

## Trivsel og mental sundhed – hjemmeskole under corona-krisen

Af: Karen Wistoft & Lars Qvortrup

Da corona-epidemien brød ud i Danmark i marts 2020, blev skolen, lærerne, pædagogerne og lederne, eleverne, forældrene og skole-hjem-samarbejdet sat under pres. Med meget kort varsel blev alle elever sendt hjem som følge af skolelukninger, og undervisningen skulle gennemføres som hjemmeundervisning. Hurtigt meldte spørgsmålene sig: hvad betyder dette for elevernes læring, trivsel og sociale relationer, for forældrene der skulle balancere mellem arbejde, hjemmeundervisning og familieliv, og for underviserne der med få dages varsel skulle foretage en digital omstilling og gennemføre undervisning på afstand?

I slutningen af marts udarbejdede vi, en forskergruppe fra Aarhus Universitet og Syddansk Universitet, et spørgeskema, som i første uge af april blev sendt ud til alle elever i 3.-9. klasse og deres forældre i Aarhus, Frederikshavn, Hjørring, Lemvig, Odense og Svendborg kommuner. Svarene giver et unikt datamateriale. Herudfra kan vi blandt andet besvare spørgsmålet: Hvordan påvirker corona-krisen elevernes trivsel og mentale sundhed? Hvilke bekymringer har selv, og hvilke har forældrene? Hvordan håndtere de skolelukningerne?

Ved en første behandling af datamaterialet står det klart at undersøgelsen fortæller os en del om elevernes mentale sundhed. Som det – ikke mindst i denne corona-tid – er tilfældet med *sundhed*, så er der også forskellige opfattelser af *mental sundhed*, og begrebet debatteres livligt både sundhedspolitisk, i medierne og i forskerkredse. Her tager vi udgangspunkt i et begreb om mental sundhed, som defineres som langt mere end fravær af psykisk sygdom eller mistrivsel, og som samtidig også er mere og andet end lykke og tilfredshed. Sundhedsstyrelsen trækker på WHO's definition af mental sundhed som "en tilstand af trivsel, hvor man kan udfolde sine evner, håndtere normale hverdagsbelastninger og indgå i positive relationer og bidrage til fællesskabet" (WHO, 2019). Der er dermed lagt op til en trivselsforståelse med tre dimensioner: en evne-dimension, en håndterings-dimension og relations-dimension.

Trivsel handler om at have det godt med sig selv, med sit liv og med andre. Vi skelner i denne undersøgelse mellem *social trivsel*, hvor hverdagen, kammeraterne og familien spiller en væsentlig rolle, og *faglig trivsel*, som knytter sig til selvoplevet læring og sikkerhed i forbindelse med undervisningen (Wistoft & Qvortrup, 2018). Ydermere handler mental sundhed om at kunne håndtere hverdagens udfordringer, dvs. kunne tilpasse sine følelser, handlinger og vaner til corona-tiden og dermed udvikle sig og lære. Når eleverne selv skal beskrive deres trivsel og mentale sundhed, er deres *oplevelser* centrale. Derfor spørger vi eleverne, om de savner deres kammerater, skolen, fritidsaktiviteterne, lærerne, undervisningen mv. Om de føler sig ensomme. Om de er sammen med kammerraterne fysisk eller digitalt. Og hvorvidt de oplever at kunne håndtere fjernundervisningen og lære det de skal i hjemmeskolen. Vi spørger også forældrene, om de er bekymret for: deres barn/børns læring og udvikling, om deres barn/børn bliver smittet af corona og om corona-epidemien påvirker deres barn/børn mentalt. Endelig spørger vi eleverne, om lærerne er opmærksomme på, hvordan de har det.

Lad os starte med forældrene. En tredjedel af de forældre, der har svaret, er bekymrede for deres barns læring og udvikling, hvorimod halvdelen ikke er særligt bekymrede. Hvad angår corona-smitte er 40 pct. af forældrene bekymrede for at deres barn/børns bliver smittet, mens ligeså mange ikke er. På et spørgsmål om børnenes mentale sundhed svarer halvdelen af forældrene, at de er bekymrede for at corona-epidemien påvirker deres barn mentalt, mens en tredjedel svarer, at de ikke er bekymrede for det. Samme fordeling gør sig gældende, når vi spørger dem, om de er bekymrede for, hvordan corona-epidemien påvirker deres barns/børns situation i forhold til kammerater og fritidsliv.

