

Ét barn, der mistrives, er ét barn for meget.

EN ANALYSE UDARBEJDET AF DEN LÆGEFAGLIGE TÆNKETANK, ATLAS AF TIRILL FJELLHAUGEN HJULER, CAND.PSYCH OG PHD-FELLOW VED PSYKOLOGISK INSTITUT PÅ AU, KAREN WISTOFT, PROFESSOR I SUNDHEDSPÆDAGOGIK OG MIA GALL GRANDAHL, SPECIALLÆGE I PSYKIATRI.

ALVORLIGE KONSEKVENSER AF NEDLUKNINGERNE

Da regeringen i marts 2020 valgte at lukke landet ned i forbindelse med Corona epidemien i Danmark, lukkede de også skoler og uddannelsesinstitutioner ned.

Denne beslutning blev truffet uden anbefaling fra sundhedsmyndigheder eller fagfolk og var en [politisk beslutning](#). Danmarks regering har i to omgange vedtaget en omfattende lukning af landets grundskoler, ungdomsuddannelser og fritidsaktiviteter. Dette har bevirket, at børn og unge har modtaget nødundervisning via elektroniske medier, fysisk adskilt fra deres lærer og klassekammerater.

[Fagfolk har forsøgt at informere politikerne om](#), at dette kunne have konsekvenser for børn og unges mentale trivsel og sundhed.

Nu er der gået mere end halvandet år siden den første nedlukning og [Den Lægefaglige Tænk tank, Atlas](#), ønsker at udfærdige en analyse af, hvilke konsekvenser det har haft på børn og unges mentale helbred, at man fra politisk side har valgt at holde skoler, uddannelsesinstitutioner og fritidsaktiviteter lukkede over to omgange.

[Ifølge Børns Vilkår](#), der hvert år udarbejder en Svigt Rapport, er der gennem de sidste 10 år set en stigning af henvisninger til Børne og Ungepsykiatrien. Børns Vilkår skriver, at tal fra Region Hovedstadens Psykiatri viser, at et rekordhøjt antal børn og unge er blevet henvist til psykiatrisk udredning i 2020 og at flere

behandlingstilbud til børn og unge med psykiske lidelser rapporterer om en stigende efterspørgsel under Corona epidemien.

I en opgørelse over indlæggelser pga. overdosis med paracetamol blandt 12 til 17-årige, er der i Region Midt set en betydelig stigning på omkring 40% i perioden december 2020 til marts 2021 sammenlignet med samme periode i 2019/2020.

Forgiftning med paracetamol ses ofte som et udtryk for svær mistrivsel blandt unge.

[Rigshospitalets børneafdeling rapporterer](#) om en bekymrende stigning i antallet af børn og unge, der bliver indlagt med svære leverskader efter paracetamolforgiftning i forbindelse med selvmordsforsøg.

[Gennemgang af international](#) litteratur indikerer, at man også i andre lande ser, at børn og unge i højere grad har tanker om at tage deres eget liv, lægger planer om selvmord og at der er flere, der rent faktisk forsøger at suicidere.

[Børne og ungdomspsykiatrien i Region Hovedstaden](#) melder om en markant og bekymrende stigning i henvisninger på 14 procent i 2020 i forhold til året før med en vækst på 24 procent henvisninger i andet halvår sammenlignet med samme periode året før.

Dette falder sammen med de tal, som børnelægerne ser, som nævnt tidligere.

Det ser ud til, at især anden nedlukning, som var meget langvarig og uforudsigelig, har taget hårdt på børn og unge.

