

TRIVSEL OG ROBUSTHED I SKOLEN I GRØNLAND

13. Nordiske Læreruddannelseskongres
Nuuk 2014

Karen Wistoft

Professor (mso), Institut for Læring, Ilisimatusarfik

Lektor, Institut for Uddannelse og pædagogik (DPU) Aarhus Universitet

Forelæsningens indhold

- I. Skolebørn- og ungeundersøgelser i Grønland
- II. Mental sundhed i skolen
- III. Trivselsarbejde
- IV. Robusthedsprojekt



Foto: Lars Poort

Hvorfor dette tema?

- I. **Skoleelever** har det ikke altid lige nemt...
- II. Hvis ikke man som **lærer** ved, hvad trivsel, robusthed og mental sundhed handler om, hvor man vil hen med eleverne, hvad målet er, hvornår det godt, det man gør, hvor meget man skal 'gå til dem' og guide dem, smitter usikkerheden af på eleverne og hindrer i værste fald deres personlige udvikling
- III. Hvis ikke **skolen** tager elevernes personlige udvikling alvorligt blokerer det for deres lyst til at lære

(Wistoft, 2011, 2012, 2013)

”Vores fremtid - dit og mit ansvar”

(NAALAKKERSUISUT, 2012)

- a. Fortsat mange børn og unge har en problematisk opvækst
- b. Mange børn og unge mistrives og isolerer sig, er udsat for seksuelle overgreb og misbrugsrelaterede problemer
- c. Alt for mange børn og unge oplever vold i familien og har selvmordsadfærd
- d. Fortsat mange teenagegraviditeter/-aborter
- e. Stadig mistrivsel i folkeskolen → elever der klarer sig dårligt
- f. Risiko for at få et voksenliv på overførselsindkomster eller m. lavt betalt job og risiko for arbejdsløshed
- g. Naalakkersuisuts fremlægger et forslag til en ny Inatsiartutlov om forstærket hjælp til børn og unge (2013)

Atuarfitsialak - folkeskolens ansvar

- Fagbeskrivelser med tilhørende læringsmål for *elevens personlige udvikling*, hvor navnlig selvværd, personlig målsætning, planlægning, samarbejde og kommunikation (socialisering)
- Valg med henblik på uddannelse og erhverv
- Opbygge og styrke den faglige og professionelle identitet for gruppen af lærere og timelærere
- Fokus på sociale forholds betydning for læring og uddannelse

- Landstingsforordning nr. 8 af 21. maj 2002 om folkeskolen

Skolebørnsundersøgelsen i Grønland (HBSC)

- Landsdækkende
- Elever 5.-10. klasse
- N=2182
- Spørgeskema (papir)
- Fokus: skolebørns sundhed og sundhedsvaner
- Seneste rapport: Folkesundhed blandt skolebørn (2011)
- Kommende rapport: Skoletrivsel (2015)
- International undersøgelse - 44 lande og regioner

Unge trivsel i Grønland (2011)

- 7 byer geografisk spredt
- 481 elever 15-17 år
- N=481
- Elektronisk spørgeskema m tilstedeværelse af forskningsassistent
- Sensitive emner: fx selvmodsadfærd, seksuelle overgreb, vold, mental sundhed
- Rapport: Det svære ungdomsliv (2012)
- Nordisk (Finland, Danmark, Grønland)

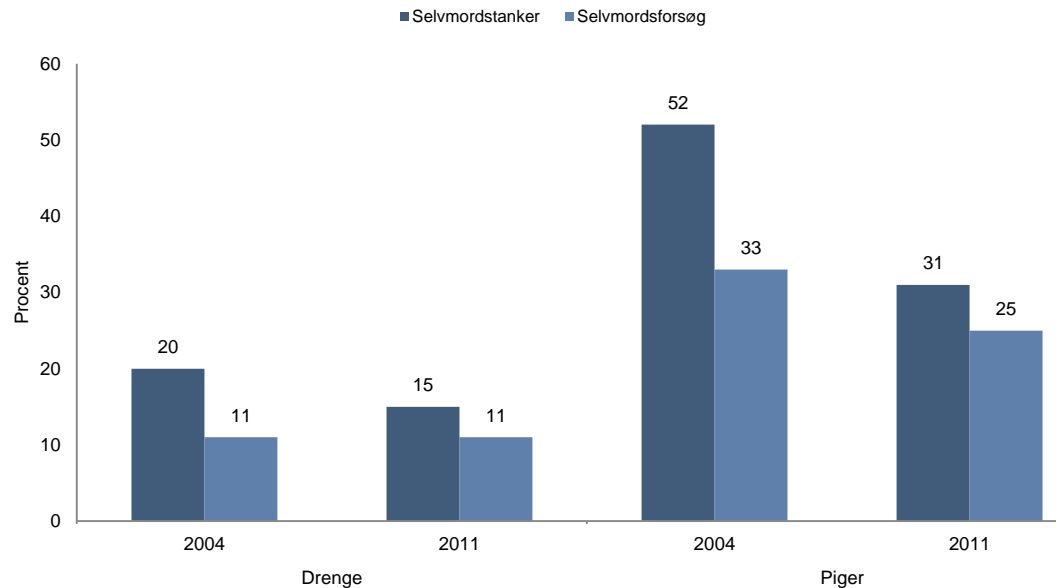
Det svære ungdomsliv (Pedersen & Bjerregaard, 2011)

- Knap hver fjerde af de unge har påført sig selv skade med vilje og en forholdsvis stor andel af disse unge har ikke selvmodsadfærd
- Mange unge (29% piger og 8 % drenge) har været udsat for seksuelle overgreb
- Halvdelen af de unge er vokset op med misbrug i familien og er bekymrerede og utrygge
- Hver tiende dreng og hver fjerde pige har forsøgt selvmord og de fleste kender en person, som har taget sit eget liv

