

Mistrivsel hos børn og unge: Hvad ved vi, hvor mangler vi viden, og hvilke indsatser virker?

Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, 31.10.2019



Bjørn Holstein, professor emeritus
Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet



Mistrivsel blandt børn og unge - en vigtig side af folkesundheden

1. Den etiske fordring
2. Mistrivsel har omfattende konsekvenser for barnet (udvikling, læring, risikoadfærd) og dets omgivelser
3. Overrisiko for fortsat mistrivsel som ung og som voksen
4. Betydeligt sammenfald med andre problemer
5. Stigende diagnosticering af og medicinering for mental sygdom blandt børn og unge
6. Mistrivsel kan bekæmpes



Tema 1. Begreberne trivsel og mistrivsel



Trivsel - et mangfoldigt begreb

Definition i encyclopædien:

Velbefindende, der giver det enkelte menneske en følelse af overskud, gå-på-mod, handlekraft og glæde ved livet

Definition i ODS:

Trivsel er velvære, livskraft, udvikling, fremgang, i gode kår



Trivsel - et mangfoldigt begreb

Det nordiske begreb trivsel betyder vækst og virke - det er noget andet og mere end velbefindende

Det nordiske begreb trivsel findes ikke i engelsk dagligsprog (i fagsprog thriving, positive youth development)

En begrebslig ulykke, hvis trivsel sidestilles med det engelske begreb wellbeing, som betyder velbefindende



Trivsel - et mangfoldigt begreb

Inden for **sundhedspleje, pædiatri og medicin** vil man typisk se efter vækst, regulatoriske problemer (spise- og sovemønstre, gråd og uro), psykosocial udvikling og hvorvidt barnet har en alderssvarende udvikling



Trivsel - et mangfoldigt begreb

Udviklingspsykologi lægger vægt på, at trivsel er mere end velbefindende og tryghed. Det er også udvikling af interesser og færdigheder, som forbereder én til voksenlivet (Positive Youth Development)



Trivsel - et mangfoldigt begreb

Den **positive psykologi** lægger vægt på positive tilstande, fx

flourishing er at fungere frugtbart, i stadig vækst, og robust over for tilværelsens belastninger.

flow er en tilstand, hvor man er så engageret af en aktivitet, at oplevelsen af tid og sted glider i baggrunden



Trivsel - et mangfoldigt begreb

I skoleverdenen lægger man ofte vægt på

- den personlige trivsel
- den faglige trivsel, udvikling og læring
- den sociale trivsel i fællesskaber og
- den sundhedsmæssige trivsel
- dannelse
- at være omgivet af ansvarlige voksne, der *vil* dem og ikke svigter



Trivsel - et mangfoldigt begreb

Den Nationale Trivselsmåling:

Tre dimensioner

- 1) Velbefindende og tryghed
- 2) Kompetencer, kunne overkomme modgang
- 3) Støttende og inspirerende omgivelser

Oplevelsen af at
have det godt,
velbefindende

God psykosocial
funktion, god
udvikling

Nærende omgivelser
(støtte, udfordring,
vækstmuligheder)



Tema 2. Psykisk mistrivsel i første leveår



Faresignaler i første leveår

- Bemærkninger til mors psykiske tilstand 31,5 %
- Positiv screening for fødselsdepression hos mor ca. 10 %
- Problematisk forældre/barn-kontakt 10,7 %
- Bemærkninger til barnets reaktioner og signaler 21,8 %
- Bemærkninger til barnets sprog/kommunikation 4,1 %
- Bemærkninger til regulatoriske problemer 19,5 %

-Pant SW, Johansen A, Holstein BE. Sundhedsplejerskers indsatser for 0-årige børn. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2015.

-Johansen A, Holstein BE. Gråd, uro og spiseproblemer blandt spædbørn rapporteret af sundhedsplejersker. Statens Institut for Folkesundhed, SDU 2014.

-Pedersen TP, Pant SW, Holstein BE, Ammitzbøll J, Due P. Sundhedsplejerskers bemærkninger til forældre-barn relationen i barnets første leveår. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2018.

-Upublicerede data fra Databasen Børns Sundhed



Psykiske lidelser i 18-måneders alderen (ICD-10 diagnoser)

Mindst én psykiatrisk diagnose 16,0%

Hyppigste:

Psykologiske udviklingsforstyrrelser 2,8%

Hyperaktivitet og/eller koncentrationsbesvær 2,4%

Adfærds- og emotionelle forstyrrelser 4,3%

Skovgaard et al. Child Psychol Psychiatr 2008; 49: 553-62



Mange anbefaler systematisk screening, fx

Alarm Baby Distress Scale (ADBB), screening for social tilbagetrækning hos børn mellem 2 og 24 måneder. Vurdering af kontakten mellem barnet og sundhedsplejersken baseret på 10 minutters observation.

Indhold: Otte temaer, skalering af problemer: Ansigtsudtryk, øjenkontakt, aktivitetsniveau, selvstimulering, vokalisering, reaktionstid, samspil og relation til voksne, opmærksomhed

Psykosocial udvikling og funktion (PUF), screening for et bredt spektrum af udviklingsproblemer i 9-10-måneders alderen. Udfyldes af sundhedsplejersken og forældrene i forening, baseret på observation og erfaringer.

