

Samarbejde og vidensdeling om trivsel i folkeskolen – hvorfor og hvordan?

Psykiastrifonden og Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) inviterer kommunernes skolechefer og medarbejdere i skoleforvaltningerne til videns- og inspirationsmøder om trivselsfremme i skolen. På møderne sætter vi rammen for en dialog om, hvordan skoleforvaltningerne i højere grad kan understøtte og udvikle samarbejdet mellem kommune og skoler om trivselsfremme i praksis, så alle kommunens skoler får gavn af den nyeste viden om, hvad der virker, og hvad der skal til, når man vil investere i børn og unges mentale sundhed¹.

Mental sundhed blandt børn og unge – en omkostningseffektiv investering

Trivsel er vigtigt i sig selv, for det enkelte barns hverdagsliv, funktion og livskvalitet. Samtidig er trivsel en vigtig forudsætning for læring i skolen. Der er gennem de senere år sket en stigning i antallet af børn og unge, der har dårlig mental sundhed (Niclasen et al. 2016; Due et al. 2014; Sundhedsstyrelsen 2012). En rapport fra Vidensråd for Forebyggelse viser fx, at omkring en femtedel af alle 11-15-årige har alvorlige problemer med psykisk mistrivsel (Due et al. 2014), og der er desuden social ulighed i børn og unges mentale sundhed (Rasmussen et al. 2015). Mentale helbredsproblemer udgør ifølge Sundhedsstyrelsen (2012) i dag den største sygdomsbyrde blandt børn og unge i Danmark.

Psykisk mistrivsel i barne- og ungdomsårene kan følge den enkelte ind i voksenlivet, og kan i værste fald føre til psykisk sygdom som fx angst eller depression. Angst og depression er hyppigt forekommende lidelser i den danske befolkning, og WHO forventer at psykiske lidelser i år 2020 udgør den største sygdomsbyrde på verdensplan (Whiteford et al. 2013). Udover at være en alvorlig belastning for den enkelte og dennes omgangskreds, har mentale helbredsproblemer store samfundsmæssige omkostninger i form af nedsat arbejdsevne og produktivitet, behandling, førtidspension og tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet (Flachs et al. 2015; Borg et al. 2010; WHO 2005). Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø anslår, at de samlede direkte og indirekte samfundsmæssige omkostninger ved mentale helbredsproblemer i Danmark årligt udgør ca. 55 mia. kroner (Borg et al. 2010).

Udfordringer i kommune- og skolesamarbejdet om trivselsfremme i skolerne

Vi ved, at skolebaserede indsatser kan være med til at forebygge psykisk mistrivsel og fremme trivsel blandt børn og unge (Barry et al. 2013; O'mara & Lind 2013; Weare & Nind 2011; NICE 2009; Wells et al. 2003). Kommunerne spiller i relation hertil en vigtig rolle ift. at være med til at sikre, at viden om effektive indsatser omsættes til praksis i skolerne.

Den seneste nationale trivselsmåling viser, at der er stor forskel på elevers trivsel fra kommune til kommune (Undervisningsministeriet 2017). Psykiastrifonden oplever desuden, gennem vores løbende dialog med lærere og fra offentlige debatfora, at mange lærere føler sig overbebyrdede af udefrakommende projekter, herunder også af kommunale initiativer. En behovsundersøgelse gennemført af Statens Institut for Folkesundhed for Psykiastrifonden viser endvidere, at mange lærere mangler opbakning til det kontinuerlige trivselsarbejde, og at arbejdet med trivsel er svært at integrere i de eksisterende fag og den travle hverdag, som er en realitet for mange lærere (Kristensen et al. 2017). Konsekvensen heraf er, at trivselsarbejdet ofte bliver kortvarigt, beror på ildsjæle og har fokus på at håndtere mistrivsel fremfor at tage afsæt i systematiske og helhedsorienterede løsninger, som bl.a. også handler om at opbygge positive klassemiljøer. Dette går i sidste ende ud over eleverne, som ikke kan være sikre på at gå på en skole eller i en klasse, hvor deres trivsel tages alvorligt.

