

Tag børn og unges syn på og viden om sundhed alvorligt!

Aktiviteter, arrangementer og andre tiltag, der har til hensigt at fremme børn og unges sundhed bygger ofte på relativt simple forestillinger om, hvad de tænker om sundhed og sygdom, samt hvad de har brug for med henblik på at øge deres handlekompentence. På Danmarks Pædagogiske Universitetsskole har vi gennem en årrække forsøgt at gå dybere ind i denne problematik ved at undersøge børn og unges syn, opfattelser, indsigt og kompetencer i relation til sundhed, for på den baggrund at tilvejebringe viden, der kan anvendes som fundament for pædagogiske aktiviteter og indsatser. Nå jeg her fremhæver ordet indsats, tænker jeg også på det væld af fritids- og ungdomsklubaktiviteter, der fremmer børnenes og de unges fysiske og mentale sundhed. Med mental sundhed mener jeg både den psykiske dimension, der handler om selvværd og positive selvbilleder, og den sociale dimension, der handler om inklusion, dvs. anerkendelse og at betyde noget for andre.

Vi ved i dag, at de yngste børn i stigende grad er optaget af og bekymrede for deres vægt og udseende. Amerikanske undersøgelser viser, at piger helt ned i alderen 3-6 år dagligt bekymrer sig for deres krop, og forskerne peger især på mødrenes andel i disse pigers fokusering på udseende og vægttab. Der er stærk evidens for, at bekymring for krop, udseende og selvkontrol kan udløse spiseforstyrrelser på længere sigt, så derfor er det i høj grad noget, vi som de voksne, der dagligt har med børnene at gøre, bør være opmærksomme på. Et andet studie, for nyligt lavet af min forskningsassistent, viser, at elever i 2. klasse fravælger tykke som venner. Deres syn på tykke børn og voksne er præget af både bekymring og fravalg. De synes, det er synd for de tykke, men samtidig vil de helst ikke være venner med dem. De begrundet det med, at de tykke ofte selv synes, at det er hårdt at være tyk, at alle tykke bliver mobbet, og at de tykke jo ikke kan løbe. Uden at have videnskabeligt belæg for opkomsten af disse tendenser, er jeg ret sikker på, at de *ikke* stammer fra det miljø der er i en SFO'er eller i fritidshjemmene. Der er faktisk intet, der tyder på, at det stigende behov for selvkontrol og stigmatiseringen opstår i det pædagogiske miljø uden for skolen. Alligevel mener jeg, at man her må være opmærksom på børnenes selvbilleder, deres syn, holdninger og orientering - også når de vælger venner.

Hvad angår de unge, ja så oplever mange unge i dag et udefrakommende pres i forhold til sundhed. I yderste konsekvens kan det betyde, at de enten giver op med hensyn til at handle fornuftigt eller isolerer sig og øger deres selvkontrol. Generelt har unge dog et ret bredt og nuanceret sundhedsbegreb, men de er trætte af at høre om forbud og begrænsninger. De orker ikke formynderske kampagner og sundhedsundervisning i skolen, og de orker ikke at lære noget af nogen, der ikke har erfaring med eller forstand på det, de taler om. Mange unge vil gerne selv være med til at udforme og gennemføre sundhedsfremmende aktiviteter og projekter i stedet for at være passive modtagere af information. Når den viden de 'udsættes' for, er alt for langt væk fra deres hverdag, eller udelukkende handler om begrænsninger eller forbud, reagerer de enten ved at 'lukke sig' eller være ligeglade. Problemet er ifølge dem selv, at de oplever at blive styret af nogle, der ikke interesserer sig for, hvordan det er at være dem. Og de oplever at få information, som de ikke kan bruge i deres hverdag. Især pigerne bliver kede af det, hvis vidensmængden er for stor og ubrugelig. De ikke kan overskue, hvad de nu må spise, hvad de nu skal gøre osv., hvis de skal leve efter 'kostreglerne'. De føler sig 'møre' og ved simpelthen ikke, hvordan de skal handle på det.