86 pct. af forældrene glæder sig til skolen åbner igen. Vi kan altså se, at mange forældre er bekymrede for deres barns/børns trivsel, helbred (smitte) og mentale sundhed.

I spørgeskemaet til forældrene er der ét spørgsmål med fritekst svarmulighed: "Beskriv med få ord det værste og det bedste ved den nuværende situation". En forælder udtrykker det sådan: "Der er intet godt ved den nuværende situation. Vores barn er meget trykket af den manglende hverdag med skole og kammerater og er meget frustreret over den måde skolearbejdet skal foregå? Han føler sig lost og har svært ved at få den hjælp han har behov for. Det er af yderste nødvendighed for vores barns mentale sundhed, at skolen hurtigst muligt får lov til at tage de ældre elever tilbage, så de kan få et liv igen".

En anden forælder udtrykker sin bekymring sådan: "Børnene bliver frataget det liv som børn og unge normalt har, alt i medierne osv. handler om corona. Selvfølgelig skal vi følge de retningslinjer der er udstukket for os. Børnene/de unge får udsat konfirmationen, og stadig ved de ikke om dem i august kan blive til noget. Og i alt det her brokker de sig ikke, men blot stiltiende accept af hvordan det er. Hører om flere børn/unge vælter mental. Det er en meget høj pris denne corona-krise har betydet for vores børn".

Om en 'selvkørende' og 'stille pige' siger en forælder: "Jeg synes virkelig mit barns lærere har gjort det godt. Hun er helt selvkørende sammen med dem. Jeg er udelukkende bekymret for det mentale. Hun er ensom og savner sine venner - og det er meget sårbart kun at mødes online, når man er en lidt stille pige".

På spørgsmålet om, hvad der er det bedste og det værste ved corona-situationen, svarer forældrene eksempelvis: "Det bedste: intet. Det værste: at vores barn er understimuleret både fysisk og mentalt". "Dejligt med mere tid særligt om eftermiddagen/aftenen uden fritidsaktiviteter... men utrygt ift. ældre familiemedlemmer mv. Vores dreng har desuden en lidt svær tid mentalt, og dette gør det ikke bedre. Mange bekymringer for et 9-årigt hoved".

Som ovenfor nævnt er halvdelen af forældrene ikke særligt bekymrede, mange udtrykker sig positivt omkring den ro og nærhed, der er kommet i familien, når man har mere tid sammen. Som en forælder skriver: "Det bedste er at man for en enestående mulighed for at prøve at være rigtigt sammen med sine børn igennem lang tid uden at have en masse aktiviteter på programmet". Eller som en anden forælder skriver: "Bedste fantastisk tid sammen som familie".

Glæden er for mange familier dobbeltsidig, idet de både oplever ny og mere 'kvalitetstid' med børnene, og samtidig føler sig pressede af at skulle arbejde hjemmefra. Når vi spørger om, hvorvidt situationen gør det svært at balancere arbejdet, børn og familieliv, svarer 51 pct. at det er svært, mens 30 pct. svarer at ikke er svært.

Når vi stiller børnene spørgsmålet: Hvis du tænker på hele situationen omkring skolelukning på grund af corona-virus, hvad savner du så mest – og hvad er du mest glad for? – svarer næsten alle, at de savner deres venner. Mange savner også skolen, lærerne og hverdagen m fritidsaktiviteter og socialt samvær. Følgende items peger på deres savn:

- "Jeg savner mine venner og kammerater": 92,6 pct. er helt eller delvis enige
- "Jeg savner mine fritidsaktiviteter": 82,1 pct. er helt eller delvis enige
- "Jeg savner undervisningen på skolen": 71,2 pct. er helt eller delvis enige
- "Jeg savner at være sammen med mine lærer": 60,4 pct. er helt eller delvis enige.

