

BARN OCH FÖRÄLDRAR OM EN STOR DAGS BETYDELSE

Min Stora Rapport

2025



MIN

STORA

DAG

”

Det är viktigt att alla barn som känner sig utanför i skolan får känna sig uppmärksammade. Att just jag fick EN STOR DAG gjorde att jag kände mig utvald och uppskattad.

– BARN SOM FÅTT EN STOR DAG 2025

Förord

Under 2025 har Novus, på uppdrag av Min Stora Dag, genomfört en omfattande utvärdering av de Stora Dagar som erbjudits barn och unga med allvarliga sjukdomar och diagnoser i Sverige. Syftet har varit att systematiskt följa upp vilken betydelse aktiviteterna har, för barnen, deras familjer och för samhället i stort, samt hur insatserna kan utvecklas framåt.

Rapporten du har framför dig presenterar resultatet för helåret 2025. Totalt har 3 483 intervjuer genomförts, riktade till både barn och ungdomar som deltagit i en aktivitet och deras vårdnadshavare. Undersökningen har genomförts som webbenkät och distribuerats av Novus, baserat på urval som Min Stora Dag samlat in månadsvis. Bland de svarande är 54 procent killar, 44 procent tjejer och 2 procent som valt att inte ange kön. Åldersspannet sträcker sig från 3 till 18 år.

Bakom siffrorna framträder en tydlig bild av vardagen för många barn som lever med sjukdomar och diagnoser. Nära fyra av tio föräldrar berättar att deras barn har svårt att umgås med vänner, ofta på grund av infektionskänslighet, skolfrånvaro eller bristande förståelse för barnets behov. Åtta av tio upplever att barnet ofta känner sig ensamt eller utanför. För många innebär varje sjukdomsperiod eller behandling ytterligare steg bort från social gemenskap och från barndomens självklara utrymme för lek och relationer.

Situationen påverkar hela familjers livskvalitet, och deras möjligheter. Åtta av tio vårdnadshavare beskriver betydande ekonomiska konsekvenser kopplade till barnets sjukdom. Nära hälften uppger att heltidsarbete inte är möjligt, eftersom tiden går till vårdbesök, skolkontakter och ett omfattande ansvarstagande kring barnets behov. För många leder det till en vardag präglad av stress, oro och ett stort projektledarskap som sällan syns i statistiken, men som påverkar både familjens välbefinnande och deras relation till samhällets stödinsatser.

Det är i denna verklighet Min Stora Dags arbete får sin fulla betydelse, inte bara för barnen själva, utan också för deras familjer och för samhället.

Undersökningen visar tydligt att en Stor Dag skapar positiva effekter som sträcker sig bortom upplevelsen i sig. Nästan alla deltagare är nöjda med aktiviteterna, och två av tre säger att de inte hade haft möjlighet att göra något liknande utan Min Stora Dag. Efter en Stor Dag beskriver nio av tio att barnets mående förbättrats, och många berättar att känslan av ensamhet minskat. Åtta av tio upplever att även familjens mående påverkats positivt.

När en familj mår bättre minskar också trycket på andra stödstrukturer. Förbättrad psykisk hälsa, återupplivade sociala relationer, minskad oro och mer stabil vardag kan bidra till minskad belastning på exempelvis barn- och ungdomspsykiatri, elevhälsa, socialtjänst och sjukvård. En insats som skapar glädje, delaktighet och återhämtning hos barn som har det tufft kan därmed också innebära färre krisbesök, mindre frånvaro, bättre skolnärvaro och en förbättrad livssituation som bär längre än själva dagen.

På så sätt blir Min Stora Dags arbete inte enbart en viktig insats för det enskilda barnet utan också ett bidrag till ett mer hållbart samhälle. Ett samhälle där familjer stärks och där lidande, isolering och oro kan minska. Det mänskliga värdet är centralt, men konsekvenserna är också strukturella: när barn och familjer mår bättre krävs färre akuta insatser och mindre omfattande samhällsstöd. Effekten är både förebyggande och lindrande.

Barnens egna berättelser bekräftar detta. De beskriver hur det känns att få vara med, att känna sig utvald, att få en paus från det tunga. Flera berättar om mod som väcks, relationer som åter knyts, och minnen som bär. För någon är det mod att gå ut genom dörren igen. För en annan möjligheten att åter våga delta i skolan. För vissa familjer blir upplevelsen en påminnelse om att livet innehåller glädje även när mycket annat är svårt.

Dessa berättelser understryker att Min Stora Dags uppdrag är angeläget, och att det gör skillnad på flera nivåer: för barnet, för familjen och för samhället. Vår förhoppning är att denna rapport ska bidra med kunskap, förståelse och perspektiv som aktiverar fler att engagera sig i vår verksamhet. Som gör det möjligt för oss att ytterligare stärka och utveckla arbetet framåt.

Tack till alla barn, ungdomar och vårdnadshavare som delat med sig. Och tack till alla som gör Stora Dagar möjliga, för barnens skull, familjernas skull och samhällets skull.

Jennifer McShane,
Generalsekreterare



OM UNDERSÖKNINGEN



BAKGRUND

Novus har på uppdrag av Min Stora Dag fått i uppgift att utvärdera Min Stora Dags Stora Dagar. Syftet med undersökningen är att under 2025 utvärdera de aktiviteter Min Stora Dag genomför för barn med allvarliga sjukdomar och diagnoser i Sverige. Den här rapporten presenterar resultatet för helåret 2025.

MÅLGRUPP

Målgruppen för undersökningen är barn och ungdomar som deltagit på aktiviteterna och kontaktperson till det barn eller den ungdom som deltagit.