Social trivsel og psykisk helbred

Selvmondsadfærd

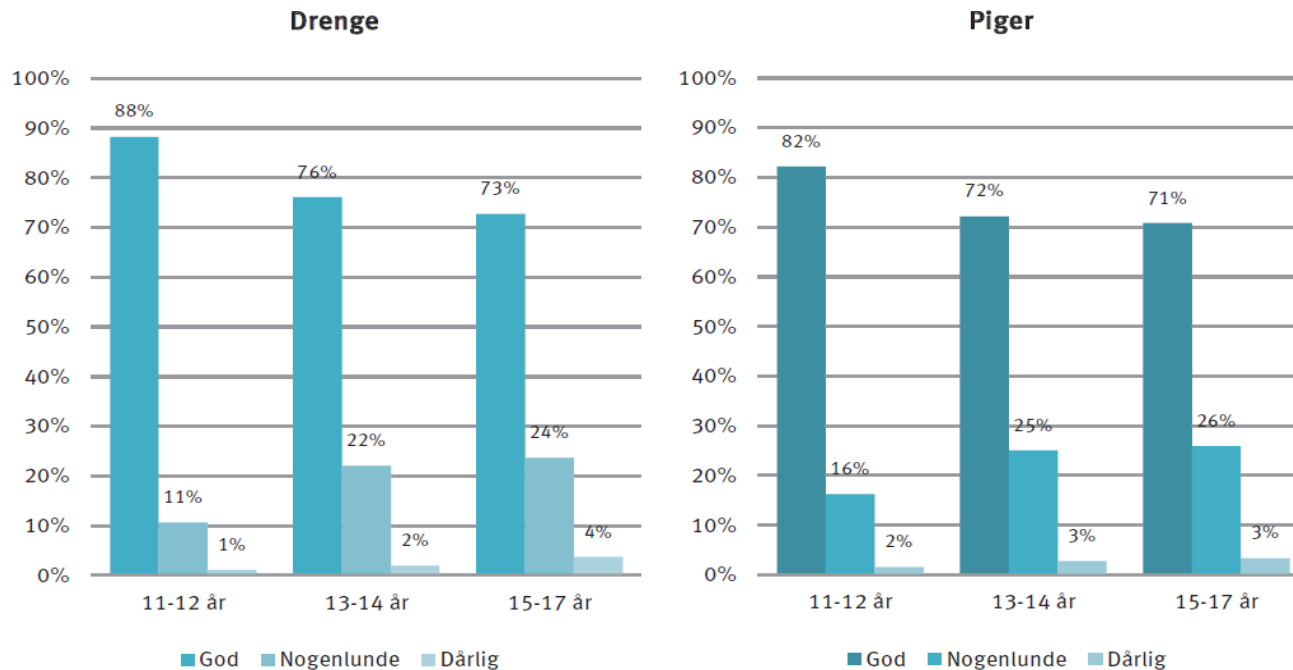
Én ud af fire piger og én ud af ti drenge har forsøgt selvmord -
Positivt fald i andel af piger, der har haft selvmordstanker og forsøgt selvmord fra 2004 til 2011



Andelen af drenge og piger i 2004 (N=492) og 2011 (Antal=479) der på et tidspunkt i livet har haft alvorlige selvmordstanker eller forsøgt at begå selvmord.

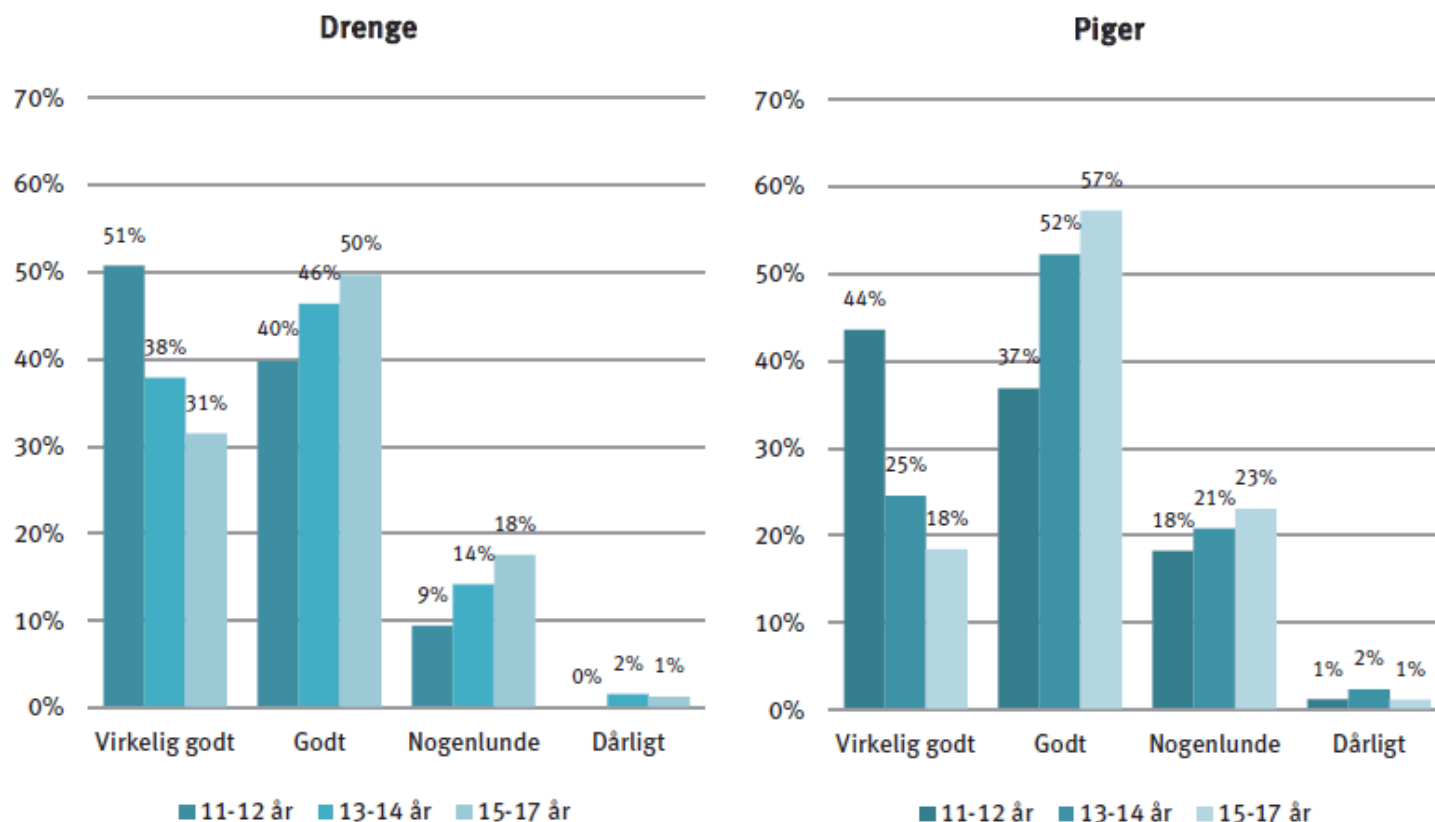
Pedersen & Bjerregaard, 2012

Livskvalitet



Figur: Andel i procent, der angav en god, nogenlunde og dårlig livskvalitet fordelt på alder for drenge og piger (Antal drenge=882 og antal piger=1002).
Data: HBSC Greenland 2010.