[Der beskrives](#) flere småbørn med psykotiske symptomer, skolebørn med selvmordstanker og angst hos unge mellem 14 og 17 år. Børne og ungdomspsykiatrien beskriver, hvordan de ser børn i alderen tre til syv år indlagt med mistanke om psykose. Der er primært tale om børn med voldsom angst kombineret med ADHD, autisme eller andre udviklingsforstyrrelser. Det beskrives som meget alarmerende og atypisk og i tilfælde af, at det afspejler den reelle tilstand, så er der tale om massiv mistrivsel. De beskriver, at skolebørn får selvmordstanker og

belastningssymptomer i form af tristhed, depression, selvmordstanker, psykose og OCD. Der tegner sig et billede af, at disse indlæggelser skyldes manglende hverdagsrutiner under Corona epidemien. Børnene bliver påvirkede af forældrenes situation i forbindelse med nedlukningerne. De unge i alderen 14 til 17 år er i en alder, hvor sociale relationer med venner er vigtigere for deres udvikling end deres relationer til voksne omkring dem og der ses en stigning af henvisninger i denne aldersgruppe mellem juni og december 2020 på 24 procent. I denne aldersgruppe ses selvmordstanker og sygdomsangst.

Konsekvenserne af nedlukningerne på børn og unges mentale trivsel er alarmerende.

ELEVER I SVÆR MISTRIVSEL

Det er ikke kun i psykiatrisk regi og hos Børns Vilkår, at man kan berette om mistrivsel hos børn og unge i Corona tiden.

Under den første og anden generelle skolenedlukning blev der lavet en [undersøgelse](#) af, hvordan eleverne klarede hjemmeskolearbejdet og af elevernes trivsel og mentale sundhed i forbindelse med nedlukningerne.

Undersøgelsen blev udarbejdet som en spørgeskemaundersøgelse, hvor både elever og forældre blev bedt om at deltage. Undersøgelsen blev i første omgang udarbejdet i seks kommuner og de inkluderede var forældre og elever i 3.-9. klasse i Aarhus, Frederikshavn, Hjørring, Lemvig, Odense og Svendborg kommune.

Hvad angik udbyttet af selve undervisningen var det tydeligt, at det var de yngste børn, altså dem fra 3. klasse, der havde sværest ved at følge med og også dem, der oplevede at have den dårligste kontakt til lærerne. Det var også 3. classes eleverne, der savnede deres lærere mest. De oplevede ikke, at de kunne få tilstrækkelig hjælp fra deres lærere. Til gengæld var det de yngste, der fik mest hjælp hjemmefra.

Der tegner sig et billede af, at de yngste elever får mindst ud af undervisningen og har sværest ved den selvstændighed, som fjernundervisning kræver.

Generelt oplevede kun halvdelen af eleverne, at de kunne få hjælp fra en lærer, hvis der var noget, de ikke forstod. Undersøgelsen tegner et billede af, at lærerne er mindre eller ikke-tilgængelige for eleverne og at eleverne er overladt mere til sig selv i forbindelse med fjernundervisning.

Hos forældrene sås, at det var svært at balancere arbejdet med hjemmeundervisning for børnene. Dette var sværest for forældrene til de yngste elever.

Undersøgelsen viser, at der er markante forskelle mellem de yngste elever og resten af gruppen og det konkluderes, at de yngste elever tydeligvis ikke kan håndtere en situation med hjemmeundervisning på samme måde som udskolingseleverne.

Om den mentale trivsel viser undersøgelsen, at eleverne i høj grad var presset på deres sociale trivsel. Undersøgelsen skelner mellem faglig og social trivsel, og begge dele var i høj grad ramt. Hvad angår det sociale savnede hovedparten deres venner, kammerater og deres fritidsaktiviteter.

Knap halvdelen følte sig ikke glade, mens omkring hver femte følte sig ensom.

Det viste sig, at over en tredjedel af eleverne i 3.-9. klasse udgjorde en gruppe, der oplevede, at det at være derhjemme og få fjernundervisning var en dårlig oplevelse, der ikke oplevede at deres forældre og lærere var opmærksomme på dem, og som trivedes dårligt. 20 procent konkluderes at mistrives i svær grad baseret på, at der for hver parameter, der blev undersøgt, var en femtedel, der gav udtryk for at have det særligt svært.

Det så ud til, at den gruppe, der trives bedst, var dem, der også lavede ekstra mange hyggelige ting med deres familie og som havde en god fornemmelse af, hvad deres lærere forventede af dem. Det drejede sig om en tredjedel af eleverne.

