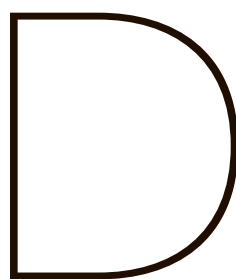


ANDERS BOAS



De seneste ti år har budt på en perlerække af nedslående meldinger om de unges mentale helbred. Flere får psykiatriske diagnoser, medicinforbruget stiger, og de unge melder selv om flere tegn på mistrivsel. Vi jagter en forklaring. Er det skærmenes skyld? Skyldes det, at hjælpen til dem med problemer er blevet bedre, eller er vi blevet lidt for optagede af, hvordan de unge har det?

Mindre opmærksomhed får et af de steder, hvor børn og unge bruger allermest tid: skolerne. Vi er vant til at betragte skoler som en gave til børn og unge, og det har været svært at måle betydningen af den daglige tur til klasselokalerne.

Det ændrede sig imidlertid i foråret 2020, da skoler verden over lukkede ned for at bremse covid-19. Da eleverne blev sendt hjem med fjernundervisning foran skærmen uden kammerater og lærere, kunne man pludselig få et billede af, hvordan livet i skolerne påvirker dem, og nu begynder en række studier at antyde, at det fysiske fremmøde måske ligefrem kan forværre tilværelsen for de mest sårbare elever:

»I begyndelsen af pandemien var der meget diskussion om, hvad der ville ske med unges mentale helbred, og alle talte om, hvor forfærdeligt det ville være for dem, når de blev sendt hjem fra skole,« siger Benjamin Hansen, der er professor i økonomi ved University of Oregon.

Men allerede i 2011 havde Hansen sammen med økonomen Matthew Lang publiceret et studie, der viste, at selvmordsraten blandt unge i USA faldt hver eneste sommer, men til gengæld voksede igen, når eleverne kom tilbage i klasseværelserne.

»Så min teori var, at en pause fra fysisk skolegang faktisk kunne have en beskyttende effekt på de mest sårbare unge, der måske allerede følte sig ensomme i skolen,« siger Benjamin Hansen.

Ganske rigtigt. I marts kunne The Journal of Human Resources bringe et studie, hvor Hansen sammen med to kolleger ikke bare genfinder »sommerferieeffekten«, men også viser den samme positive effekt af nedlukningerne:

»Vi kan se, at så snart skolerne lukkede på grund af covid-19, styrted unges selvmordsrate på tværs af USA, og den forblev lav hele sommeren. Først i efteråret 2020, efterhånden som skolerne begyndte at åbne igen, begyndte den igen at stige,« siger Benjamin Hansen.

Økonomernes analyser viser, at det sandsynligvis er selve det at være fri for at møde op i skolen, der er årsag til faldet.

»For langt størstedelen er det positivt at være i skole,« siger Benjamin Hansen.

»Men vores resultater antyder, at der er en masse unge derude, som lider, mens de er i skole, og mange af dem lider i stilhed.«

DET SVENSKKE EKSPERIMENT

Et andet studie, der er på vej – i det videnskabelige tidsskrift American Economic Journal: Economic Policy – antyder, at også de svenske skolelukninger under pandemien forbedrede de unges mentale helbred.

I Sverige sendte man eleverne på ungdomsuddannelserne hjem, mens de ældste grundskoleelever fik lov at gå i skole. Derfor kan man sammenligne årgange, der er næsten lige gamle, men alligevel havde vidt forskellige betingelser under pandemien.

»Da vi gik i gang med projektet, forestillede vi os, at hjemsendelserne – om noget – ville have negative konsekvenser for elevernes mentale helbred, fordi de eksempelvis ville være socialt isoleret,« siger Jonas Vlachos, professor ved institut for økonomi ved Stockholms universitet og en af forfatterne til studiet.

»Men da vi så på de detaljerede data om psykiatriske diagnoser og behandling i de svenske registre og sammenlignede med udvikling inden pandemien, kunne vi se, at de elever, der blev sendt hjem i en periode, faktisk forbedrede deres mentale helbred i forhold til dem, der fik lov at blive i skole.«

Før pandemien udviklede de to grupper sig ellers ens. De oplevede begge en forværring i de foregående år. Den udvikling fortsatte for grundskoleeleverne, der stadig mødte op i klasselokalerne, mens den stagnerede hos de hjemsendte elever på ungdomsuddannelserne.

Økonomerne ser en reduktion i forhold til den forventede udvikling, der svarer til 3,7 tilfælde pr. 1.000 mennesker, og effekten er endnu større, hvis man ser specifikt på gymnasieeleverne, der var mest udsat for fjernundervisning.

Den mest åbenlyse forklaring kunne være, at de hjemsendte

elever havde dårligere muligheder for at få hjælp fra psykiatrien, fordi man ikke opdagede deres problemer.