Indhold: Syv temaer belyst med 24 spørgsmål, 0-24 problem-points: Sprog, spisning, følelser, interesse og nysgerrighed, opmærksomhed, aktivitet, samspil med andre

Goudeney et al. Infant Mental Health J 2013; 34: 516-31

Ammitzbøll et al. BMC Pediatr 2016; 16: 197



Tema 3. Psykisk mistrivsel ved skolestart



Sundhedsplejerskernes journaler ved skolestart viser ...

- 5,5 % har dårlig selv vurderet generel trivsel
- 11,8 % har dårlig selv vurderet skoletrivsel
- 4,5 % har forældre rapporterede problemer i forholdet til jævnaldrende
- 6,9 % har problematisk forældre-barn relation
- 14,4 % har problemer med udvikling og trivsel baseret på en generel faglig vurdering

Jørgensen et al. 2013; Johansen & Holstein 2014; Ammitzbøll et al. 2018



Psykiatriske diagnoser indtil 8-årsalderen

Kumulerede incidensrater i procent, hele befolkningen

	Piger	Drenge
Mindst én psykiatrisk diagnose	0,9	2,8
De hyppigste:		
Mental retardering	0,1	0,4
Psykiiske udviklingsforstyrrelser	0,3	1,1
Adfærds- og følelsesmæssige forstyrrelser	0,5	1,7