¹ Vi bruger begreberne mental sundhed og trivsel synonymt. Mental sundhed er det begreb, der oftest bruges i den videnskabelige litteratur, mens trivsel er det begreb, der bruges, når vi bevæger os i skolesammenhæng. Vi lægger os op ad WHO og Sundhedsstyrelsen, som definerer mental sundhed som: "en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker" (Sundhedsstyrelsen 2012).

Balanceret samarbejde mellem kommune og skoler

Selvom erfaringer fra Psykiatrifondens indsatser og undersøgelser viser, at de fleste kommuner og skoler har et samarbejde om det trivselsfremmende arbejde i skolerne (COWI 2016), er der altså plads til forbedringer. En del af løsningen kan være, at der i højere grad samarbejdes om at skabe systematiske og helhedsorienterede indsatser. Kommunerne kan støtte skolelederne ved at de i fællesskab prioriterer at formulere tydelige strategier, målsætninger og succeskriterier for det trivselsfremmende arbejde i alle kommunens skoler.

Med en klart formuleret trivselsstrategi kan kommunen bedre understøtte og skabe rammerne for, at det samlede skolevæsen i kommunen har fokus på elevernes trivsel på en måde, hvor eksisterende forskning og viden om trivselsfremme bringes ind i praksis. Desuden bidrager en fælles ramme til, at skolerne i mindre grad oplever at blive overbelastede af nye projekter, der ikke er tænkt ind i en større sammenhæng, og som kun har kortsigtede effekter.

Det er væsentligt at understrege vigtigheden af, at skolerne ikke fratages autonomi og selvbestemmelse i forhold til det trivselsfremmende arbejde, der foregår lokalt på skolerne. Det er vigtigt, at der findes en balance i samarbejdet, så skolerne kun igangsætter interventioner, der er tilpasset deres lokale kontekst og specifikke behov (Niclasen et al. 2016; Clarke et al. 2015; Weare & Nind 2011).

Skolebaserede indsatser, der virker

Der er generelt faglig konsensus om, hvordan indsatser skal tilrettelægges og gennemføres, når man ønsker at fremme trivsel og forebygge psykisk mistrivsel blandt børn og unge (se boks).

For nyligt pegede institutleder på DPU, Claus Holm, på, at forskning på skoleområdet ikke når ud til skolerne (Pedersen og Brix 2017). Med KL's kommende workshop, *Bruger du viden godt nok i din kommune, på skolen og i dagtilbuddet?* (Østergaard 2017), kan vi se, at KL også er opmærksom på, at der er brug for bedre dialog mellem forskningsverdenen og kommunerne, hvis viden skal omsættes til praksis.

Det er også Psykiatrifondens oplevelse, at der ofte er langt fra forskning til praksis, fordi forskningsresultaterne er forholdsvis generelle og svære umiddelbart at overføre direkte til praksis. I Psykiatrifonden har vi derfor et stærkt fokus på, hvordan vi bedre forbinder forskning og praksis. Med afsæt i international evidens for, hvad der virker ift. at fremme børn og unges trivsel, har Psykiatrifonden udviklet trivselsforløb og undervisning i grundskolen og på ungdomsuddannelser i mere end 10 år. Vi har derfor god erfaring med, hvordan man udvikler, implementerer og forankrer indsatser, der fremmer trivsel blandt børn og unge. Vi har blandt andet erfaret at:

Evidens

I dansk og international forskning er der faglig konsensus om, at skolebaserede indsatser virker bedst:

- når indsatsen involverer alle elever, lærere, ledelse og andre personalegrupper i skolen samt forældre,
- når der sættes fokus på mental sundhed og trivsel i stedet for psykisk mistrivsel,
- når indsatsen er langvarig, gerne over et år,
- når der skabes ændringer eller forbedringer i skolens sociale, fysiske og politiske miljø samt sker en udveksling med lokalmiljøet,
- når afsættet for indsatsen bygger på et teoretisk grundlag (Niclasen et al. 2016; Clarke et al. 2015; Sundhedsstyrelsen 2012; Durlak et al. 2011; Weare & Nind 2011; Wistoft & Grabowski 2010).