Men resultaterne passer dårligt med den forklaring. Det er ofte sundhedspersonale på skolerne, der sender elever med psykiske problemer videre i systemet, men skolernes henvisninger handler primært om adhd og kun ganske lidt om angst og depression, mens faldet – især i begyndelsen – ikke var for adhd, men primært for angst og depression.

Meget tyder ifølge Vlachos på, at faldet hos de hjemsendte elever faktisk afspejler, at nogle unge reelt fik det bedre, når de fik en pause fra skolen.

Man kan dog ikke udelukke, at faldet er udtryk for en overdiagnosticering i de foregående år, fordi det næsten kun sker for elever, der ikke tidligere har haft kontakt med psykiatrien.

SUNDE AMBITIONER

Hvad sker der så i klasselokalerne? De amerikanske studier peger på mobning som en forklaring. Den fysiske mobning falder, når skolerne lukker, og den erstattes ikke af den digitale.

Undersøgelser viser dog, at mobning ikke er særlig udbredt i Sverige, men vi ved, at skolekammerater har kæmpe indflydelse på hinanden, så også her kan hjemsendelserne have ført til mindre social stress.



FRAVÆR ■ Noget ved vores skoler ser ud til at plage de mest

HJEMME

Nedlukningerne kan også have dæmpet faglig stress. Aflysningen af mange af de obligatoriske nationale prøver ser dog ikke ud til at være årsagen, for så skulle 7- og 8.-klasserne have udviklet sig anderledes end 9.-klasserne, der fik aflyst flest prøver.

Et studie fra The Economic Journal fra efteråret 2023 antyder, at skoler med meget præstationspres ligefrem kan gavne de unges mentale helbred.

Studiet udnytter, at pladserne til de eftertragtede gymnasier i Oslo og Bergen i en periode blev fordelt efter elevernes snit fra grundskolen. Det betyder, at mange af de allerdygtigste elever blev samlet på udvalgte skoler.

Ved at sammenligne de »heldige« elever, der lige præcis havde et højt nok snit til at komme ind på et af de ambitiøse gymnasier, med elever, der er omtrent lige så gode, men tilfældigvis fik et snit lige under kravet, kan de teste, om det fagligt ambitiøse miljø gik ud over elevernes mentale helbred:

»Det ser ikke ud til at være tilfældet i de norske skoler, og det vil sandsynligvis være nogenlunde det samme i de andre nordiske lande,« siger Rita Ginja, professor ved Institut for Økonomi ved Universitetet i Bergen og en af forfatterne til studiet.

De elever, der kommer ind på et af de ambitiøse gymnasier, er mere tilbøjelige til at gennemføre og derefter begynde på en



FOTO: MIE BRINKMANN

sårbare unge. Og det ser ikke ud til at være præstationspres.

E BEDST

videregående uddannelse. Under selve gymnasietiden ser der ikke ud til at være nogen forskel på, hvor tilbøjelige de to grupper er til at blive diagnosticeret med eller behandlet for en psykisk sygdom, men der er til gengæld en positiv effekt i de tre følgende år:

»De 'heldige' elever bliver mindre tilbøjelige til at have kontakt med lægen om psykiske problemer – særligt angst eller depression,« siger Rita Ginja.

Hun tror, at de ambitiøse skoler rent faktisk forbedrer elevernes psykiske helbred, for der sker ikke et generelt fald i, hvor meget de to grupper opsøger lægen, og eftersom effekten først viser sig, når de er gået ud af gymnasiet, handler det nok heller ikke om glæden ved at komme ind på drømmegymnasiet.

Det er svært at sige, hvordan de ambitiøse skoler præcis gavner elevernes psykiske helbred. Et bud er, at skolerne har flere midler til lærere og undervisning og derfor bedre kan ruste dem til at få gode karakterer til eksamen:

»Hvis man går på en skole, hvor chancerne for at klare sig godt er højere, får man flere muligheder i forhold til uddannelse og arbejdsmarked, og det kan måske i virkeligheden få de unge til at slappe mere af,« siger Rita Ginja.

Det er især elever, der bliver optaget på de allermest ambitiøse skoler, der oplever den positive effekt, så selvom vi ofte fryg-

ter de psykiske følger af et ambitiøst miljø med dygtige klassekammerater og et stærkt fokus på det faglige, antyder de norske resultater, at det snarere kan virke beskyttende:

»I studiet viser vi, at muligheden for at gå på en bedre skole også betyder adgang til fagligt stærkere kammerater fra hjem med flere ressourcer. Det kan på den ene side lægge et større pres på eleverne, men kan omvendt også give et miljø med færre problemer,« siger Rita Ginja.

De studerende, som lige netop havde et højt nok snit til at komme på et ambitiøst gymnasium, vil i sagens natur være blandt de fagligt dårligste på deres skole, og det kunne i teorien stress dem. Spørgeundersøgelser viser, at eleverne føler et større behov for at klare sig godt, hvis de er omgivet af dygtige klassekammerater. Men de viser også en sammenhæng mellem dygtigere klassekammerater og et mere roligt klassemiljø og mindre mobning.