Så godt som alle børnene savner vennerne, skolen og fritiden, og knap en femtedel af dem føler sig ensomme. På spørgsmålet: Jeg føler mig ensom, er 18 pct. helt eller delvis enige, mens 60 pct. er uenige. Der er således nogen, der savner venner, kammerater osv., men ikke føler sig ensomme. Det kan skyldes, at samværet med familien er tydeligt anderledes end før corona. 69,2 pct. helt eller delvis enige i udsagnet: "Jeg laver ekstra mange hyggelige ting sammen med familien". Det kan fortolkes på den måde, at tabet af social trivsel (sammen med vennerne og i skolen) kompenseres af en højere grad af familiemæssig trivsel. Under alle omstændigheder er en stor del af børnenes sociale trivsel, der afhænger af at kunne indgå i positive relationer med andre, udfordret, og det er værd at bemærke, at en femtedel giver udtryk for, at de føler sig ensomme. En vigtig faktor synes at være, at den fysiske kontakt med vennerne er blevet stærkt reduceret:

- "Jeg mødes med mine venner fysisk (fx udendørs)": 23 pct. er helt eller delvis enige og 65,9 pct. er helt eller delvis uenige.

Når det ikke er værre, skyldes det måske, at de på trods af skolelukningerne opretholder en hovedsageligt digital kontakt med deres kammerater:

- "Jeg har en eller flere gange om ugen kontakt med mine klassekammerater": 77,7 pct. er helt eller delvis enige.
- "Jeg mødes med mine venner online (fx på computerspil eller sociale medier)": 68,1 pct. er helt eller delvis enige

Hvad angår evne-dimensionen i WHO's mental sundhedsbegreb tyder det på, at mange af børnene er usikre på deres egen læring, hvilket kan hænge sammen med at de arbejder alene:

- "Jeg har svært ved at vurdere, om jeg når at lære det, jeg skal": 62,6 pct. i 9. klasse er helt eller delvis enige
- "Jeg løser spørgsmål eller opgaver alene via computeren": 81,7 pct. er helt eller delvis enige
- "Vi arbejder gruppevis med spørgsmål eller opgaver på computeren": 63,9 pct. siger i lav grad eller slet ikke

Heroverfor står dog, at et flertal er fortrøstningsfulde og mener, at de nok skal klare det:

- "Jeg har ro på, det skal nok gå": 55,2 pct. i 9. klasse er helt eller delvis enige
- "Jeg klarer mig godt med denne slags undervisning": 57,3 pct. er helt eller delvis enige
- "Lærerne på min skole er opmærksomme på, hvordan jeg har det": 55,7 pct. er helt eller delvis enige.

Endelig spørger vi også eleverne, om deres lærere er opmærksomme på, om de får lavet deres skolearbejde, og på hvordan de har det:

- "Lærerne på min skole er opmærksomme på, om jeg laver mit skolearbejde": 42,7 pct. er helt eller delvis enige, mens 6,3 er helt eller delvis uenige.
- "Lærerne på min skole er opmærksomme på, hvordan jeg har det": 55,9 pct. er helt eller delvis enige, mens 17,1 er helt eller delvis uenige.

Eleverne oplever i høj grad at deres lærere er opmærksomme på dem, både når det kommer til skolearbejdet og til trivsel. Dog er der flere elever, der oplever, at lærerne er opmærksomme på, om de laver skolearbejde end på, hvordan de har det. Ved førstnævnte indikerer 77,1%, at de er helt eller overvejende enige (i at deres lærere er opmærksomme på om de laver deres skolearbejde), mens det ved sidstnævnte kun er 55,9% (der oplever at deres lærere er opmærksomme på, hvordan de har det). Sidstnævnte betyder imidlertid ikke, at der ikke er mange, der er uenige. Det indikerer 17,1%, at de er. Der er en stor procentdel (20,7%), der indikerer hverken/eller, og 6,3% svarer 'ved ikke'.