Pedersen CB et al. JAMA Psychiatry 2014; 71: 573-81

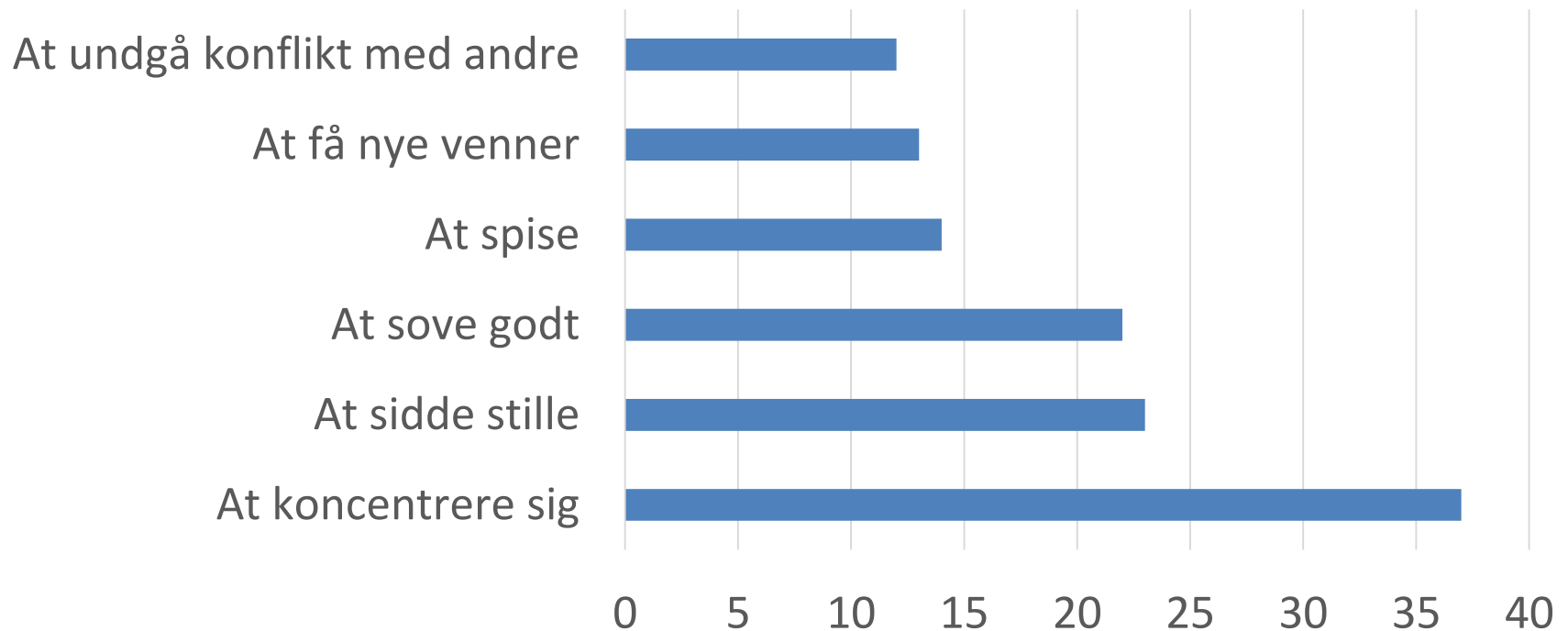


Tema 4. Psykisk mistrivsel hos store skolebørn

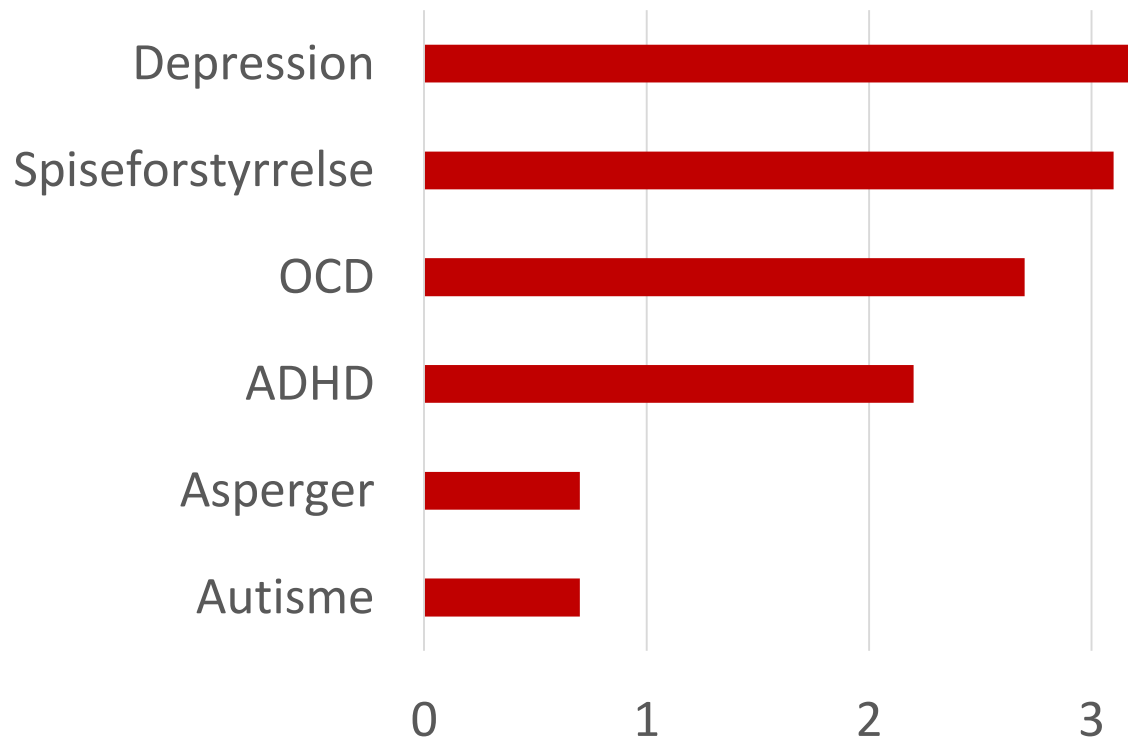


Selvrapporterede funktionsforstyrrelser blandt 12-15-årige

Så mange procent har besvær med ...
(altid, ofte, nogle gange)



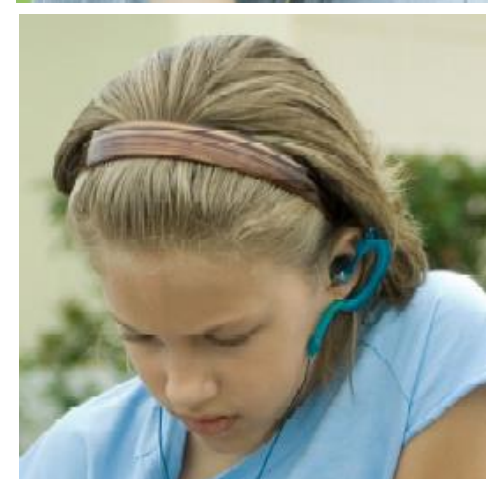
Selvrapporeret psykisk sygdom blandt 11-15-årige 2014, pct.



Emotionelle symptomer blandt 11-15-årige

Mindst ugentlig forekomst

	Piger	Drenge
Ked af det	36 %	16 %
Irritabel/dårligt humør	47 %	34 %
Nervøs	39 %	27 %
Svært ved at falde i søvn	44 %	37 %



Emotionelle symptomer blandt 11-15-årige

Mindst ugentlig forekomst

	Piger	Drenge
Ked af det	36 %	16 %
Irritabel/dårligt humør	47 %	34 %
Nervøs	39 %	27 %
Svært ved at falde i søvn	44 %	37 %

Daglig forekomst af mindst ét af disse symptomer

23 % 15 %



12 indikatorer på psykisk mistrivsel bl. 11-15-årige

Ked af det flere dage om ugen, 12 %

Dårligt humør flere dage om ugen, 19 %

Nervøs flere dage om ugen, 15 %

Svært ved at falde i søvn flere dage om ugen, 26 %

Føler sig meget eller noget presset af skolearbejdet, 26 %

Føler sig ikke accepteret af de andre elever, 7%

Føler sig udenfor altid eller for det meste, 5 %

Føler sig hjælpeløs altid eller for det meste, 4 %

Føler sig aldrig eller sjældent tryk i skolen, 7 %

Lav livstilfredshed, 11 %

Føler sig ofte ensom, 6 %

Kan ikke lide at gå i skole, 13 %



Så udbredt er psykisk mistrivsel

(Skolebørnsundersøgelsen)

23,6 % af pigerne og 17,3 % af drengene er **belastede**, har tre+ indikatorer på psykisk mistrivsel

8,1 % af pigerne og 4,2 % af drengene har fem+ indikatorer på psykisk mistrivsel, en **meget alvorlig grad af mistrivsel**



Psykisk mistrivsel i 13-15-års alderen

(andre danske surveyundersøgelser)

Omkring 20 % har angstsymptomer

Omkring 25 % har depressive symptomer

10-15 % har problemer målt med SDQ

Let forhøjet stressniveau er almindeligt, 5 % stærkt stressede



Helweg Larsen et al. 2008; Hansson & Winther-Larsen 2008; Nielsen et al. 2007; Due et al. 2014