Tankevækkende er det, at der er en gruppe af de børn, der mistrives, hvis forældre rent faktisk ikke ved eller bekymrer sig om, at deres børn ikke har det godt. Disse børn udgør en særlig gruppe, der ikke tåler at blive hjemmeskoledede, da de dermed hverken har en god kontakt til deres lærere eller andre voksne knyttet til fritidsaktiviteter og heller ikke har forældre, der har overskud til at være opmærksomme på, hvordan deres børn trives.

Samlet set viser undersøgelsen, at der er en stor del af børnene i gruppen 3.-9. klasse i de undersøgte kommuner, der ikke trives med hjemmeundervisning via skærm. De mange timer foran computeren uden fysisk kontakt til andre mennesker ser ud til at være hårde for børnene.

En ikke ubetydelig del af de børn, der ikke havde det godt, så ud til at være meget alene og de kom til at føle sig uduelige og ude af stand til at forstå, hvad der forventedes af dem. De mistede tiltroen til egne evner inklusiv at være en god kammerat. Deres forældre opdagede ikke, at de mistrivedes, så de blev overladt til sig selv i en tilstand, hvor tingene ikke gav mening for dem. Disse børn gik glip af oplevelsen af at have succes og at lykkes med noget.

MENTALE KONSEKVENSER AF SKOLE-NEDLUKNINGER BLANDT BØRN OG UNGE I ALDEREN 9 – 16 ÅR

Børn og unge har i særdeleshed været ramt af Covid-19 restriktioner i form af skole-nedlukninger. Ungdomstiden fra omkring 10-års alderen, er en periode i livet hvor barnet/den unge oplever øget behov for at indgå i sociale interaktioner med jævnaldrende. Skole-nedlukningerne har i den grad influeret på de unges grundlæggende behov for social ansigt-til-ansigt kontakt med klassekammerater og venner. Forskning peger på, at børn og unge kan være særlig udsat for negativ mental

påvirkning overfor længerevarende restriktioner som begrænser social omgang med jævnaldrende (e.g., [Orben et al. 2020](#)).

Dansk forskningsstudie viser tydeligt fald i trivsel og øget forekomst af depressive symptomer

Et studie udført ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet fulgte en gruppe skolebørn (N = 251) fra Aarhus og omegn fra maj 2020 til juni 2021 hvor man bl.a. undersøgte udviklingen i børnenes mentale trivsel og depressive symptomer under Covid-19 restriktionerne, med særligt fokus på perioderne hvor skolerne var lukket ned¹. Studiet anvendte validerede spørgeskemaer. Det overordnede billede illustrerer et generelt fald i mental trivsel blandt børnene under 2. nedlukning (se Fig. 1).

Derudover ses der tiltagende forekomst af koncentrationsbesvær ved alle aldersgrupper (se Fig. 2). I den ældste aldersgruppe (15-16-årige) ses der desuden øget følelse af træthed, rastløshed og ensomhed (se Fig. 3).

Studiets resultater viser endvidere, at skole-nedlukningerne i særdeleshed har påvirket piger i alderen 12-16 år i en negativ retning, både i forhold til mental trivsel og depressive symptomer (se Fig. 4a og 4b). I samme studie, blev børnene spurgt ind til deres oplevelser fra nedlukningerne, hvoraf størstedelen af deres udsagn omhandlede social interaktion. Tendensen tiltog i takt med alder, således at de ældste børn i højere grad refererede til sociale relationer og afsavn, sammenlignet med de yngste grupper (se Fig. 5).

Psykologiske konsekvenser af social deprivation

[Brooks et als.' \(2020\)](#) review i The Lancet understreger at potentielle negative psykologiske følger i forlængelse af karantæner stiger i takt med karantænernes

¹ Da manuskriptet på nuværende tidspunkt er under udarbejdelse for indsendelse til et videnskabeligt tidsskrift, præsenteres blot de overordnede 'mønstre' og ingen eksakte tal i nærværende rapport.