I denne indledende fase af analyserne, hvor vi endnu ikke har kunnet analysere, om ovenstående faktorer hænger sammen med børnenes køn, alder og forældrenes uddannelsesmæssige baggrund, kan vi se, at børnenes mentale sundhed generelt set er udfordret. Selv om samværet med familien, skovturene og de hjemmebagte boller er hyggeligt, er børnene udfordrede af at savne vennerne, skolen og hverdagen. Vi ved fra anden forskning, at jo længere tid man skal undvære nære sociale relationer des større følelsesmæssig belastning. Det er også værd at bemærke at en stor del af forældrene er bekymrede for, om deres barn/børn lærer og udvikler sig, for smitterisikoen og for den mentale påvirkning, som corona-krisen og hjemme-isolationen medfører. Da vi fra anden forskning ved, at omverdens-bekymringer kan 'sætte sig' som angst eller nervøsitet hos børnene, er denne bekymringsfaktor vigtig at lægge mærke til. Ligeledes er det værd at bemærke, at mange forældrene corona-situationen som 'skræmmende' og en mental udfordring for deres barn/børn.

Eleverne har også et spørgsmål med mulighed for fritekst: "Hvis du tænker på hele situationen omkring skolelukning på grund af corona-virus, hvad savner du så mest – og hvad er du mest glad for?" Når vi kikker på elevernes svar, bliver det tydeligt, at nogle af dem er bange. Som én siger: "Jeg er bange for at vi kommer for tidligt i skole igen. Da vi er over 1000 elever samlet på skolen". Eller en anden skriver: "Jeg savner mine venner. Jeg savner at gå i skole. Jeg er bange for at corona-viruset rammer min familie". En tredje: "Jeg savner ikke at være bange".

Andre føler sig imidlertid glade og trygge derhjemme, som en udtrykker det: "Jeg savner ikke rigtig noget, og jeg er mest glad for at jeg kan stå senere op om morgenen, at få lavet mere i roligere omgivelser, have mere 'mig' tid og jeg er ikke mere nervøs for at blive smittet - det var jeg bange for i skolen".

Ligesom savnet af vennerne går igen i de åbne elevbesvarelser, er angsten for at blive smittet og syg et gennemgående element. Eleverne skriver eksempelvis: "Det er godt at jeg ikke er bange for at blive syg i skolen" eller "Jeg savner mest mine venner. Jeg er glad for at være hjemme, da jeg er bange for at dem jeg holder af bliver smittet og at jeg selv bliver smittet".

Mental sundhed handler som beskrevet også om tilpasning til omstændigheder og udfordringer i hverdagen. En elev beskriver det sådan: "Jeg tænker at det skal vel nok gå. Jeg forstår situationen, og hvorfor det har været nødvendigt at lukke skolen. Jeg er lidt bange for om vi har lært nok, i følge med at vi snart skal til eksamen. Jeg savner sammenholdet i vores klasse, og vennerne. I det hele taget savner jeg bare den normale hverdag". En anden skriver: "Jeg er ked af det og bange for hvordan det bliver fremover".

Der er også børn der svarer, at de er mentalt udfordrede og derfor har det svært, som denne elev: "Jeg har ADHD glæder mig til at se lære og venner. Bange for det bliver hårdt for mig".

Undersøgelsen peger således på, at børnene tilpasser sig smitterisikoen, men også at mange børn er bange for smitten og mest trygge hjemme. Børn der i forvejen er udfordrede mentalt, føler sig særligt udsatte. Det samme gør forældrene.

Ligesom der i skolen er fokus på differentiering, falder det også her i øjnene, hvor forskellige børn oplever og reagerer på corona-truslen og hjemmeskole-situationen. De kommende analyser vil gå i dybden med, hvilke familier (uddannelsesmæssig baggrund, geografi mv.), der føler sig særligt mentalt udsatte, og hvilke +/- sammenhænge der er mellem elev- og forældresvar. Vi vil sætte fokus på 'bekymringsfamilierne', hvad angår børnenes faglige og social trivsel samt deres risikokompetencer, dvs. oplevelser af at kunne tilpasse sig corona-tidens udfordringer, og lære og udvikle sig under de forandrede livs- og skolebetingelser.