»Her ser det ud til, at de positive aspekter ved de ambitiøse kammerater opvejer det pres, de kan skabe,« siger Rita Ginja.

ER SKOLEN DET VIGTIGSTE?

Måske er mobning eller det sociale pres fra kammerater for meget for nogle? Måske kan nogle ikke holde til det faglige pres, der gavner andre?

Under alle omstændigheder er løsningen naturligvis ikke at sende eleverne hjem fra skole. Men hvad skal vi så gøre?

Måske har de en del af svaret på Aarhus Universitet. Her har forskere udviklet programmet Back2School, der skal hjælpe nogle af de børn, der tager sagen i egen hånd og helt bliver væk fra skole.

Forskerne taler om »bekymrende skolefravær«, og det kan både dække skolevægring, hvor elever nægter at gå ud ad døren om morgenen, og problematisk højt fravær, som forældrene måske ikke altid kender til:

»Bekymrende skolefravær er jo ingen diagnose eller en specifik psykologisk problematik, men en adfærd, der kan dække over alle mulige forskellige bagvedliggende årsager,« forklarer Mikael Thastum, der er professor ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet og leder projektet.

Fraværet behøver ikke nødvendigvis at skyldes skolen, men fælles for børnene er, at deres problemer påvirker deres skolegang negativt:

»Mange børn med bekymrende skolefravær har angst. Nogle har også udviklet depression. Det kan også være svært at få en dagligdag i familien til at hænge sammen, når et barn har skolefravær, og så er der også ofte en sammenhæng mellem et skolefravær og en utilstrækkelig støtte til barnet i skolen,« siger Mikael Thastum.

Fordi problemerne er så forskellige, kan man ifølge Thastum ikke forvente at kunne hjælpe alle med samme værktøj. Derfor er første skridt en samtale, hvor skolen og familien sammen med en behandler kortlægger årsagen til fraværet. Først herefter kan behandlerne gribe fat i nogle af de tiltag, som programmet foreslår:

»Da vi satte gang i projektet, talte man meget om skolefravær, og mange spurgte, hvad vi dog skulle stille op, men ingen havde rigtig nogen ideer til, hvad man konkret skulle gøre. Her fik jeg ideen til at forsøge at lave en drejebog med evidensbaserede forslag til, hvad behandlerne, skolerne og forældrene kunne prøve for at hjælpe de her børn,« siger Thastum.

Forskerne har testet programmet i et lodtrækningsforsøg, og resultaterne er på vej i det videnskabelige tidsskrift Research on Child and Adolescent Psychopathology:

»Når vi ser på forældrenes rapporter om børnenes fravær, kan vi faktisk se, at indsatsen fordobler deres tilstedeværelse i skolen.



Vores resultater antyder, at der er en masse unge derude, som lider, mens de er i skole, og mange af dem lider i stilhed.

BENJAMIN HANSEN
Professor i økonomi

Men der er bare ikke nogen statistisk signifikant forskel på, hvor meget elever kommer i skole sammenlignet med den gruppe, som skulle have den sædvanlige hjælp, som skolerne tilbyder. Det er lidt overraskende, men der er en række forklaringer på det, som jeg mener er andet og mere end bort forklaringer,« siger Mikael Thastum.

Fra interviews med forældre ved Thastum og kollegerne, at mange forældre oplever, at skolerne ikke rigtig gør noget ved problemet, men Thastum tror, at eleverne i kontrolgruppen har fået mere

hjælp, end de normalt ville have fået.

Eksempelvis tager forskerne kontakt til skolerne og fortæller dem, at det er deres ansvar at hjælpe eleverne i kontrolgruppen. Nogle af tankerne fra indsatsen kan også have smittet af på hjælpen i skolen.

Samtidig tror Thastum, at de »skuffede« familier, der måtte nøjes med den sædvanlige tilgang, har presset hårdere på for at få hjælp. En del har endda selv valgt at betale sig til hjælp hos privatpraktiserende psykologer.

Mens forsøget ikke kan vise en overlegen effekt på fraværet, er der en ganske væsentlig sidegevinst for eleverne, der har fået indsatsen: De melder om færre angst- og depressionssymptomer, de bliver mindre påvirkede af deres problemer og føler en større tiltro til, at de kan klare dem.

I interviewene med forældrene er der faktisk flere, som er frustrerede over, at skolerne kun fokuserer på børnenes fravær i stedet for på deres psykiske problemer.

»Rigtig mange af de her børn har angst, og det præger jo ikke bare deres forhold til skolen, men også alt muligt andet i deres liv. Når indsatsen mindsker deres angstsymptomer, betyder det jo formodentlig, at de får mere ud af livet og får det bedre med sig selv. Så kan man jo håbe, at det på længere sigt også vil få dem mere tilbage i skole,« siger Mikael Thastum.