varighed og graden af begrænsning af frihed og selvbestemmelse. Da social forbundethed anskues som et fundamentalt menneskelig behov, kan utilstrækkelig social kontakt antages at føre til omfattende negative konsekvenser for både det fysiske og mentale helbred. [Orben et al. \(2020\)](#) argumenterer for, at især unge vil påvirkes, da de gennemgår en periode i deres liv hvor de er hypersensitive overfor sociale stimuli og social eksklusion. Sammenlignet med yngre børn, vil unge (>10 år) begynde at danne mere komplekse relationer med jævnaldrende, hvilket fremmer udviklingen af deres sociale identitet. Ungdomstiden er en unik periode, hvor det sociale miljø har afgørende betydning for hjerneudvikling, konstruktion af selvkoncept og det mentale helbred. Hjernens udvikling påvirkes af oplevelser (f.eks. personlighedsudvikling, dannelse, føre dialoger og medfølelse) som først og fremmest finder sted ved *fysisk tilstedeværelse*, og i mindre grad via skærm. Derudover udvikles egenskaber som empati og selvtillid i interaktive fællesskaber ([Spitzer, 2021](#)).

Skole-nedlukningerne som følge af Covid-19, *kan* føre til en følelse af indlært hjælpeløshed: Pandemien hærger, restriktioner genindføres/forlænges, der vides ikke hvor længe situationen vil pågå – og der er intet man som enkeltindivid kan gøre ved det. Indlært hjælpeløshed associeres typisk med øget stress, frustration, angst og depression, hvilket er tendenser, som er fundet hos børn og unge som følge af skole-nedlukninger i flere internationale studier (e.g., [Jiao et al., 2020](#); [Loades et al., 2020](#); [Ravens-Sieberer, 2021](#)). Ungdomstiden er generelt en periode i livet med øget sårbarhed overfor mentale helbredsproblemer, hvor bl.a. *ensomhed* indgår som en risikofaktor for udvikling af affektive lidelser som f.eks. depression ([Orben, 2020](#)). I modsætning hertil, kan gode, stabile relationer til jævnaldrende fungere som en beskyttende faktor imod mentale helbredsproblemer ved at styrke den unges psykologiske resiliens (dvs. den indre modstandskraft mod indflydelse udefra) ([van Harmelen et al., 2017](#)).

Der skal naturligvis nævnes, at der selvfølgelig er individuelle forskelle i forhold til hvordan børnene/de unge påvirkes under nedlukningerne. Bl.a. fandt et italiensk studie, at unge med somatiske lidelser oplevede færre symptomer på angst og depression, sammenlignet med raske jævnaldrende ([De Nardi et al., 2021](#)).

Langsigtede konsekvenser?

Overordnet understreger overstående vigtigheden af at indgå i sociale, fysiske fællesskaber især i ungdomstiden (>10 år). Skole-nedlukningerne har ført til omfattende ændringer i børn og unges sociale miljø, som følge af reduceret ansigt-til-ansigt interaktion og påtvungen fysisk distancering. Ovennævnte studier behandler blot den umiddelbare effekt på det mentale helbred, dog indikerer et systematisk review af [Loades et al. \(2020\)](#), at bl.a. ensomhed kan associeres med fremtidige mentale helbredsproblemer op til hele 9 år senere.

Fig. 1

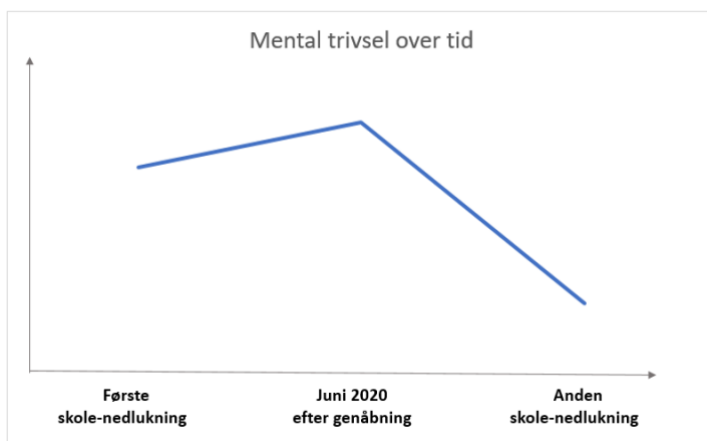


Fig. 1: Illustration af 9-16-åriges trivsel over tid. Højere værdier, indikerer bedre trivsel.