Selvurderet helbred



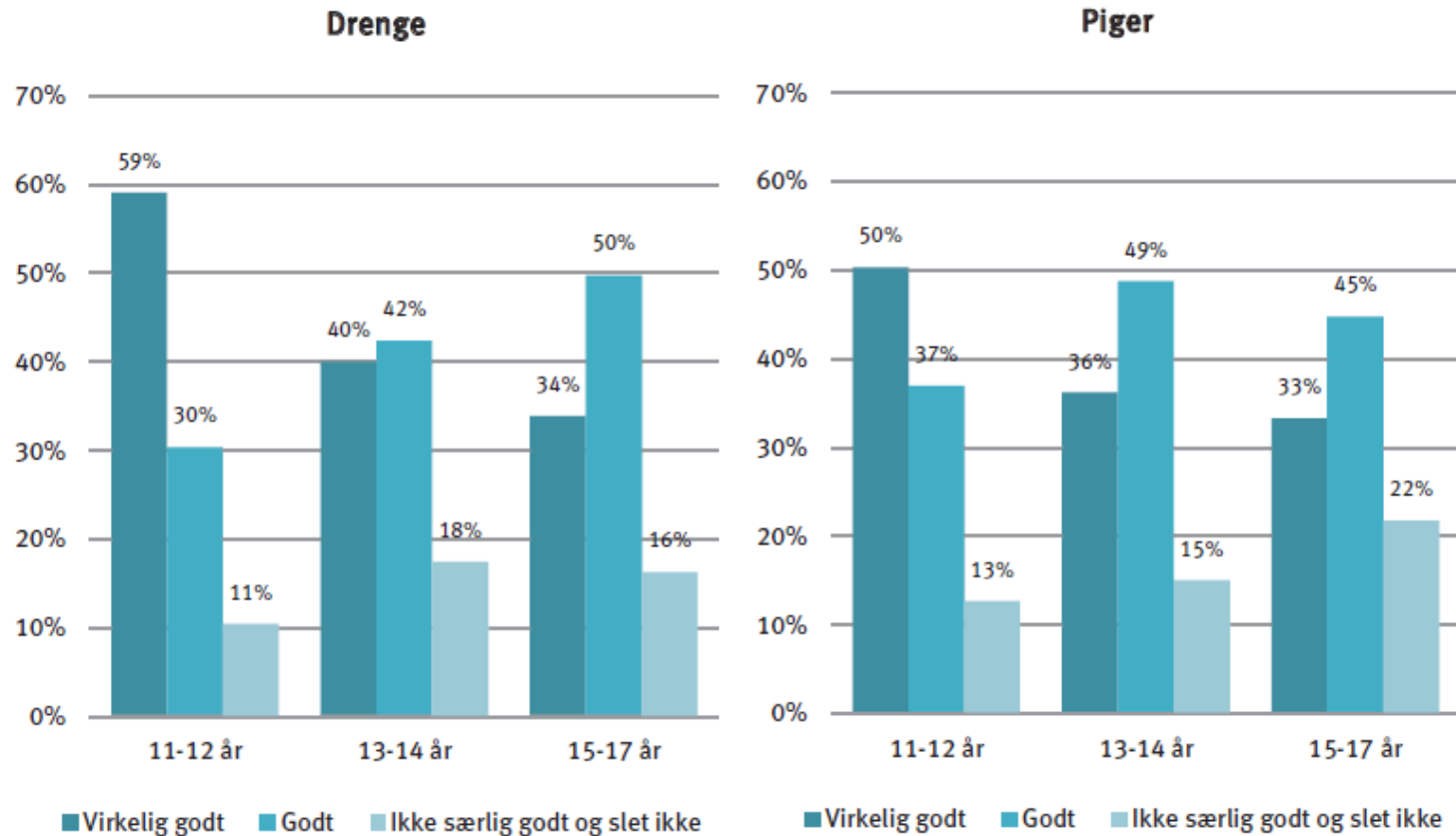
Figur: Andelen i procent, der angav et virkelig godt, et godt, et nogenlunde og et dårligt selvvurderet helbred i aldersgrupperne hos drenge og piger (antal drenge=911 og antal piger=1049). Data: HBSC Greenland 2010.

(Niclasen mfl., 2011)

Tal fra Politiet (2011)