1. Lærerne i folkeskolen kan motiveres og klædes på til at skabe plads til at arbejde med en opbyggende tilgang til trivsel. Vores erfaringer stammer fra *Reach Out*, som opkvalificerer lærere i 5.-9. klasse til at arbejde med at styrke elevernes mentale sundhed og forbedre klasse miljøerne. *Reach Out* består af et digitalt undervisningsforløb, hvor eleverne arbejder med selvværd, positive relationer og handlekompetencer. Trivselsforløbene er indtil videre gennemført på 24 skoler i Region

Sjælland i perioden 2014-2016. Henover efteråret 2017 gennemføres indsatsen på yderligere 22 skoler, og evalueringsresultaterne forventes at foreligge i begyndelsen af 2018.

2. Det er muligt at skabe en systematisk og helhedsorienteret indsats, der både fremmer trivsel samt forebygger og håndterer mistrivsel. Dette ved vi fra projektet *Trivsels Smiley*, der er udviklet i samarbejde med en række erhvervsskoler, hvilket har sikret, at programmet opleves som konkret, realistisk og relevant for skolerne. Endvidere har skolerne forpligtet sig på hvert år at udarbejde en handleplan, hvilket har sikret, at der arbejdes aktivt og vedblivende med forebyggelse og håndtering af mistrivsel.

Gennem de seneste år er Psykiatrifonden blevet opmærksom på kommunernes betydelige rolle som rammesætter og retningsviser for det trivselsfremmende arbejde i skolerne. Samtidig ser vi, at skolernes trivselsarbejde mange steder stadig er præget af kortvarige indsatser, der ikke er tænkt systematisk ind i et helhedsorienteret trivselsarbejde.

Videns- og inspirationsmøder om en samlet indsats for trivselsfremme i skolerne

På de to videns- og inspirationsmøder vil Psykiatrifonden i samarbejde med DCUM gerne sætte fokus på, hvordan de kommunale skoleforvaltninger i højere grad kan understøtte og udvikle samarbejdet mellem kommuner og skoler om trivselsfremme i praksis. Vi ser et potentiale i, at kommuner og skoler samarbejder om at planlægge deres indsatser i et længere perspektiv, som sikrer, at der vedvarende arbejdes med trivsel og ikke kun fokuseres på at løse problemerne, når de allerede er opstået.

Psykiatrifonden og DCUM samarbejder om videns- og inspirationsmøderne med det formål at bibringe skolechefer og medarbejdere i skoleforvaltningerne inspiration til, hvordan de kan støtte skolerne i fortløbende at arbejde systematisk og helhedsorienteret med trivselsfremme. Viden, krav og praksis er omdrejningspunkter for dagen, hvor de deltagende får lejlighed til at reflektere over deres kommunes rolle som rammesætter og samarbejdspartner for skolernes trivselsfremmende indsatser - og over hvordan de ønsker at arbejde med skoletrivsel fremover. Vi glæder os til en dialog med de kommunale skolechefer og medarbejdere i skoleforvaltninger om, hvordan vi i fællesskab kan bidrage til at fremme trivsel i skoler.

Hvis kommunerne derudover kan bidrage til vores viden eller har idéer til, hvordan Psykiatrifonden og DCUM bedst kan bidrage på området, hører vi meget gerne om det.