Fig. 2

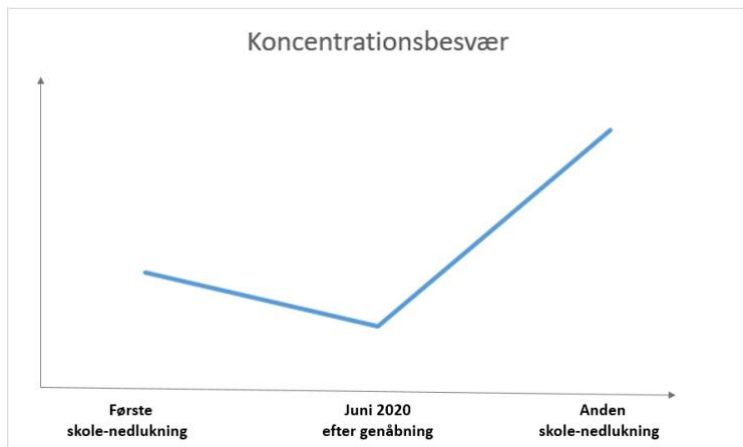


Fig. 2: Illustration af 9-16-åriges koncentrationsbesvær over tid. Højere værdier, indikerer dårligere koncentration.

Fig. 3

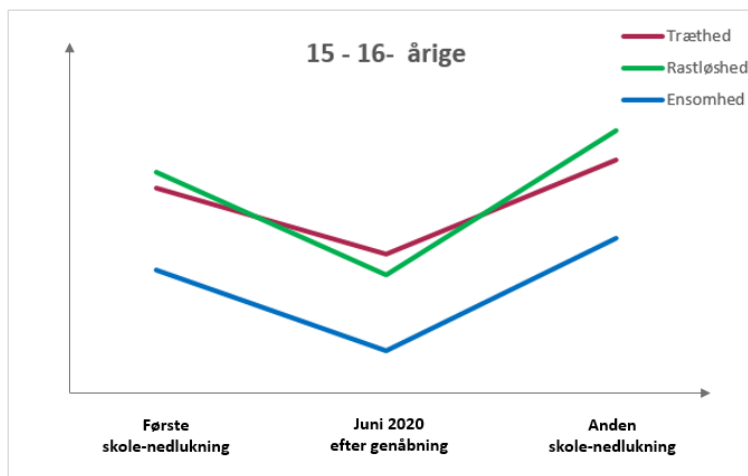
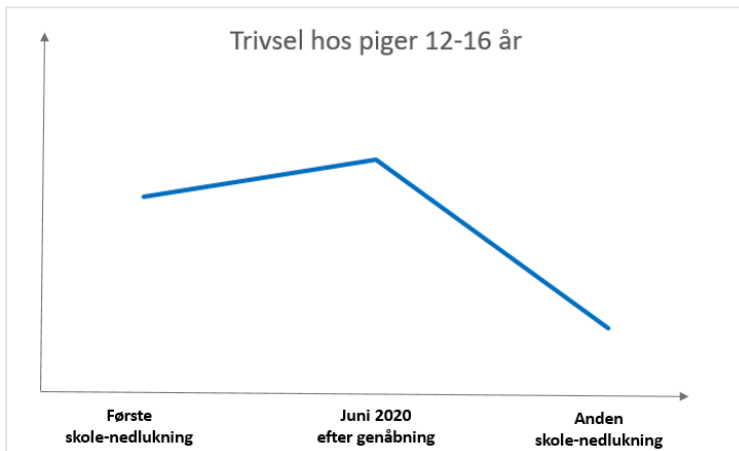