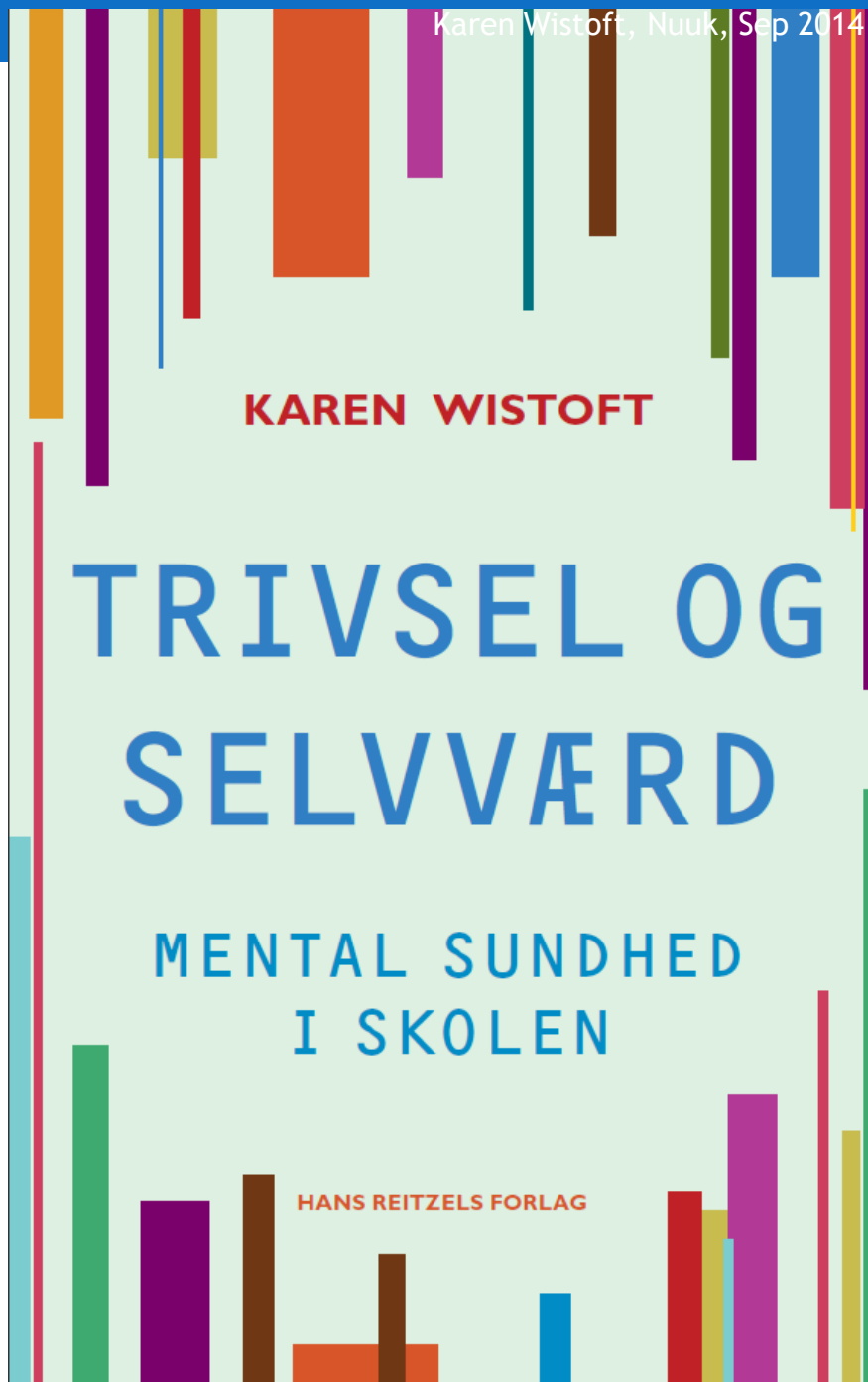
- I 2011 begik 16 unge mellem 14 og 20 år selvmord i Grønland. Af dem var 4 piger/unge kvinder og 12 drenge/unge mænd
- De 16 selvmord var spredt over landet. Især i Syd regionen var der forholdsvis mange flere unge, der begik selvmord end i andre aldersgrupper
- 7 af de unge var under 18 år (5 drenge og 2 piger), 4 var 18 år og 5 var 19 år
- Den hyppigste selvmordsmetode er hængning

Skoletrivsel



Figur: Drengene og pigers tilfredshed med skole lige nu (andel i procent) (Antal=1933).
Data: HBSC Greenland 2010.

(Niclasen mfl., 2011)

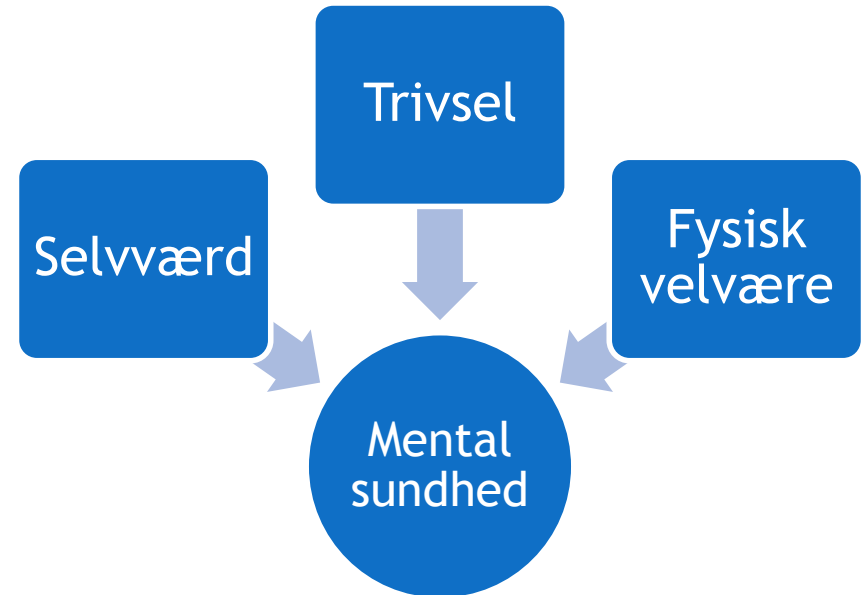


Aktuelle perspektiver på mental sundhed

- I. **WHO**: selvrealisering og produktiv tilpasning
- II. **Den salutogenetiske idé**: coping- og mestringsstrategier (Antonovsky)
- III. **Well-being**: happiness and desire (Haidt; Nussbaum)
- IV. **Positiv behavior**: adfærdsregulering, styrke (især forældre-) kompetencer (PALS Mental sundhed, 2012)
- V. **Mindfulness**: opmærksomhed og anerkendende nærvær i skolen (Prahm; Svinth m.fl.)

Mental sundhed (Wistoft)

- Psykisk fænomen
 - Tanker, følelser, vilje
 - Selvværd
- Socialt fænomen
 - Kommunikation
 - Trivsel og social anerkendelse
- Biologisk fænomen
 - Krop
 - Fysisk velvære



Mental sundhed i skolen (Wistoft, 2012)



- At kunne se mening med tingene
- At have et positivt selvbillede
- At kunne indgå i relationer med andre, hvor man føler sig set og taget alvorligt
- At kunne bruge sine venner og føle sig brugbar
- At kunne tilpasse sig positivt til andre, til vanskeligheder og til én selv...