Sammenfald med andre problemer

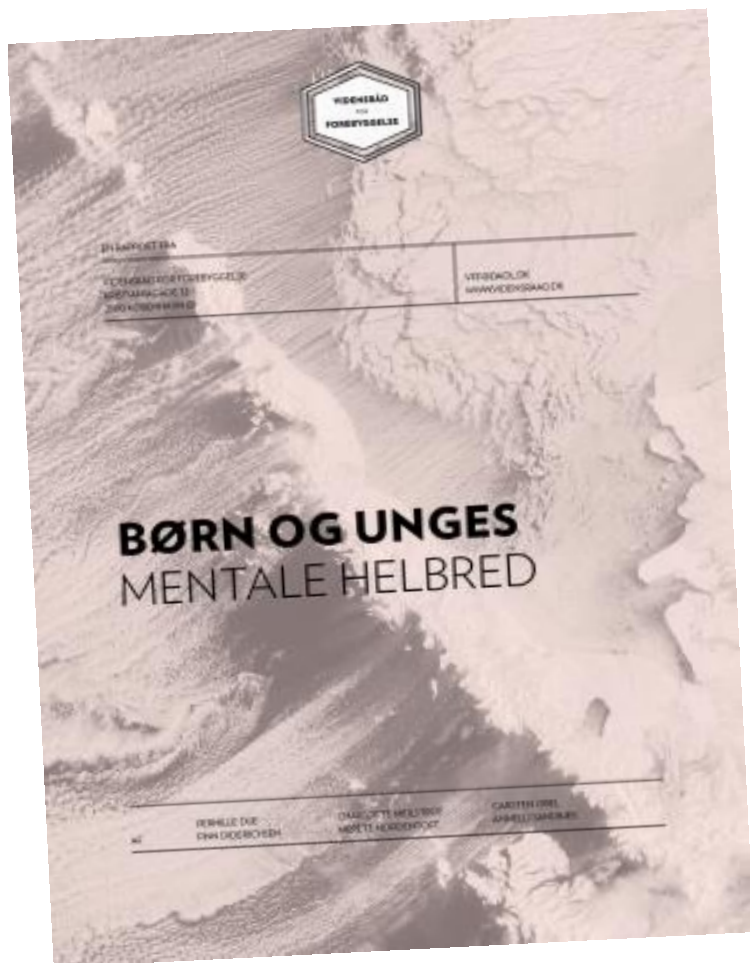
(belyst med Skolebørnsundersøgelsen)

Skoleelever med mindst ét psykiske symptom hver dag har 3-4 gange højere forekomst af

- smerter
- svimmelhed
- skader
- ensomhed, følen sig udenfor, ikke accepteret
- skoletræthed, oplever skolen som stressende
- lav livstilfredshed
- rygning og højt alkoholforbrug
- for lidt motion og for meget stillesidning
- uregelmæssige måltidsvaner



Vidensrådets beretning

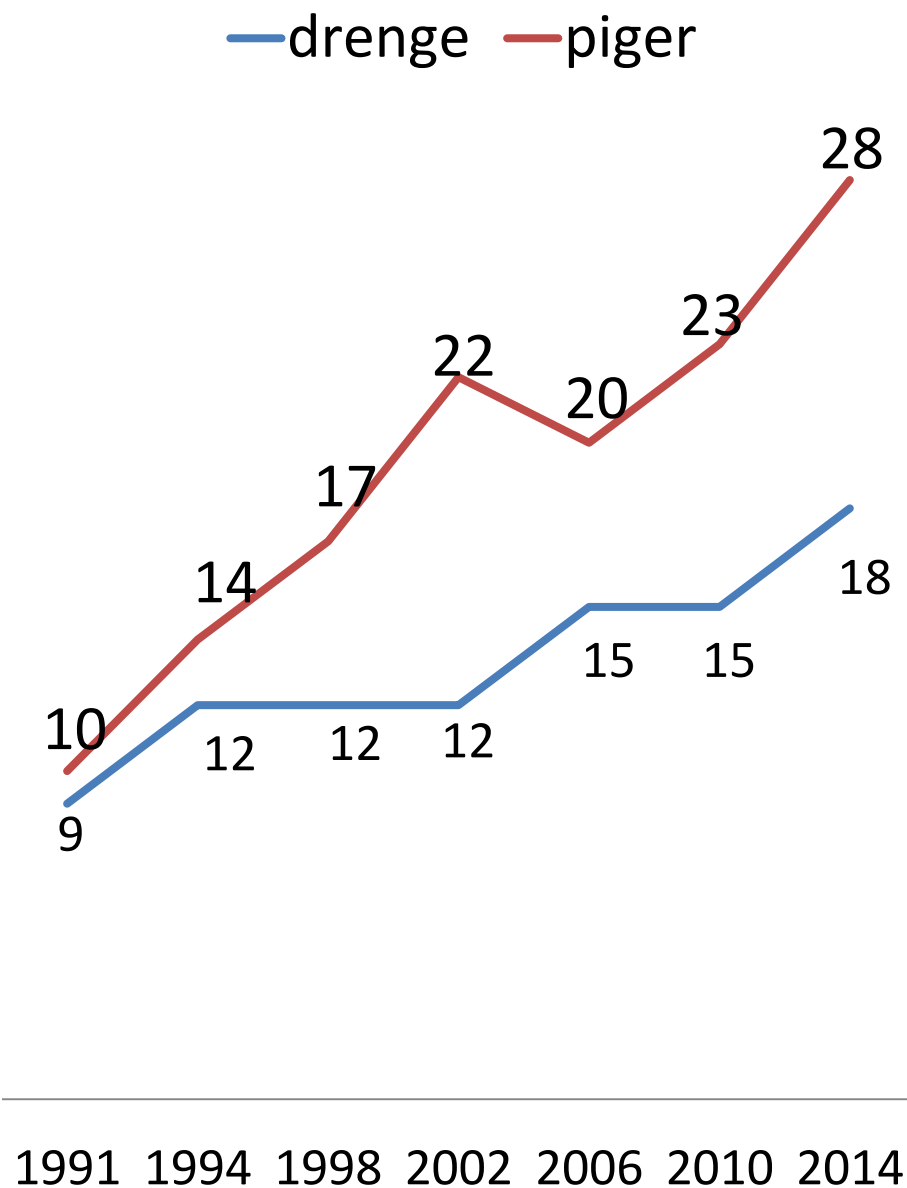


Bekymrende at stadig flere

- sover for lidt
- er trætte hver morgen
- har psykisk sygdom
- har psykiske symptomer
- føler sig stressede
- har lav livstilfredshed
- bruger lægemidler
- forsøger selvmord