Unge har et bredt sundhedsbegreb

Unge opfattelse af sundhed er bred og både positiv og negativ. De svarer generelt "frugt og grønt eller motion" i en håbløs tone, når de bliver spurgt om, hvad de tænker på, når de hører ordet sundhed. Men ved nærmere udspørgning er sundhed for dem, langt mere end det de bør spise, eller udelukkende et spørgsmål om motion. Sundhed er, at have det godt med sig selv, at

have venner, at være åben - dvs. ikke at lukke sig for andre. Sundhed har noget at gøre med balance i livet. Især de unge adskiller den indre og ydre sundhed. Sundhed 'inden i' har at gøre med at være tilfreds, med at synes om sig selv og have gode følelser og positive tanker om sig selv. Sundhed 'uden på' er knyttet til udseendet, kroppen, den fysiske styrke osv. Pointen er, at man godt kan føle sig sund indei, selvom man ikke er det udenpå og omvendt. Man er dog ikke helt sund, hvis ikke der er balance mellem tingene. Hvad hjælper det, at man ser hamrende godt ud, hvis man har det ad h.. til. Og omvendt: hvad hjælper det, at man siger, at man har det fedt med sig selv, hvis man ikke kan se det!

De unge, der giver udtryk for, at sund mad og motion er kernen i en sund livsstil, kæder ofte disse to ting sammen, og endvidere kobler de sundhed 'inden i' sammen med motion og sund mad. Opfattelsen er: hvis man er trist, lever man usundt, man spiser måske mere og sidder/ligger mere stille, og hvis man er usund, bliver man trist. Sund mad giver energi, og manglende energi og overskud kan påvirke ens humør negativt. De unge er særlig bevidste om vigtigheden af ikke at være ensom - altså vigtigheden af at have kammerater.

Sundhed har desuden noget at gøre med penge, om man har råd til at købe frugt og grønt, og om ens forældre prioriterer sund mad og madpakker. Mange unge dyrker sport, fitness eller bevæger sig dagligt på anden vis. Sport og motion forbindes først og fremmest med sjov og socialt samvær. Det er dog afhængigt af det sociale miljø, hvordan motion og bevægelse prioriteres. Igen er det økonomiske parameter centralt. De unge i socialt udsatte miljøer dyrker overhovedet ikke sport, fordi det er for dyrt og ikke modsvarer familiernes værdier.

Unge lever her og nu. De har svært ved at forestille sig, hvor galt det kan gå, hvis ikke de tager viden om påvirknings- og risikofaktorer alvorlig. En dreng på 14 år siger fx:

"Det kunne være fedt, hvis man kunne lave en eller anden simulator, så man på en eller anden måde kunne mærke, hvordan det var. Hvis man kunne lave et eller andet apparat, så man kunne mærke, hvordan det ville være ti år senere, hvis man fortsatte med at gøre et eller andet. Jeg ved ikke, om man ville kunne lave det, men det ville da være interessant. Fordi jeg ikke tror, at man tænker over det, før man rigtig føler det eller ser det"

De børn og unge, der har haft sygdomme tæt inde på livet via sygdomstilfælde i den nærmeste familie, ved selvfølgelig en del om disse sygdomme, men selv mange af disse unge fortæller, at de dybest set ikke mener, at det er relevant viden for unge mennesker. Et eksempel er hjertekarsygdomme, som hører til langt ude i fremtiden, hvilket betyder, at de nedprioriterer viden om sådan en sygdom. De begrundet det med, at det hverken er interessant eller relevant nok for dem i deres nuværende situation, hvor de i øvrigt i forvejen føler sig bombarderet med informationer om sundhed og sygdomme.

Mange unge giver udtryk for, at de er stressede i hverdagen, og de mener selv, at stress påvirker sundheden negativt. Andre isolerer sig for at venner og familie ikke skal opdage, hvor pressede de er. Dette gælder også de overvægtige, som de normalvægtige børn typisk vælger fra som venner.