GENOMFÖRANDE

Totalt har 3483 intervjuer gjorts under fältperioden 2025. Undersökningen har genomförts som webbenkät och skickats ut av Novus. Min Stora Dag har tillhandahållit urvalet som har skickats till Novus i början på månaden efter den månad då urvalet har samlats in.

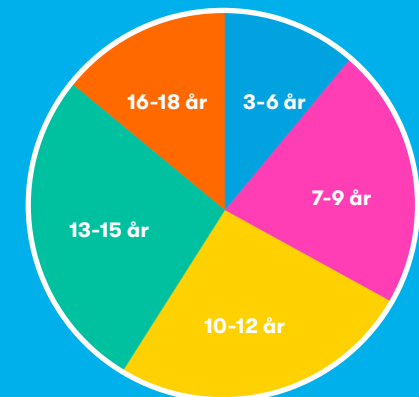
KÖN

Killar:	54%
Tjejer:	44 %
Vill ej ange:	2%



ÅLDER

3-6 år	11%
7-9 år	22%
10-12 år	26%
13-15 år	27%
16-18 år	14%



BARN OCH FAMILJERS VARDAG

Nära fyra av tio (37%) upplever att sitt barns möjligheter att umgås med vänner som ganska/mycket dåligt.

Drygt 8 av 10 (84%) svarar att barnet känner utanförskap eller ensamhet på grund av sin sjukdom eller diagnos ofta eller ibland.

”Han har inga vänner han umgås med till vardags. Familjevänner finns som vi ses med ibland. Han sa att nu när skolan startar och han börjar på anpassad gymnasieskola ska han försöka skaffa nån vän.”

”Detta beror på infektionskänsligheten samt att just nu är barnet hemma pga sina symptom. Det varierar lite beroende på säsong också, just nu är det mycket sjukdomar som sprids och smittas lätt.”

BARN OCH FAMILJERS VARDAG

Nära hälften (48%) av vårdnadshavarna har uppgett att heltidsarbete inte är möjligt på grund av barnets sjukdom/diagnos vilket gör att man upplever att sin familj har ekonomiska utmaningar.

”Tvingats vara hemma i många år och på så sätt inte fått arbetslivserfarenhet samt de väldigt viktiga kontakterna vilket leder till att man får låg lön, blir utnyttjad, går på bidrag och hamnar utanför samhället.”

”Sjukskrivning även på grund av ”projektledning”. Ständiga kontakter med skola kring insatser (resurser och kunskap saknas). Därtill många undersökningar och andra vårdkontakter. Bevakar min sons rättighet till vård och skola.”

BARN OCH FAMILJERS VARDAG

**En av
fyra
(22%)**

upplever att barnets psykiska hälsa och mående var mycket eller ganska dåligt innan den Stora Dagen.

”

Ingen av vännernas föräldrar kan hennes sjukdom. Därför måste alltid vi föräldrar följa med eller ha kompislek hemma hos oss.



”

Han drar sig undan socialt umgänge tyvärr. Har haft ett tufft läsår på skolan utan kompisar.

”

Tyckte inte han hade något att se fram emot. Livet består bara av skola och mat och byta sensor och pump, sa han.

OM DEN STORA DAGEN

**Nästan
alla (98%)**

är nöjda med
den aktivitet
barnet senast
var med om.



”

Det blev en känsla som
höll i sig länge och som
vi ofta pratar om.

”

Att koppla
något positivt
till diagnosen
var viktigt för
mitt barn.



OM DEN STORA DAGEN



Nästan alla (94%)
tycker att den senaste
aktiviteten var bra.

”

Det är bra för oss som har
det kämpigt. Jag mår bra
av att någon förstår det.

”

Mitt absolut bästa minne. När jag
tänker på det blir jag varm i hela
kroppen. Hade gärna velat göra om
detta igen. lallafall få köra grävmaskin.

”

Jag är så glad att
jag fick göra detta
med mina syskon
annars hade jag
inte vågat.

OM DEN STORA DAGEN



”Det är jobbigt att vara sjuk hela tiden och missa skolan och inte få vara med sina kompisar som glömmet fråga mig om jag vill hänga för jag är borta så ofta och då blir jag ledsen och arg men om Min Stora Dag finns och jag kan söka så blir jag glad och slipper tänka på allt jobbigt ett tag!”

”Jag tycker det är bra att ni finns för alla barn som är sjuka. Det är jobbigt att vara sjuk. Jag måste göra saker jag inte vill för att bli frisk och då blir jag glad när jag får göra roliga saker ibland.”

”Jag visste att det skulle bli jobbigt med alla intryck, det fanns inte så många ställen att gå undan till och vila sig från ljud. Men det var värt det.”

EFFEKTEN AV EN STOR DAG

Nära nio av tio (85%) upplevde att barnets psykiska hälsa och mående var mycket/ganska bra efter den Stora Dagen.

Nära två av tre (65%) svarar att de inte hade gjort samma eller liknande aktivitet utan erbjudandet från Min Stora Dag.

Nära nio av tio (88%) instämmer i mycket/ganska hög grad att den Stora Dagen ökade barnets livskvalitet.

”Det väldigt värdefullt att komma iväg på Mello. Flera klasskamrater har varit iväg på delfinaler och det har pratats mycket om det i skolan. Det blir inkluderande för våra barn att det gick att lösa så här!”

”

*Jag kände mig
viktig och glad.
Det var länge sen
jag skrattade så
mycket.*

– BARN SOM FÅTT EN STOR DAG 2025

**VILL DU VETA MER ELLER HAR
FRÅGOR OM RAPPORTEN?**

Varmt välkommen att höra av dig
till Sini Teng, Public affairs.

sini.teng@minstoradag.org

070 455 20 95