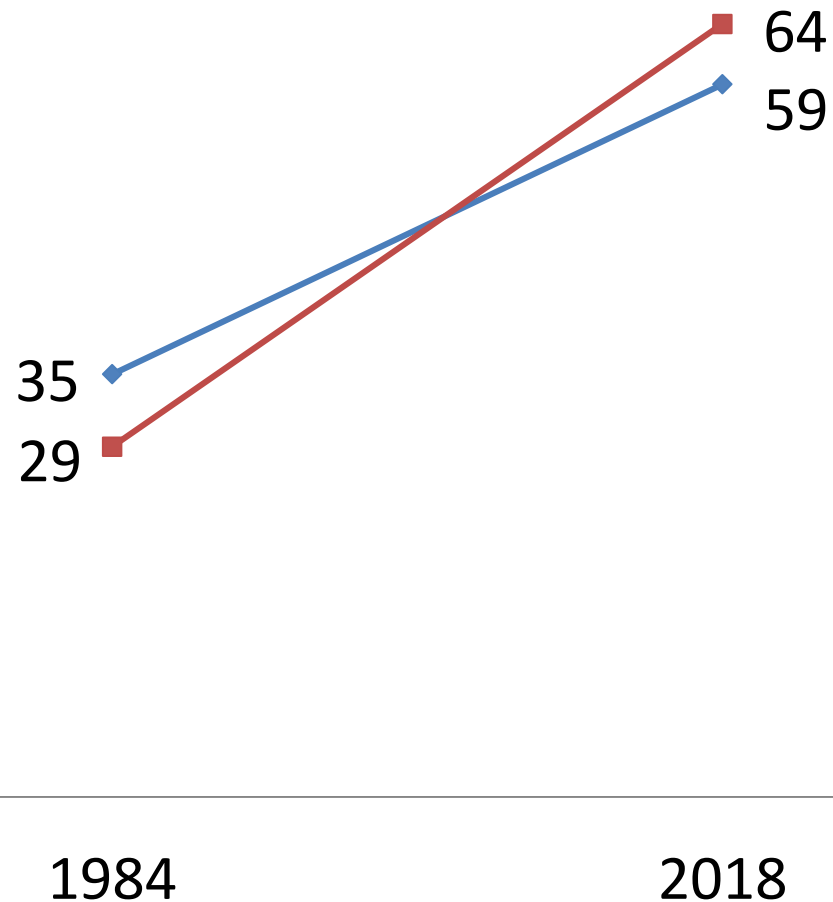


Pct. 13-årige med mindst ét psykisk symptom hver dag 1991-2014

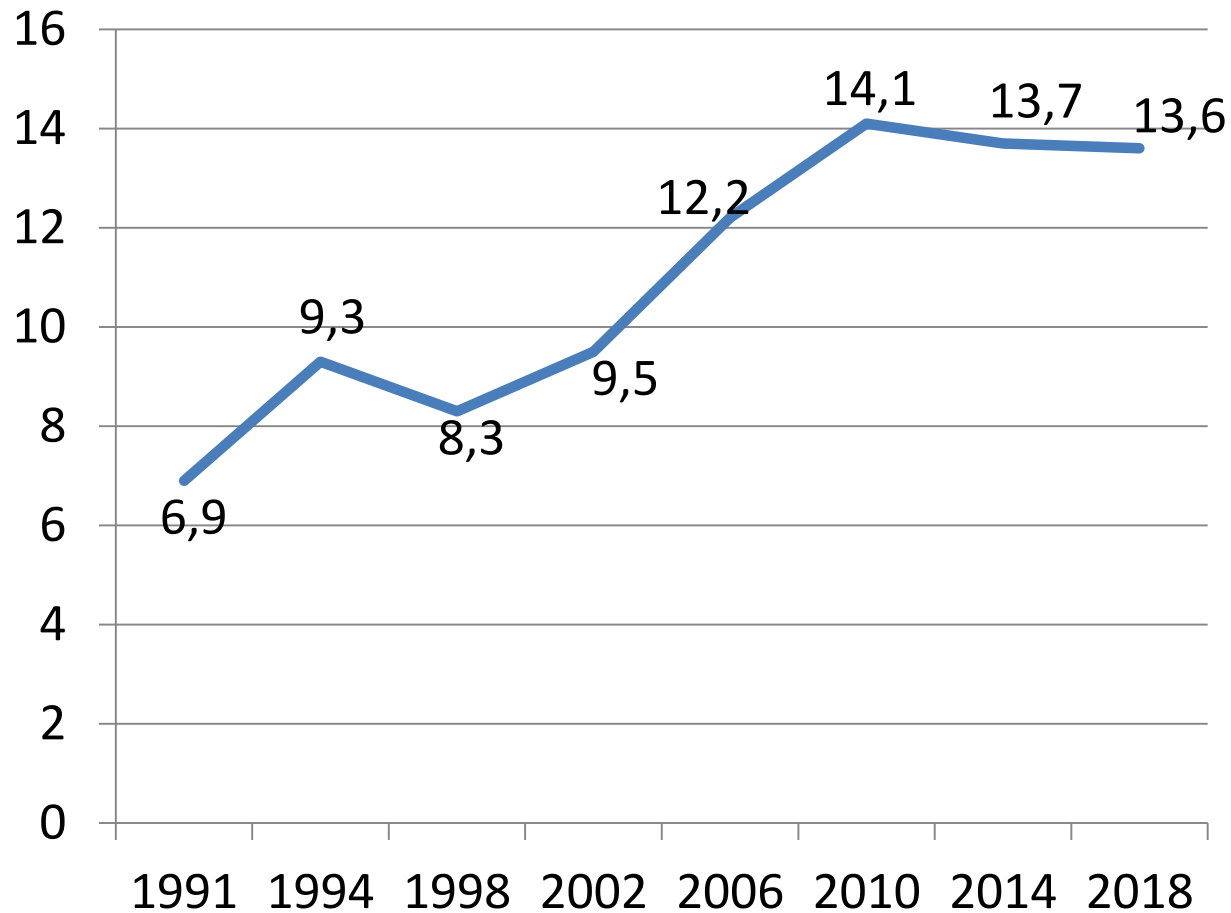


Pct. 15-årige, som sover højest 8 timer om natten

—◆— Piger —■— Drengene

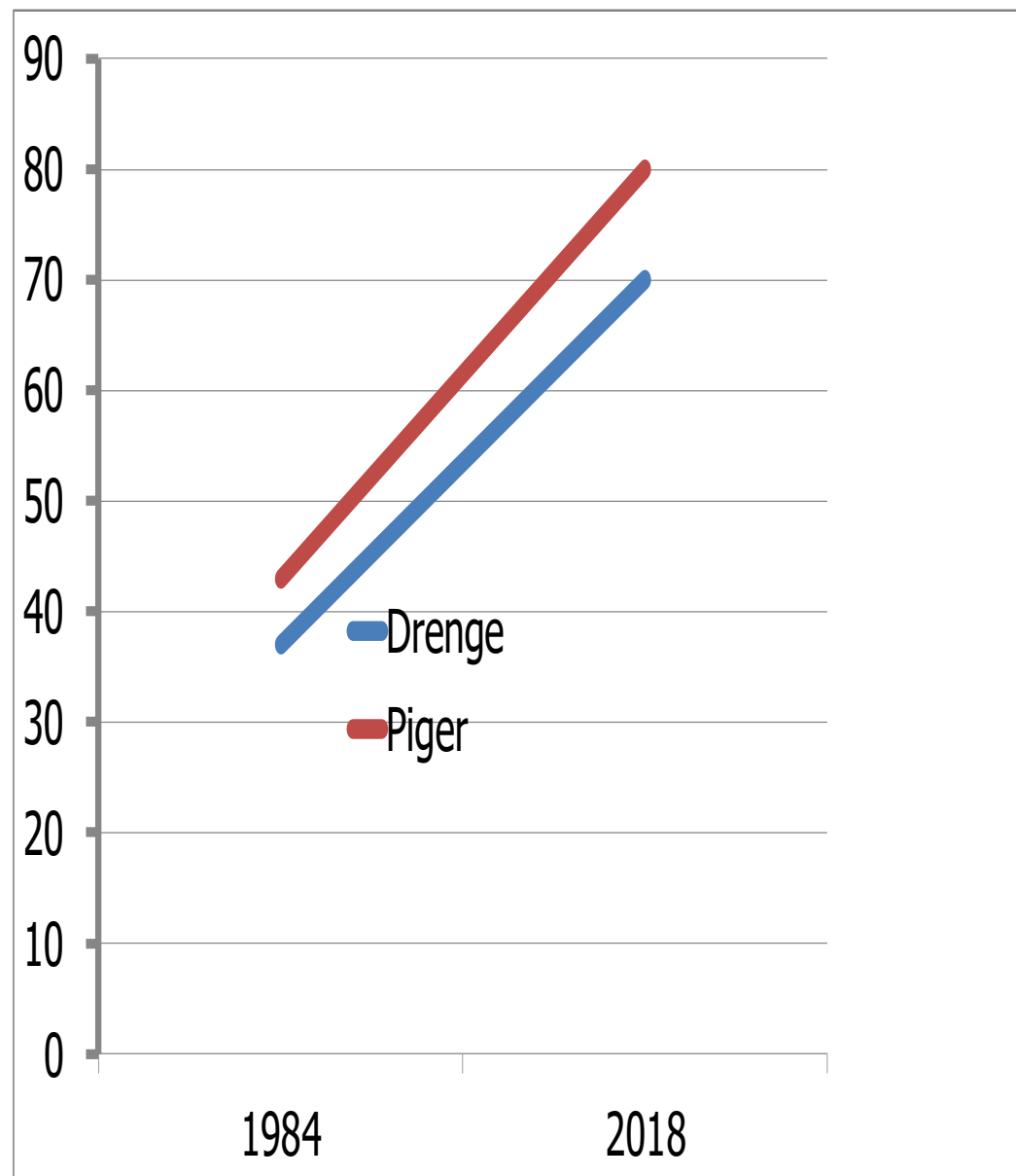


Pct. som har svært ved at falde i søvn hver dag



Pct. 15-årige som er trætte om morgenen mindst en dag om ugen 1984 og 2018*

* 26 % hver
dag i 2018



Hvis man er morgentræt flere dage hver uge har man fordoblet risiko for ...