Mental usundhed

- Magtesløshed: ingen forventninger om at kunne mestre livets betingelser og opfylde mål
- Meningsløshed: ingen oplevelse af sammenhæng i hverdagen. Ingen sammenhæng mellem roller i nutid og roller fremtid.
- Normløshed: ingen overensstemmelse mellem normer i forskellige kontekster.
- Social fremmedgørelse: mangel på meningsfulde relationer og involvering i skolekonteksten

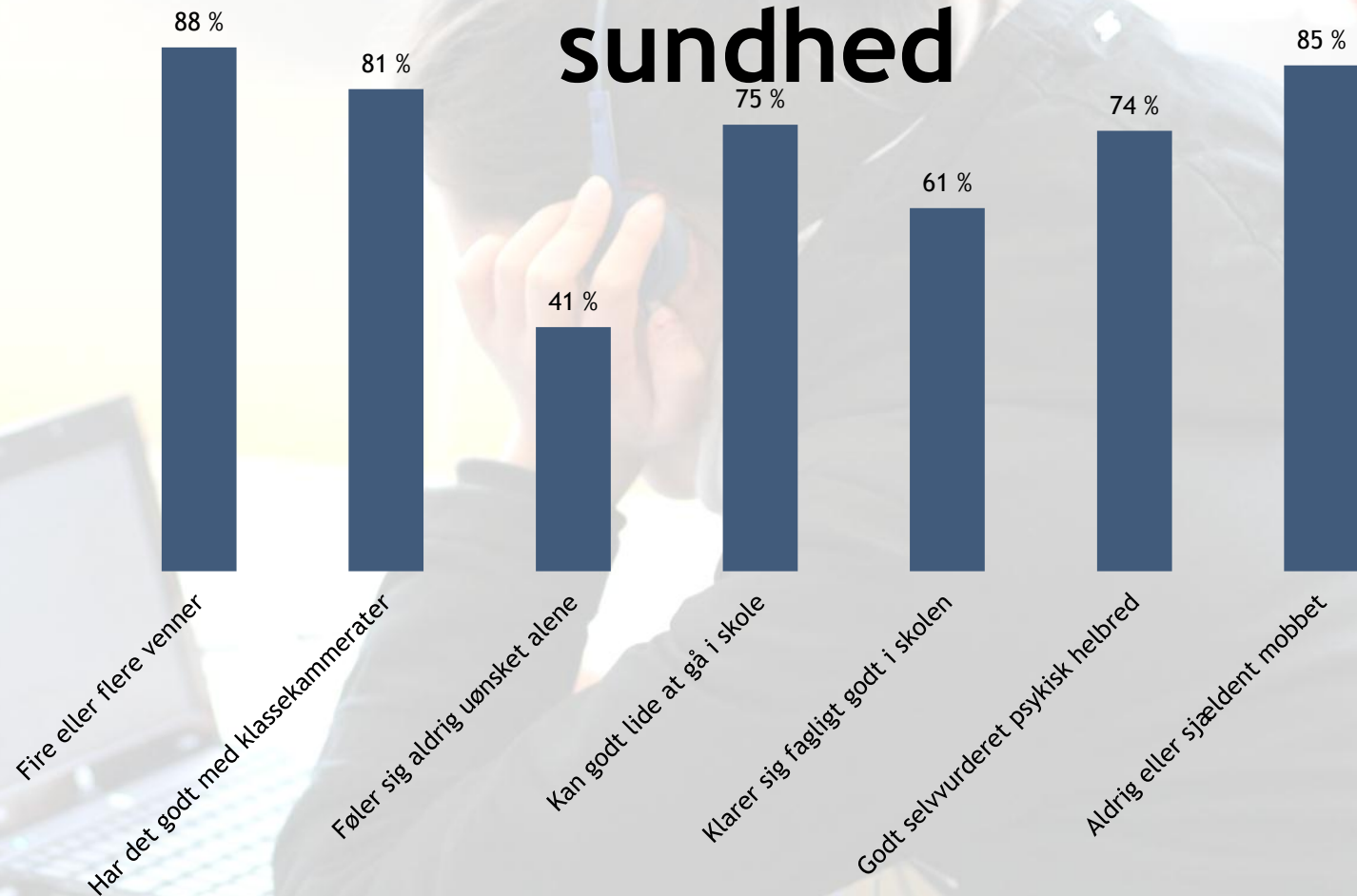
• Jenkins et al., 2008

Mål for mental sundhed (Wistoft, 2010; 2012)

- Udvikler eleverne sig følelsesmæssigt, kreativt og personligt?
- Er de i stand til at indgå i anerkende relationer m andre?
- Ser de problemer i øjnene, løser dem og lærer af dem?
- Er de tillidsfulde og sikre på sig selv?
- Er der opmærksomme på andre og føler med dem (empati)?
- Kan lege og have det sjovt?

- Kan de tilpasse sig andre, vanskeligheder og sig selv?
- Føler de brugbare overfor andre?
- Får de slappet af/hvilet sig tilstrækkeligt?
- Kan de koncentrere sig/tænke klart?
- Kan de give slip i negative følelser?
- Har de mod på at ændre ting til det bedre for sig selv og andre?
- Oplever de selv at de vokser?
- Har de positive forventninger til fremtiden?

Tal på trivsel og mental sundhed



Data: Undersøgelsen Unges trivsel i Grønland 2011 (Antal=481).

Pedersen & Bjerregaard, 2012

Det gode børne- og ungdomsliv (Pedersen & Bjerregaard)

Hvad, synes du, er godt ved at være ung i Grønland i dag?

Hvad, tror du, der skal til, for at børn og unge kan få et bedre liv?

Åbenhed og dialog

De sociale relationer

Uddannelse og vejledning

Et fysisk aktivt liv - friluftsliv og sport

Alkohol og omsorgssvigt

Fritidstilbud og henvendelsessteder

Elevernes egne forslag (Pedersen & Bjerregaard)

'Oqaloqatigiinneq, timersorneq nuannisarneq ullormut 27-eriaq illartarneq, imminut ilinniarluni imminut akuerisinnaanissaq, isumakkeerfiginnissinnaaneq, asanineq, tatiginninneq, angorusutap angusinnaaneranik upperinninneq. Nakkaraanni taartumut qaamasumik ornigassaqartuaannarnera, ataqpeqatigiinneq ajunngitsumik pininneq.'