Sundhed i forskellige miljøer

En af vores undersøgelser, der trækker på fokusgruppeinterviews med elever fra 18 8. klasser på ni skoler geografisk spredt over hele landet, har vist, at elevernes sundhedsbegreb afhænger af den kommunikation, de indgår i eller bidrager til. Generelt ved de unge meget om, hvad det vil sige at leve sundt. Men alt efter hvilke sociale relationer, de indgår i, og hvilke roller de har, er det forskelligt, hvordan de bruger den viden, de har. På nogle skoler, i nogle klasser er det 'højt'

at være forskellig og dermed også accepteret at handle og leve forskelligt. Man skal faktisk helst være anderledes end de andre. På andre skoler er det ikke acceptabelt, at man handler imod gruppen - at man gør noget, de andre ikke gør som fx at sige nej til at drikke hver weekend. I nogle grupper af unge er det meget mere acceptabelt, at man ved noget om sundhed, og at man bruger sin viden, mens det i andre grupper slet ikke er 'in'. Det er ikke anerkendt at vide noget om sundhed og at handle efter den viden, man nu har. Langt de fleste unge ved en del om sund mad, sunde levevilkår, sundt fritidsliv osv., men hvorvidt de sætter den viden i spil og bruger den, afhænger meget af gruppedynamikken og hvor de befinder sig - i klubben, skolen, hjemme eller andre steder. Unge fra resursestærke miljøer giver udtryk for selvkontrol, mens unge der oplever sig truet eller ekskluderet på den ene eller anden måde, udtrykker frustration og magtesløshed i forhold til at kunne ændre på deres situation.

Den faktuelle viden om sundhed får de unge primært fra internettet og for de yngstes vedkommende fra forældrene, mens de ikke tillægger sundhedsundervisningen i skolen særlig stor værdi. De unge er også meget bevidste om, hvad de ikke ved, og hvordan de får fat i informationer på de områder. De efterlyser 'hands-on' aktiviteter, hvor de fx helt konkret lærer at lave mad - helst af en kok og helst en kendt! Og de efterlyser viden fra voksne, der har oplevet at få en sygdom, og dermed har gjort sig tanker om, hvad de ville have gjort anderledes tidligere i livet, hvis de havde vidst, hvad der kunne ske.

Brugbar viden frem for løftede pegefingre

De fleste unge er for længst kørt fuldstændig træet i 'KRAM-faktoererne', og de ved udmærket godt, hvad KRAM betyder (kost, rygning, alkohol og motion). "*Pas på du ikke falder i kramfælden*", siger de, og orker ikke at skulle have målt kondital og BMI i skolen. Nogle af dem synes måske, det er meget sjovt, men de synes ikke, de bliver klogere af det.

Hvis der skal gøres noget for at fremme unges mentale sundhed handler det altså både om at begrænse omfanget af negativ information, og at acceptere, at de unge har et meget stærkt gruppetilhørsforhold, som har stor indflydelse på, hvordan de bruger deres viden. De vil gerne have viden, som de kan bruge til noget, som ikke begrænser dem, men som de kan leve et ordentligt liv ud fra. Det er de løftede pegefingre, som de ruller gardinerne ned for. De vil gerne øve sig i det og deltage i meningsfulde aktiviteter. De vil ikke kun have taget konditest eller moralske formaninger.

Vores forskning har ikke kun handlet om sundhed, men også om børn og unges syn og viden om forskellige sygdomme. De synes, at den slags ligger for langt ude i fremtiden og derfor ikke er relevant for dem. De lever i nuet, som er deres evighed! Men uanset om de kommer fra belastede eller resursestærke miljøer, så vil de gerne vide mere - blot det er en viden, der er tilpasset dem. Så en af de positive konklusioner er, at børn og unge gerne vil vide noget, de vil gerne vide noget om sig selv. Selv om de har svært ved at forestille sig, hvor galt det kan gå i fremtiden, så er de faktisk interesserede i at passe på sig selv og deres kammerater. De er meget omsorgsfulde og har en stor interesse i at gøre noget sundt for sig selv og andre.

