

Hvis vi skal forstå børns stress – og hvor den kommer fra – må vi tænke ud over både skolereform og diagnoser. Vi skal have forskellige vidensfelter i spil og kombinere dem på ny, så vi kommer ”hele vejen rundt om barnet”. To forskere med hver sit videnskabelige afsæt nuancerer debatten.

ER

STRESS

DEN NYE BØRNESYGDOM?

{ De populære fidget spinners er mere end bare legetøj, de kan også fungere som anti-stress værktøj, der hjælper børn med stress til at fokusere. Kilde: videnskab.dk }

Af ANJA KJÆRGAARD

Børn får stress”, ”Vi gør børn syge med stress”, ”10-årige Malthe har symptomer på stress” – det har i den seneste tid ikke skortet på avisartikler og TV-indslag i de danske medier om børns velbefindende eller mangel på samme. Meldingen har over en bred kam lydt, at flere og flere børn får stress og mistrives. Børnelæger, chefpsykologer og andre aktører, der til daglig arbejder professionelt med børn, har også været på banen og givet deres bud på, hvad den bagvedliggende årsag til miseren er. De lange skoledage, som kom med skolereformen, og det såkaldte ”test-tyranni” har bl.a. fået skylden. Men er der hold i kritikken?

Ikke hvis man spørger Karen Wistoft, der er professor (mso) på området for læring, madkundskab, smag og trivsel i skolen på DPU, Aarhus Universitet. Hun har i en årrække forsket i skoleelevers trivsel i et pædagogisk perspektiv. Hun påpeger, at der er flere undersøgelser i spil, og at konklusionen vil afhænge rigtig meget af, hvilke trivselsmålinger man tager til indtægt, når man mener, at flere og flere børn føler sig stressede. Selv tager hun i sin forskning afsæt i de nationale trivselsmålinger.

”Jeg vil til enhver tid lade Undervisningsministeriets store trivselsmåling ligge til grund for min vurdering af skolens rolle i forhold til elevernes trivsel. Den er brugbar i skolens regi, fordi den er en af de få trivselsundersøgelser, der ikke primært går efter at afdække individuel trivsel, men også social

og faglig trivsel. Og det, vi kan se dér, er, at vi har mange børn, der trives i skolen. Og der er ikke noget i dén måling, som tyder på, at den lange skoledag for eksempel skulle skabe mere mistrivsel eller stress,” fortæller hun, men påpeger samtidig, at man selvfølgelig skal tage det alvorligt, at der er en mindre andel, der ikke trives, og som føler sig stressede. Men alene at give skolen skylden for det er ifølge Karen Wistoft en fejlslutning.

Tværfagligt blik på børns trivsel

Carsten Mejer Obel er professor i børns mentale sundhed ved det sundhedsvidenskabelige fakultet på Aarhus Universitet og har i flere år forsket i børn og stress. Han mener heller ikke, at vi entydigt kan fastslå, at børn er mere stressede i dag end tidligere. Men efter hans mening tegner selvrapporterede

udsagn fra børnene, som Undervisningsministeriets nationale trivselsmålinger udtrykker, kun en del af billedet.

”Vi har nok haft en tendens til i trivselsundersøgelser kun at spørge til, hvordan børnene har det, hvordan de ser sig selv, og hvordan de f.eks. indgår i og bidrager til de fællesskaber, de er en del af,” siger Carsten Mejer Obel og fortsætter:

”Men vi bliver også nødt til helt generelt at se på, hvordan børn og unge klarer hverdagen, og hvad de gør – om de misbruger mere, skærer mere i sig selv og ikke mindst trækker sig socialt. Men et reelt billede af udviklingen for hele den unge del af befolkningen er vanskeligt at få. Til gengæld er det et faktum, at flere børn og unge får medicin, og at flere får stillet diagnoser.”

Han mener, at vi skal være mere optagede af, hvordan børn og unge fungerer i en hverdag, hvor f.eks. sociale medier, et individualiseret samfund og en usikker fremtid udfordrer dem. Men her kan sundhedsvidenskaben ikke stå alene, erkender han. Der er brug for et tværfagligt blik:

”Når det handler om at forstå og afdække børn og unges mentale sundhedstilstand, bliver vi både på individ- og gruppeniveau nødt til komme tæt på en forståelse af deres komplekse virkelighed. Og i den forståelse må vi trække på flere vidensfelter – både biologien, psykologien, sociologien og pædagogikken skal i spil.”

Bliv god til at trives

Karen Wistoft er enig i, at vi må anlægge et tværvideenskabeligt blik, men hun argumenterer særligt for vigtigheden af at tænke trivsel og læring sammen.