Dårligt selvvurderet helbred

Lav livstilfredshed

Almene symptomer (smerter og psykiske symptomer)

Ensomhed

Mistrivsel i skolen

Ringe indlæring

Ringe søvnkvalitet

Holstein et al. Sundhedsplejersken 2016; 38 (6): 6-11.



Stor ulighed i mistrivsel

Mest mistrivsel blandt piger

Stigende mistrivsel med stigende alder

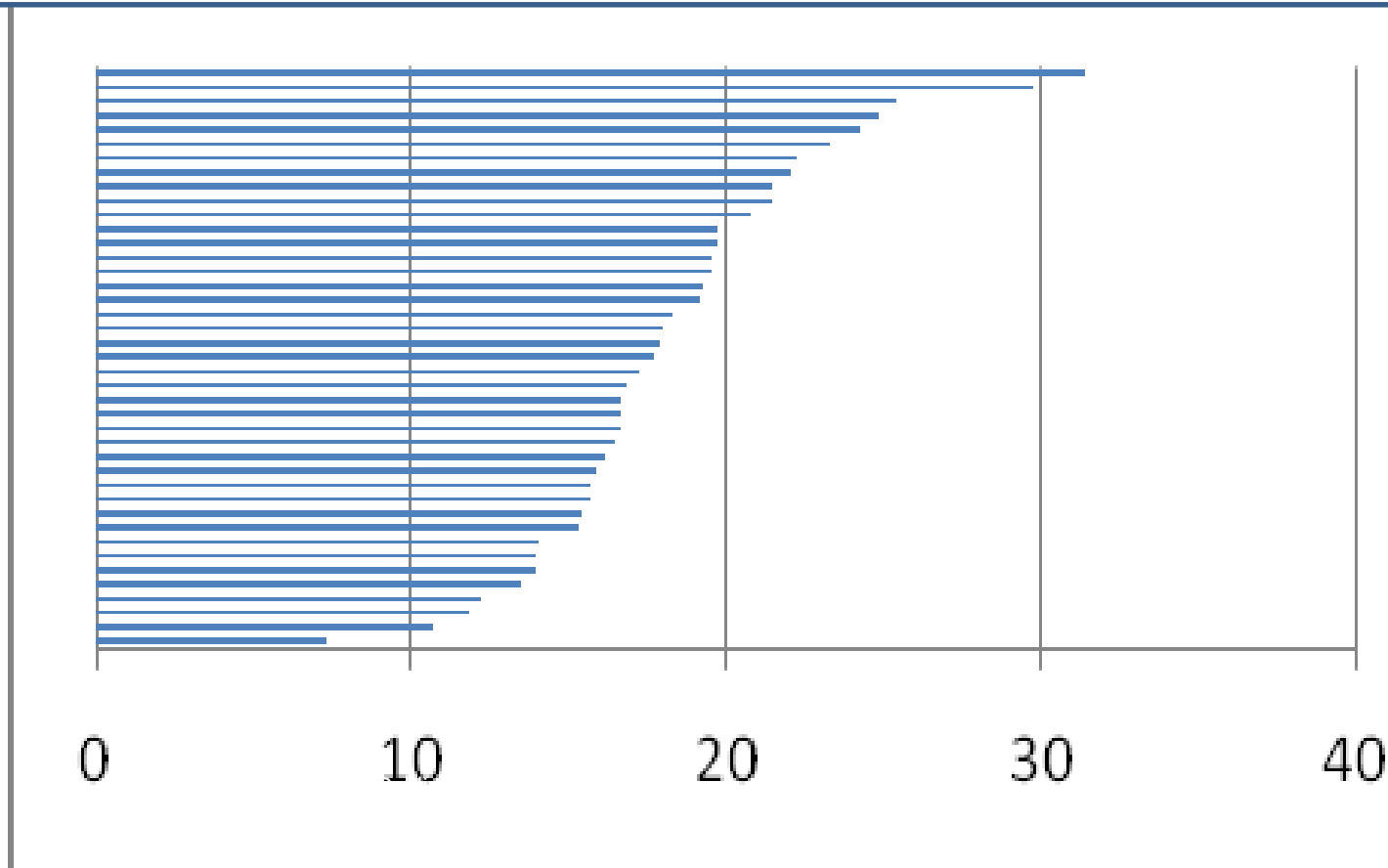
Mest mistrivsel blandt børn fra lavere socialgrupper

Store variationer fra skole til skole



Pct. med mindst ét psykisk symptom dagligt, skole for skole

(Holstein et al. 2011)



Psykiatriske diagnoser indtil 18-årsalderen

Kumulerede incidensrater i procent, hele befolkningen

	Piger	Drenge
Mindst én psykiatrisk diagnose	7,8	9,3
De hyppigste:		
Skizofreni og lignende	0,5	0,3
Misbrugsrelaterede lidelser	0,3	0,4
Affektive sindslidelser	1,5	0,6
Spiseforstyrrelser	1,1	0,1
Mental retardering	0,5	1,1
Psykiske udviklingsforstyrrelser	0,8	2,6
Adfærds- og følelsesmæssige forstyrrelser	2,5	5,5



Tema 5. Hvilke indsatser virker?



