velat veta om corona?
- Fick du bestämma mer eller mindre om ditt liv när det var Corona?
- Fanns det aktiviteter som du var tvungen att sluta med under covid? Var det bra eller dåligt?
- Fanns det människor som du inte kunde träffa under Covid? Vad det bra eller dåligt?
- Kunde du göra dina aktiviteter som vanligt under Covid? Vad var annorlunda?
- Vad tyckte du var bäst med Covid?
- Hur var det att gå i skolan under covid? Vad det som vanligt eller var något annorlunda
- Hur var det hemma hos dig under Covid? Vad var bra? Vad var dåligt?
- Vad du ensam, ledsen eller rädd ibland under Covid? Varför kände du så tror du?

- Om det skulle komma en ny pandemi –Har du några tips till dem som bestämmer för att alla barn ska må bra?

Maskrosbarn

Temaområde 1: Delaktighet och information

- Vilken information fick jag?
- Var fick jag informationen ifrån?
- Förstod jag vad de menade?
- Vilken information hade jag önskat

Temaområde 3: Skola/utbildning

- Hur blev skolan för mig?
- Hur påverkade det mig?
- Hur påverkade det min skolgång?
- Mina relationer?

Temaområde 2: Fritid

- Hur förändrades min fritid?
- Ställdes aktiviteter in? Anpassades?
- Vad gjorde jag i stället?

Temaområde 5: Välmående

- Hur var det för mig hemma under pandemin?
- Hur förändrades det?
- Hur hade det kunnat se annorlunda ut?
- Hur påverkades mitt mående under pandemin? Upplevde jag mer stress, oro eller annat?

Bilaga 2 Teckningar ÅK 3