”Når vi inden for mit forskningsfelt fremskriver viden om børns trivsel, så ser vi det altid i et læringsperspektiv. Det vil sige, hvordan kan børn blive gode til at trives, og hvordan tilrettelægges rammerne, så de lærer at trives bedre,” siger Karen Wistoft.

Hvor man inden for pædagogikken anlægger et positivt perspektiv, i og med at man er optaget af, hvilken undervisning, vejledning og omsorg der kan fremme trivslen, er man ifølge Karen Wistoft inden for folkesundhedsvidenskaben mere optaget af risikofaktorer og opsætter på den baggrund mål for mistrivsel i form af ensomhed, sårbarhed, isolation og selvskaide. F.eks. spørger man i Ungdomsprofilen 2015 (stor ungdomsundersøgelse, 75.000 respondenter, red.), de unge om de skærer i sig selv. Sådanne spørgsmål ville hun ikke tage med i et spørgeskema, der skulle afdække børn og unges trivsel – eller mangel på samme.

»Når skolen får skylden for, at børn føler stress, så mangler der en refleksion over, hvilke læringspotentialer skolen rent faktisk tilbyder. Og hvis du kigger ind i skolen, ind i reformen, ind i Undervisningsministeriets bestræbelser på at gøre børns trivsel synlig, er der gjort en kæmpe indsats.«

Karen Wistoft

TRIVSEL SOM NATIONALT MÅL

Med folkeskolereformen i 2014 blev trivsel det tredje nationale mål for folkeskolen. Der står:

Mål 3:

Elevernes trivsel skal øges.

Tilliden til og trivslen i folkeskolen skal styrkes blandt andet gennem respekt for professionel viden og praksis.

Kilde: Undervisningsministeriet

STIGENDE STRESS BLANDT BØRN OG UNGE

Ifølge Stressforeningen er hvert femte barn og ung berørt af stress. Nye tal fra Sundhedsstyrelsen viser også, at der er sket en markant stigning i antallet af indlagte med stresssymptomer og stressrelaterede sygdomme. På 20 år er antallet af patienter under 19 år steget med næsten 4.000. I 1995 lå tallet på 912 patienter, i 2015 var det tal steget til 4.724 børn på landsplan. Verdenssundhedsorganisationen WHO forudser, at stress og depression vil blive en af de største sygdomsfaktorer i år 2020.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Stressforeningen

”Selvfølgelig synes vi inden for sundheds- pædagogikken også, det er vigtigt at få øje på børn og unge, der ikke trives, men vi er mere optagede af potentialer, ressourcer og læringsforventninger. Det betyder konkret, at vi i den pædagogiske forskning har et stort fokus på involverende læreprocesser. Vi ser også på det, vi kalder ”pædagogisk trivselsfremme”, som blandt andet handler om at deltage i læreprocesser, der fremmer evne, vilje og muligheder for at leve et godt liv,” fortæller Karen Wistoft og peger samtidig på, at hele debatten i medierne omkring børn, unge og stress mangler pædagogiske og didaktiske overvejelser:

”Når skolen får skylden for, at børn og unge føler stress, så mangler der en refleksion over, hvilke læringspotentialer skolen rent faktisk tilbyder. Og hvis du kigger ind i skolen, ind i reformen, ind i Undervisningsministeriets bestræbelser på at gøre trivslen synlig, er der gjort en kæmpe indsats.”

360 graders tænkning

Carsten Mejer Obel mener, at man i skolemiljøet har været for optaget af at diskutere, om læring giver trivsel, eller om trivsel giver læring. Det er ikke så interessant fra hans perspektiv. Når han søger forklaringer på børns mistrivsel, så kigger han i stedet bredt omkring i barnets hverdag.

”Jeg ser gerne, at man altid tænker 360 grader rundt om barnet, når vi ser tegn på stress. Når et barn føler sig stresset, så lad os f.eks. starte med at se på, om barnet mangler søvn. Det er et godt sted at starte. Man kan også spørge, om der er opstået en ustabil familiesituation. Skændes forældrene? Eller er der ting, der gør barnets hverdag ekstra udfordrende – bliver barnet mobbet, eller har det det svært i skolen? Alle disse forhold kan i princippet bidrage til, at barnet over tid kan føle sig stresset,” fortæller Carsten Mejer Obel.

Når han som læge skal udrede et stresset barn, så viser det sig sjældent, at stressen kan spores tilbage til ét enkelt forhold.

”Symptomerne på stress hos børn kan være, at børnene klager over ondt i maven, hovedpine, at de trækker sig i sociale sammenhænge, bliver væk fra skole eller reagerer uhensigtsmæssigt indad eller udad. Så det første man som professionel – f.eks. læge, lærer eller pædagog – skal se på, er, om der er ændringer i barnets daglige rytme.