Mental sundhedsfremme for børn

Betydelig videnskabelig dokumentation

Mange forskellige programmer og indsatser

Indsatser for småbørn er typisk forældretræning

Indsatser for indskolingsbørn er typisk ...

- forældretræning

- skolebaseret træning af sociale færdigheder, kognitiv adfærdsterapi

- strukturel forebyggelse med fokus på skolens miljø eller politikker.

Indsatser for skolebørn arbejder typisk med ...

- reduktion af angst og depression

- styrkelse af resiliens og sociale og emotionelle kompetencer

- forebyggelse af aggression og problematisk adfærd

- at dæmpe progression af psykiske problemer

Guerra & Darya 2017; D'Arc & Meng et al. 2014; Evans et al. 2000; Domitrovich et al. 2018; Durlak et al. 2017; Johnstone et al. 2018; Durlak & Wells, Am J Community Psychol 1997; Wells et al. Health Educ 2003; 103: 197-220; Oliver et al. Health Educ 2008; 23: 770-90



Eksempler på (skolebaserede) indsatser

- PALS
- FRIENDS
- Reach out / TrivNu
- MIND MY MIND
- Børns Vilkår's handleplaner for mistrivsel
- Cool kids
- De Utrolige År
- Parent Management Training Oregon
- ABC for mental sundhed
- Kærlighed i Kaos (KiK)
- Fri for mobberi
- Optur
- OSV

*Se hjemmesiderne
fra Socialstyrelsen,
Børns Vilkår,
MaryFonden og
PsykiatriFonden*



Forebyggelse af depression og angst

Betydelig videnskabelig dokumentation for effekt på depression og angst bl. børn og unge

Effekten er ofte beskeden men signifikant for både universelle, selektive og indikative indsatser

Effekten på depression holder længe, angst kortere tid

Johnstone et al. Clin Child Fam Psychol Rev 2018; 21: 466-481

Werner-Seidler et al. Clin Psychol Rev 2017; 51; 30-47

Stockings et al. Psychol Med 2016; 46: 11-26

Ahlen et al. J Primary Prevent 2015; 36: 387-403

Stice et al. J Consult Clin Psychol 2009; 77: 486-503



Skolebaserede interventioner virker

Megen videnskabelig dokumentation; effekterne er små men vigtige

Indsatserne virker bedst, hvis ...

- 1) der anvendes en helskoleindsats, som involverer elever, lærere, ledelse, andre personalegrupper, og hele skolens daglige funktion
- 2) der fokuseres på psykisk sundhed i stedet for psykisk sygdom
- 3) der satses på at lære eleverne sociale og emotionelle kompetencer
- 4) man inddrager alle elever i skolen
- 5) i en langvarig indsats, mindst et helt skoleår

Durlak & Wells, Am J Community Psychol 1997; Wells et al. Health Educ 2003; 103: 197-220; Oliver et al. Health Educ 2008; 23: 770-90; Barry et al. 2013; Jané-Llopis et al. 2011; O'Mara & Lind 2013; Weare & Nind 2011; Durlak et al. 2011



De vigtigste trivselsfremmere for skolebørn – efter min vurdering

Bekæmpelse af mobning og social eksklusion

Styrk fællesskabet mellem eleverne



*Knoop et al. Elevernes fællesskab og trivsel i skolen.
Randers: Dansk Center for Undervisningsmiljø, 2017*



Tema 6. Påtrængende behov for viden



Påtrængende behov for viden, spædbørn

Hvordan skal man intervenserer mod specifikke problemer, fx spiseproblemer, gråd og uro, problematisk forældre-barn relation

Hvad er effekten af sundhedspleje, børneundersøgelser og andre tilbud



Påtrængende behov for viden, småbørn



- Systematisk monitorering af småbørns trivsel og mistrivsel
- Indsigt i PPR-funktionen: Tilgængelighed, indsats, virkninger, uløste opgaver
- Systematisk evaluering af trivselsfremmende indsatser



Påtrængende behov for viden, skolebørn

- Er stigningen i psykisk mistrivsel reel eller skabt af øget opmærksomhed?
- Hvis reel, hvad er årsagerne?
- Mere viden om implementering og effekter af de skolebaserede indsatser
- Indsigt i PPR-funktionen: Tilgængelighed, indsats, virkninger, uløste opgaver



Sammenfatning, 1

- Trivsel og mistrivsel har mange sider. De vigtigste er følelsen af *velvære*, god psykosocial *funktion*, og *støttende omgivelser*
- Et stort flertal af børn og unge har det godt og fungerer godt, men allerede i første leveår har et stort mindretal alvorlige problemer
- I skolealderen har hver femte tre eller flere indikatorer på psykisk mistrivsel og hver fjerde har alvorlige funktionsproblemer
- Alvorligt sammenfald med andre problemer
- Ved afslutning af barndommen har 8-9 % en psykiatrisk diagnose



Sammenfatning, 2

- Udviklingen de sidste 10-20 år er sammensat, men alt i alt går det den forkerte vej
- Piger rapporterer flere problemer end drenge
- Flere problemer med stigende alder
- Omfattende social ulighed, betydelige forskelle fra skole til skole
- Stort behov for tidlig opsporing, forebyggelse og sundhedsfremme
- Mange programmer og indsatser til at mindske mistrivsel
- Dokumentation for at forældre- og skolebaserede programmer virker, men implementeringen er svær og tidskrævende



Tak for opmærksomheden