'At tale sammen, at dyrke sport, at have det dejligt, at grine 27 gange om dagen, at lære at kende sig selv, at acceptere sig selv, at kunne tilgive, at elske, have tillid, at have en tro på det, man vil opnå. Når man falder ned i det mørke, er der altid lys forude, at vi skal respektere os selv og behandle hinanden godt.'

Robusthed

- Robusthed handler om at blive god til at klare livets udfordringer i stort og småt: udfordringer i forhold til andre mennesker; klare opgaver, som er svære; kunne holde fast i et mål, der skal nås og klare fristelser, som man ikke har godt af. Robusthed handler også om at gøre det nemmere at lære nyt og huske, kunne træffe fornuftige beslutninger og forebygge konflikter, usikkerhed og pres i hverdagen (P.L. Bak, 2013)

Forskningsspørgsmål

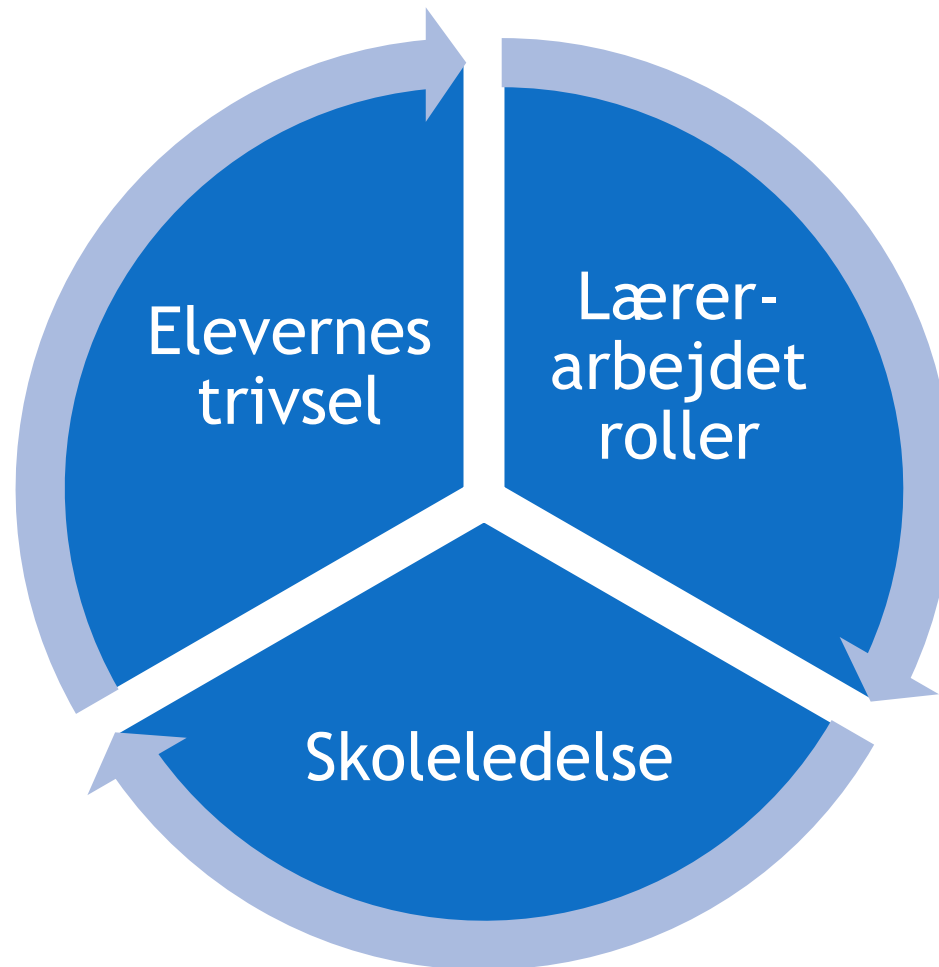
- a) Hvordan fremmer lærerne skolens generelle trivsel og elevernes trivsel, selvværd og robusthed - vel at mærke når arbejdet er **pædagogisk** og **didaktisk reflekteret**?
- b) Hvilke kompetencer er nødvendige for at styrke dette trivselsarbejde - **hvad skal man som lærer kunne**?
- c) Hvordan tager lærerne ansvar for **elevernes kompetenceudvikling** i relation til trivsel, selvværd og robusthed?
- d) Hvordan tager **skolelederne** ansvar for skolens trivsel?

Trivselsarbejdet

- Trivselsarbejdet på en skole implicerer **pædagogiske og didaktiske kompetencer** blandt lærerne
- Og **værdi- og rolleafklaring** blandt alle skolens medarbejdere
- Trivsel er hele skolens trivsel, også lærernes!

→ Derfor er trivselsarbejdet også en ledelsesopgave

Faktorer



Skolelederes udsagn (Wistoft/Nuuk, 2012)

- ”Hvis en skole skal trives skal lærerne også være i trivsel”
- ”Hovedpointen er ansvarliggørelse blandt lærere og elever, forældrene kan vi ikke altid nå”...
- ”Vigtigt at jeg kan se, at lærerne engagerer sig på lærerværelset, indgår i fællesskabet”
- ”Hvis man har det dårligt er man meget mere modtagelig - fx en lærer der råber og skriger af en elev. Og ikke kan styre sig. De stærke lærere kan godt hold sig i skindet”

Kriseberedskab for lærerne (Wistoft/ Nuuk, 2012)

Skoleleder:

- ”Som skoleleder gør jeg brug af min ledelsesret: korrigerende samtale hvis læreren skal rettes op, svage lærere er dem, der har det største fravær. Vi hiver dem ind til samtale. Vi kan ikke altid gå i deres privatliv, men vi har truffet beslutninger om, hvordan vi skal handle, når en kollega har det dårligt. Vi har aftaler om, at vi godt kan spørge en kollega, der ser ud til ikke at have det så godt. Kontaktside som hver udfylder m. primær kontakt, som kan kontaktes af skolen, hvis man som lærer har det dårligt. Det er kriseberedskab for lærerne”.