Han anerkender, at det pædagogiske afsæt i den forbindelse er meget vigtigt, fordi man som barn og ung er i en periode, hvor man skal lære meget. Men de børn og unge, han ser i forbindelse med sit arbejde, har sjældent en rent sundhedspædagogisk udfordring.

»Når det handler om at forstå og afdække børn og unges mentale sundhedstilstand, bliver vi både på individ- og gruppeniveau nødt til komme tæt på en forståelse af deres komplekse virkelighed. Og i den forståelse må vi trække på flere vidensfelter – både biologien, psykologien, sociologien og pædagogikken skal i spil.«

Carsten Mejer Obel



SCANPIX

Symptomerne på stress hos børn og unge kan være fysiske - f.eks. mavepine eller hovedpine. Det kan også få sociale og læringsmæssige konsekvenser - f.eks. at de trækker sig fra sociale sammenhænge og bliver væk fra skolen.

TRIVSEL I ET LÆRINGSPERSPEKTIV

Når **Karen Wistoft** taler om trivsel hos børn, skelner hun mellem faglig og social trivsel. Det at trives fagligt har ifølge hendes forskning stor betydning for, at børn trives socialt. Når en elev klarer sig godt i et fag, har eleven ifølge hende overskud til også at være noget for sine venner, og i den forbindelse er lærer-elev-relationen helt essentiel. En elev skal føle sig set og taget alvorligt, og læreren skal lave tydelige aftaler og arbejde med faste læringsmål.

MENTAL SUNDHED

Når **Carsten Mejer Obel** taler om mental sundhed hos børn, henviser han til WHO's definition: "en tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet". Denne definition er i overensstemmelse med den, som Undervisningsministeriet bruger i sine læringsmål.

"For mig har udviklingsperspektivet op gennem livet, på tværs af sociale miljøer, været det mest brugbare i forhold til at forstå barnets perspektiv. Hvis vi løbende er nysgerrige på, hvordan vi bedst bringer den kollektive viden i spil – på tværs af faggrænser – for at understøtte børn og unges udvikling, kan vi opnå meget," siger han.

Omverdenens forventninger stresser

Karen Wistoft understreger også vigtigheden af at brede trivselsbegrebet ud og inddrage viden fra flere videnskabelige discipliner, når vi skal forstå, hvor mistrivsel kommer fra, og hvad den består i. For som hun udtrykker det "børn har altid en omverden" – blandt andet en familie. Og børnenes trivsel vil altid være formet af deres egne og af omverdenens forventninger, ikke mindst forældrenes.

"Trivsel såvel som stress er produceret af forventninger, der handler om, hvad barnet skal præstere. Og problemerne opstår, hvis andres forventninger ikke flugter med barnets egne forventninger."

Carsten Mejer Obel påpeger, at stress også kan være positiv – hvis udfordringerne er overkommelige for barnet.

"Den gode stresspåvirkning for børn er både stimulerende og udviklende. Her bliver barnet udfordret, føler sig presset, men hvis det lykkes at klare udfordringen, er det produktiv," siger han og tilføjer:

"Men det er ikke sundt, hvis man møder magtesløshed hver dag og ingen løsning har

på sine problemer, så kan et barn udvikle kronisk stress. Så bliver paratheden i forhold til at møde hverdagens udfordringer nedbrudt. Og på et tidspunkt trækker kroppen simpelthen stikket." ■

Læs mere: Indsatser der fremmer mental sundhed hos børn og unge. Center for Sundhedssamarbejde (susa.au.dk), Lisbeth Lund, Janni Niclasen og Carsten Mejer Obel

A distinction of Two Discourses Concerning Wellbeing, Karen Wistoft & Lars Qvortrup (MOJ Public Health, 2017)

Trivsel og Selvværd. Mental sundhed i skolen. Karen Wistoft: (Hans Reitzelz Forlag, 2012)



CARSTEN MEJER OBEL har en ph.d.-grad med epidemiologisk fokus på stress tidligt i livet og er professor i mental børnesundhed på sektion for almen medicin, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet, samt direktør ved Center for Sundhedssamarbejde, Aarhus Universitet. Han tog for 10 år siden initiativ til Skolesundhed.dk, som i dag er et kommunalt samarbejde mellem over 70 kommuner, som samarbejder om børn og unges sundhed (skolesundhed.dk).



KAREN WISTOFT er professor (mso) på området for læring, madkundskab, smag og trivsel i skolen ved DPU, Aarhus Universitet. Hun underviser på Kandidatuddannelsen i pædagogisk sociologi og Masteruddannelsen i sundheds-pædagogik.