Med venlig hilsen

Katrine Finke
Programleder

+45 6133 1603
kf@psykiatrifonden.dk

Referencer

- Barry M, Clarke AM, Jenkins R, Patel V (2013). A systematic review of effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC public health* 13: 835-54
- Borg V, Nexø MA, Kolte IV, Andersen MF (2010). Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, København.
- Clarke AM, Morreale S, Field CA, Hussein Y, Barry MM (2015). What works in enhancing social and emotional skills development during childhood and adolescence? A review of the evidence on the effectiveness of school-based and out-of-school programs in the UK. A report produced by the World Health Organization Collaborating Centre for Health Promotion Research, National University of Ireland, Galway.
- COWI (2016). Kommune- og skolesamarbejde om trivsel. COWI, Lyngby. Downloaded d. 22. august 2017 på: http://www.psykiatrifonden.dk/media/1418107/cowi_rapport_kommune_og_skole_samarbejde.pdf
- Due P, Diderichsen F, Meilstrup C, Nordentoft M, Obel C, Sandbæk A (2014). Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser. Vidensråd for Forebyggelse, København.
- Durlak JA, Weisberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development* 82: 405-32.
- Flachs EM, Eriksen L, Koch MB, Ryd JT, Dibba E, Skov-Ettrup L, Juel K (2015). Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. Sygdomsbyrden i Danmark – sygdomme. Sundhedsstyrelsen, København.
- Kristensen MM, Meilstrup C, Folker AP (2017). Trivsel i folkeskolen – En behovsundersøgelse. Statens Institut for Folkesundhed, København.
- NICE (2009). Promoting young people's social and emotional wellbeing in secondary education. London: National Institute for health and Clinical Excellence.
- Niclasen J, Lund L, Obel C (2016). Indsatser der fremmer mental sundhed hos børn og unge – et systematisk litteraturstudie af internationale undersøgelser. Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet, Aarhus.
- O'mara L, Lind C (2013). What do we know about school mental health promotion programmes for children and youth? *Adv Sch Ment Health Promot* 6: 203-24.
- Pedersen HP, Brix S (2017). Institutleder efterlyser samlet strategi for forskning: Skolerne går glip af brugbar viden. Downloaded d. 11. august 2017 på: <http://www.dr.dk/nyheder/regionale/syd/institutleder-efterlyser-samlet-strategi-forskning-skolerne-gaar-glip-af>
- Rasmussen M, Pedersen TP, Due P (red.) (2015). Skolebørnsundersøgelsen 2014. Statens Institut for Folkesundhed, København.
- Sundhedsstyrelsen (2012). Forebyggelsespakke Mental sundhed. Sundhedsstyrelsen, København.

Undervisningsministeriet (2017). Store forskelle på eleveres trivsel fra kommune til kommune. Downloadet 3. august 2017 på: <https://www.uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2017/jun/170621-store-forskelle-paa-elevers-trivsel-fra-kommune-til-kommune>

Weare K, Nind M (2011). Mental health promotion in schools: What does the evidence say? Health promotion International 26: i29-i69

Wells J, Barlow J, Stewart-Brown S (2003). A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. Health Educ J 103: 197-220

Whiteford HA, Degenhardt L, Rehm J, Baxter AJ, Ferrari AJ, Erskine HE, et al (2013). Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. The Lancet 382(9904):1575-86.

WHO (2005). Mental health: facing the challenges, building solutions. Report from the WHO European Ministerial Conference. Copenhagen, Denmark.

Wistoft K, Grabowski D (2010). Mental sundhed i skolen. Evidensbaseret grundlag for fremme af børns mentale sundhed. Danmarks Pædagogiske Universitet ved Aarhus Universitet, København. Forlaget Lundtofte, Kongens Lyngby.

Østergaard R (2017). Bruger du viden godt nok i din kommune, på skolen og i dagtilbuddet? Downloadet d. 22. august 2017 på: <http://www.kl.dk/Folkeskolen1/Bruger-du-viden-godt-nok-i-din-kommune-pa-skolen-og-i-dagtilbuddet--id222517/>