Efterskoleelever (Wistoft/Qasigiannuit, 2013)

- Nogle elever giver hellere plads - og lader dermed andre overskride deres grænser - end de siger fra...
- Man blander sig ikke (Inuit-værdi) → tager ikke del i hinandens følelser: ”dine problemer er ikke mine”
- Det er svaghed at vise følelser → følelserne bliver ”vendt indad...”
- Det er nemmere at undgå og glemme fx ved at beruse sig, end at mærke tab og smerte...

Hverdagen efterskolen (Wistoft/Qasigiannuit, 2013)

Ifølge lærere:

- ”Vi har for travlt til at arbejde med elever med særlige behov”
- ”Det tapper på overskuddet → man bliver træt...”
- ”Der er jo sprogbarrieren... Problemerne ender altid hos dem, der kan grønlandsk”
- ”Hjemmet bliver kassen man putter alt andet i...”

Lærernes roller (Wistoft, 2012)

- Lærernes roller og relationskompetencer er afgørende → det har stor betydning at eleverne føler sig 'set' og værdsat
- Læreren skal også selv ville 'ses' og dermed optræde tillidsskabende og troværdig
- Elevernes udbyttet af arbejdet med trivsel, selvværd og robusthed er afhængigt af samvær, tid og den energi, man som lærer lægger i det
- Skolelederens opmærksomhed og feedback til lærerne omkring deres håndtering af egne roller og undervisning har betydning for elevernes trivsel og faglige præstationer

Robusthed - Sermersoq Kommune

- Knap 3000 elever
- I gennemsnit har hver elev 1 måneds fravær om året
- Fraværet starter for alvor i 7-8. klasse → massivt elevfravær!
- Nu også fravær ved afgangsprøver
- Stor efterspørgsel på efterskoler - eleverne føler sig ikke parate til ungdoms- eller erhvervsuddannelse efter skolen
- Pilotprojekt robusthed på 10 skoler - mellemtrinnet.
- Lærere, socialrådgivere og forebyggelseskonsulenter

Tatitussuseq - Robusthed - mod på livet



Læge Poul Lundgaard Bak

Forskningsprogrammet for

Mental Børnesundhed

Aarhus Universitet & Region Midt

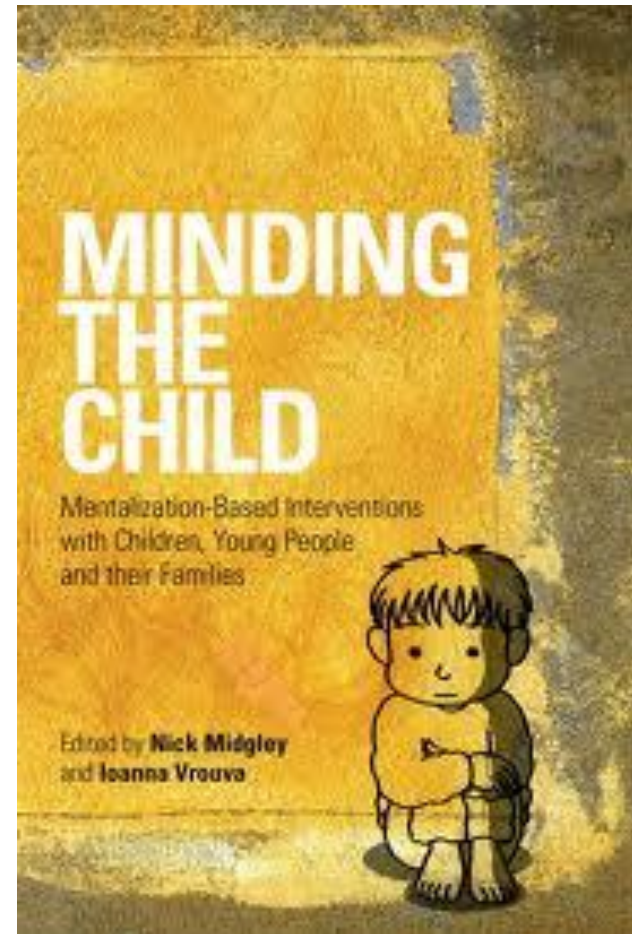
Professor Karen Wistoft

Institut for Læring

Ilisimatusarfik/Grønlands Universitet

Robusthed - resilience

- <http://myresilience.org/>
username: rpres
password: rpres
- Resultater er beskrevet i et kapitel i bogen "Minding the Child" (Routledge, 2012)
- Foreløbige resultater tyder på, at programmet f.eks. kan bidrage til reduktion af højrisiko-konflikter (fysisk vold) med op til 90 %





Skoler og lærerstuderende

Skoler	Lærerstuderende
Tasiilaq Kulusuq	Julie Marie Maratse
Nuusuup Kangillinnguit	Pia P Josefsen
USK Qeqertarsuatsiaat	Camella Sommer
NIF AHL	Nivi Thorsteinsen
Ittoqqortoormiit	Bebbie Petersen
ASK	Ludvig Petersen

Monitorering af robusthed i 5. klasserne

- Forældrenes tilladelse
- Selve undersøgelsen: studentermedhjælperne laver små grupper med 3-4 elever og læser spørgsmål i et spørgeskema op i gruppen og sikrer at eleverne svarer. Forklarer spørgsmålene, hvis eleverne har brug for det
- Eleverne skal helst føle, at de svarer i fortrolighed, dvs. at de andre i gruppen ikke ved, hvad de svarer.
- CPR numre tjekkes ud fra klasselisterne før og efter eleverne svarer
- ”Historien om tankernes hus” læses op for alle eleverne i klassen op og eleverne skriver/fortæller om deres eget tankehus, hvad det er for nogle tankerum, der er i det (det skal fylde ca. ½ side). De må godt tegne, hvis de ikke kan skrive.
- Til sidst spørges klasselæreren, om de har arbejdet med robusthed, hvis ja - hvordan, hvis nej - hvordan de vil gribe det an. Svarer skiver I selv ned.

