

Informationsark uge 10:

TÆNK POSITIVT

WHO's slogan er: "Ingen sundhed uden mental sundhed". WHO satte mental sundhed på programmet i 2001, og emnet har siden da været på den sundhedspolitiske dagsorden. I forlængelse af WHO tager Sundhedsstyrelsen udgangspunkt i en opfattelse af mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagsudfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber (Sundhedsstyrelsen 2008). Denne definition har to hoveddimensioner. En oplevelse af velbefindende, dvs. selvværd og livsglæde, samt den mere funktionelle dimension, som f.eks. kan være, hvordan man fungerer i hverdagen, når man udsættes for belastninger, og hvordan man fungerer i relation til sig selv og sine omgivelser. Mental sundhed er ikke kun et intrapersonelt forhold, men involverer også individets relation til fællesskaber.

Positiv mental sundhed

Positiv mental sundhed hænger sammen med høj livstilfredshed, og betyder noget i forhold til indlæringen og sandsynligheden for at få en uddannelse. Børn, som anses som positive af deres lærere, er mere tilfredse med deres eget arbejde, har mere kontakt med venner og familie og engagerer sig mere i sociale sammenhænge senere i livet. Tidligere undersøgelser har fokuseret mest på negativ social sundhed, men det er også vigtigt at se på den positive, som man kan kalde for 'overskud'.

Sociale relationer

Det er vigtigt at have sociale relationer og et godt socialt netværk for at få et godt børne- og ungdomsliv. Dette er afgørende for en sund personlig udvikling, og medvirker til at skabe gode sundhedsvaner.

Familie

Familien er den første sociale relation i et barns liv, og har den vigtigste betydning for barnets udvikling og tilpasning. I 11-15-års alderen er der en stigende løsrivelse fra forældrene, og relationen til vennerne betyder mere, hvor de unge begynder at udvikle deres egen identitet.

Vennerne

I 11-års-alderen er vennerne vigtige, men forældrene er stadig de vigtigste. Når de unge er 15 år, er vennerne oftest de vigtigste. De unge er i færd med at løsrive sig fra forældrene og finde deres egen identitet ved at spejle sig i deres venner og omgangskreds. De 11-15-åriges samvær med venner har ændret sig betydeligt de sidste år, efterhånden som de digitale platforme og sociale medier i stigende grad har givet nye muligheder for kontakt og deling af sociale begivenheder og viden. Tidligere var det sociale samvær efter skoletid og om aftenen en vigtig del af børne-unge-livet, fordi det særligt var her, de unge lærte at mestre sociale kompetencer, i omgivelser hvor de kunne være alene uden voksne. Nu har børn og unge utallige veje til kontakt, og de udvikler og fastholder venskaber på nye platforme, som hele tiden ændres og udvikles, mens nye kommer til. Men det er stadig vigtigt at holde fast i socialt samvær f.eks. efter skoletid, så de unge udvikler deres sociale kompetencer.

Velbefindende

Nedenstående seks områder har stor betydning for børn og unges velbefindende:

- **Livstilfredshed** har noget at gøre med, hvor godt en elev trives i fx skolen.
- **Kropsopfattelse** beskriver, hvordan eleverne har det med deres krop.
- **Ensomhed** er en følelse, der kan opstå, når man er alene og mangler selskab, men det kan også opstå, når man er blandt andre. De fleste børn vil føle sig ensomme på et tidspunkt i livet, fx ved skoleskift, skilsmisse eller hvis de føler sig udenfor i klassen. Unge, der oplever vedvarende og intens ensomhed igennem barndommen eller ungdommen, er i højere risiko for at udvikle sundheds- og adfærdsrelaterede problemer senere i livet.
- **Selvværd** er elevens vurdering af sit eget værd (velbefindende). Et godt selvværd kan have afgørende betydning for en sund udvikling fra barn til voksen. Flere drenge end piger har højt selvværd.
- **Selvtillid** er en overbevisning om, at man kan sætte sig et mål og nå det.
- **Social kompetence** er en evne, som sætter mennesker i stand til at håndtere social kontakt og engagere sig i deres sociale liv, hvilket også er den funktionelle dimension af mental sundhed. Det er en vigtig side af et menneskes funktion, og i de unge år kan det have afgørende indflydelse på dannelse og udvikling.

Nøgleord: Selvværd, livsglæde, venner, socialt samvær.

Forslag til yderligere læsning:

- WHO: Mental Health: New understanding, new hope, World Health report 2001
- Berealcampaign.co.uk
- Sundhedsstyrelsen 2008: Fremme af mental sundhed - baggrund, begreb og determinanter
- dcum.dk - Inspiration til skolernes trivselsdag o.l.

FAKTABOKS

- Ca. 1/5 af de 11-15-årige har alvorlige problemer med psykisk mistrivsel.
- Blandt de 11-årige er der flere drenge end piger, som har høj social kompetence, mens der i 13-15-års alderen ikke er forskel. Den sociale kompetence øges med alderen.
- Flere drenge end piger har høj selvtillid.