Hvad kan man som klub gøre for at fremme børn og unges sundhed?

Alle børn og unge er naturligtvis i stand til at reflektere, når der er tale om emner, som er aktuelle for dem selv i deres hverdag - når der med andre ord er tale om aktive emner. Hvilke ting de opfatter som aktuelle og dermed relevante afhænger af, hvordan der i deres nære omverden kommunikerer om sundhed. Hvad taler de med forældre om der hjemme? Hvad ved de fra internettet og TV, og hvad de er optaget af sammen med deres venner. Det er tydeligt, at unge, der indgår i forskellige grupper, tænker forskelligt og er i stand til at reflektere over forskellige ting. De iagttager hinanden og er meget bevidste om, at den indbyrdes rollefordeling

har stor indflydelse på, hvordan de agerer. Tilhørsforhold gennem subkulturer giver de unge en bestemt iagttagelsesposition. Denne stærke bevidsthed om roller og tilhørsforhold betyder, at der også er emner, hvor der er tydelige grupperinger, såsom rygere/ikke-rygere, sporty/ikke-sporty, økologiske/ikke-økologiske eller bare ligeglad/ikke-ligeglad, skaber altså grobund for refleksioner over, hvordan man som ung selv skal eller bør tage beslutninger i relation til sundhed, og hvordan disse beslutninger får indflydelse på fremtidige tilhørsforhold.

Deres sundhedsidentitet og roller skabes gennem forskellige opfattelser af sundhed (motion, helse m.m.), og de konfronteres med spørgsmål angående sundhed og sygdom defineres eller bekræftes de ovenstående roller lynhurtigt alt afhængig af, om man skal være som de andre eller sig selv. Klubben kan skabe ramme om refleksion over roller, gruppetilhørsforhold og det, børnene og de unge interesserer for, samtidig med at det gøres tydeligt, at vi ser forskellige ud, og har forskellige værdier og livsbetingelser. Min opfordring er i øvrigt, at man som pædagogisk medarbejder gør sig nogle tanker om, hvad sundhed er for mig, hvordan jeg sætter mine værdier i spil i klubben, og hvordan jeg undgår at manipulere med børnene - dvs. forsøge at få dem til at deltage i aktiviteter eller nå mål, de ikke selv kender begrundelsen for. Vær opmærksomme på de pressede og stressede unge - dem der isolerer sig, og måske helst ikke deltager i noget.

Der er overflod af information rettet mod børn og unges risikoadfærd. Når de mættes af en sådan information, mister de både interesse og fokus på betydningselementer. De fleste unge afviser formynderisk eller 'negativ' viden, mens de fremhæver, at de gerne vil vide mere om det, der gør livet sjovt, og får dem til at tænke godt om sig selv. Mange børn og unge vil gerne være med til aktivt at ændre på ting, der har betydning for dem selv. Det er tydeligt, at de er bevidste om, hvor vigtigt det er, at skolen og undervisningen fungerer så godt som muligt. De kommer gerne selv med forslag til, hvordan de kan komme til at vide mere, at blive bedre til fx at lave sund mad og til lære at håndtere stres og andre af hverdagens udfordringer. De er disse forslag, man som klubmedarbejder kan gribe! Fritiden er typisk det tidsrum, hvor børn og unge lærer noget aktivt, uformynderisk og holdningsdannende. Uden at pege på konkrete forslag, vil jeg slutte af med at foreslå, at man som klubmedarbejder søger at skabe ramme om *meningsfuld sundhed*, hvor børn og unge lærer at forholde sig til, at vi er forskellige, ser forskellige ud, og at der eksisterer en række sundhedsmæssige udfordringer, som kan lære at forholde sig til. Endelig er det vigtigt, at børn og unge føler sig set og mødt af oprigtigt interesserede og autentiske voksne, der selv træder i karakter og viser mulige veje, der kan fremme egen og andres sundhed.