Elevernes ‘tankernes huse’

- ”Jeg har rigtig mange gode tanker, så når jeg kommer i tankernes hus, vil jeg selvfølgelig være i de gode rum, men jeg er også sikker på, at jeg kommer i rummene med de dårlige tanker... det er godt, at jeg kan gå ud igen...”
- ”Det er sjældent, at jeg ikke tænker på hvad jeg gør men det er altså ikke altid min skyld - jeg nævner ikke nogen navne - men jeg kan nemt komme til at lyve men det er fordi at jeg er meget følsom, men hvis jeg lyver, er det fordi, at jeg er ked af det, fx hvis jeg laver stavfejl og nogle retter på mig eller bestemmer over mig så har jeg det ikke så godt, men jeg har da også rigtig gode tanker indimellem...”

Flere 'Tankernes huse'

- ”Jeg åbnede en dør til et surt rum og begyndte at blive meget sur... jeg tror jeg var nysgerrig og åbnede døren ved et uheld. Jeg ved at jeg hele tiden åbner døren til kærlighed. Så kommer tanker om det jeg mest holder kært....”
- ”I vores hus har vi ikke så mange rum, i mit rum er der trist og man kan se det når man kommer ind. Jeg kan komme til at tænke på noget der er sket og bliver meget ked af det, nemt ☹ Jeg føler mig altid ked af det!!!”

‘Tankernes hus’ final

- ”I mit tankernes hus er der flere rum. I det ene rum er der nogle rigtig gode minder som fx min oplevelse af at have været her i Grønland og mødt mange forskellige mennesker og i mit tankernes hus er der et rum hvor der er nogle triste tanker som fx at jeg skal forlade Grønland og alle de mennesker, som jeg har mødt. Og der er også glade tanker i et andet rum om at jeg har en drøm og at blive professionel fodboldspiller og professionel håndboldspiller...”

Referencer

- Naalakkersuisut (2012). *Vores fremtid - dit og mit ansvar - på vej mod 2025*. September 2012
- Robinson V. et al (2009). *School leadership and student outcome*. Auckland: University of Auckland.
- Sundhedsstyrelsen (2011). *Psykisk mistrivsel blandt 11-15 årige - bidrag til belysning af skolebørns mentale sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Walsh, W. A., Dawson, J., & Mattingly, M. J. (2010). How are we measuring resilience following childhood maltreatment? *Trauma Violence & Abuse (TVA)*, 11, 27-41.
- Weare, K. (2000). *Promoting mental, emotional, and social health. A whole school approach*. London: Routledge.
- Weare, K. (2004). *Developing the Emotionally Literate School*. London: Sage.
- Wells, J., Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2004). *A Systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools*. Oxford: HSRU, University of Oxford.
- WHO (2008b). *Social cohesion for mental well-being among adolescents*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Wistoft, K. (2009). *Sundhedspædagogik - viden og værdier* København Hans Reitzels Forlag
- Wistoft, K. (2010). Health strategies and reservoirs of knowledge. Among adolescents in Denmark. *IUHPE - Global Health Promotion*, 17(2), 16-24.
- Wistoft, K. (2012). *Trivsel og selvværd. Mental sundhed I skolen*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Wistoft, K., & Grabowski, D. (2010). *Mental sundhed i skolen. Evidensbaseret grundlag for fremme af børns mentale sundhed*. København: Institut for Pædagogik, Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Aarhus Universitet.

Robusthed referencer

- Dray J, Bowman J, Freund M, Campbell E, Wolfenden L, Hodder R K, Wiggers J. Improving adolescent mental health and resilience through a resilience-based intervention in schools: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2014; 15:289.
- Gustafsson JE, Allodi MW, Alin ÅB, Eriksson C, Eriksson L, Fischbein S, Granlund M, Gustafsson P, Ljungdahl S, Ogden T, Persson RS. School, learning and mental health: a systematic review. Stockholm: The Royal Swedish Academy of Sciences, The Health Committee, 2010.
- Hanson TL, Kim JO. Measuring resilience and youth development: the psychometric properties of the Healthy Kids Survey. Issues & Answers Report, REL 2007-No. 034. 2007, Washington, DC: U.S. Department of Education, Institute of Education Sciences, National Center for Education Evaluation and Regional Assistance, Regional Educational Laboratory West. Retrieved from <http://ies.ed.gov/ncee/edlabs>.
- Kirmayer LJ, Dandeneau S, Marshall E, Phillips MK, Williamson KJ. Rethinking resilience from indigenous perspectives. *Can J Psychiatry*. 2011; Feb;56(2):84-91.
- Kral MJ, Salusky I, Inusuk P, Angutimarik L, Tulugardjuk N. Tungajuq: Stress and resilience among Inuit youth in Nunavut, Canada. *Transcultural Psychiatry*. 2014; 0(0): 1-20.
- MacDonald JP, Ford JD, Willox AC, Ross NA. A review of protective factors and causal mechanisms that enhance the mental health of Indigenous Circumpolar youth. *Int J Circumpolar Health*. 2013; 72:21775.
- Wexler L, Moses J, Hopper K, Joule L, Garoutte J, LSC CIPA Team. Central role of relatedness in Alaska Native Youth Resilience: Preliminary Themes from one site of the Circumpolar Indigenous Pathways to Adulthood (CIPA) Study. *Am J Community Psychol*. 2013; 52: 393-405.

Andre relevante referencer (robusthed)

- Masten AS, Burt KB, Roisman GI, Obradović J, Long JD, Tellegen A. Resources and resilience in the transition to adulthood: continuity and change. *Dev Psychopathol.* 2004;16(4):1071-94.
- Masten, AS, Hubbard J J, Gest SD, Tellegen A, Garmezy N, Ramirez M. Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology.* 1999; 11, 143-169.
- Sapienza JK, Masten AS. Understanding and promoting resilience in children and youth. *Curr Opin Psychiatry.* 2011 Jul; 24(4):267-73.
- Feder A, Nestler EJ, Westphal M, Charney D. Psychobiological Mechanisms of Resilience to Stress. In: Reich JW, Zautra AJ, Hall JS. (Eds.) *Handbook of adult resilience.* Guilford Press, 2010.
- Fergus S, Zimmerman MA. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu Rev Public Health.* 2005;26:399-419.

Tak for jeres opmærksomhed kawi@edu.au.dk