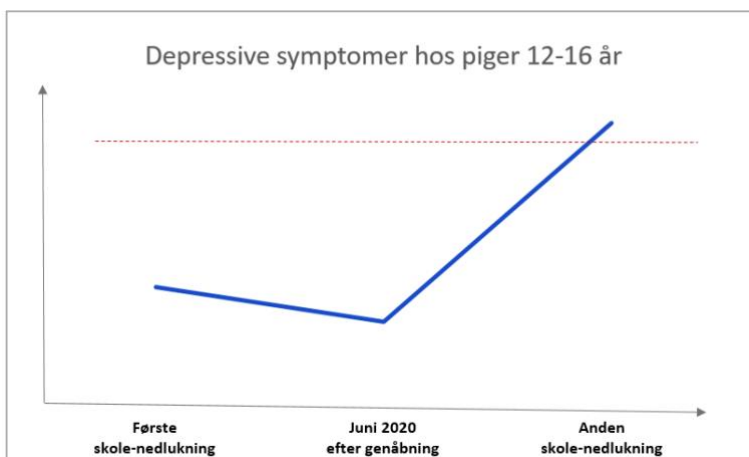
Fig. 3: Illustration af 15-16-åriges træthed, rastløshed og ensomhed over tid. Højere værdier, indikerer højere forekomst.

Fig. 4a



Fig, 4a: Illustration af 12-16-årige pigers trivsel over tid. Højere værdier, indikerer bedre trivsel.

Fig. 4b



Fig, 4a: Illustration af 12-16-årige pigers depressive symptomer over tid. Højere værdier, indikerer højere forekomst af depressive symptomer. Den røde linje markerer en 'bekymringsværdi', hvor man skal være ekstra opmærksom på risiko for at udvikle depression.

Fig. 5

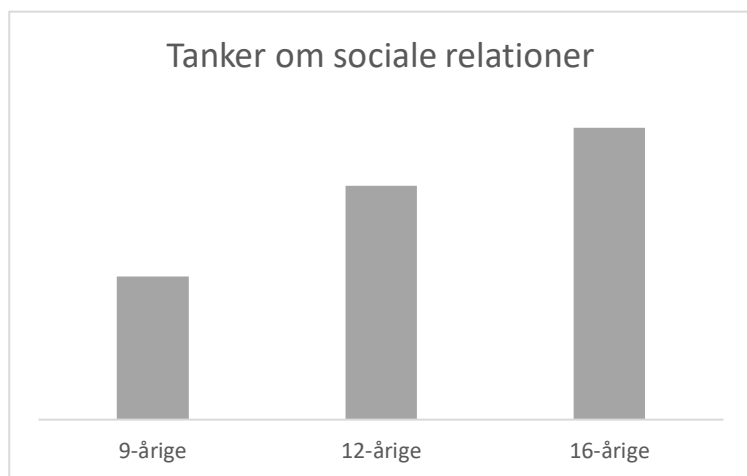


Fig. 5: Illustration af forekomst af tanker om sociale relationer i forskellige aldersgrupper. Højere værdier, indikerer højere forekomst.

Nedlukning af skoler og uddannelsesinstitutioner blev 11. marts 2020 foretaget fra politisk side uden at lytte til Sundhedsstyrelsen, der frarådede dette tiltag. På trods af opråb fra fagfolk, holdt man fra politisk side skolerne lukkede i flere uger og gentog dette igen i december måned. En nedlukning, der igen varede adskillige uger.

Disse nedlukninger med fjernundervisning og manglende socialt liv for børn og unge har haft alvorlige konsekvenser for den mentale trivsel i disse aldersgrupper.

En stor del af børn og unge mistrives som konsekvens af nedlukningerne og situationen er så alvorligt, at vi ser et øget antal selvmordsforsøg blandt børn og unge, som tegn på massiv mistrivsel. Der ses øget tilgang til Børn og Ungdomspsykiatrien, der i forvejen er pressede på ressourcer. Der ses en stigning i antallet af spiseforstyrrelser, selvskade, psykoser, angst og depression.

Udviklingen er alarmerende og det er bekymrende, at der ikke har været taget hånd om at passe på vores børn og unge.

Den Lægefaglige Tænketaank, Atlas konkluderer på baggrund af ovenstående analyse, at det har haft alvorlige konsekvenser, at man fra politisk side fastholdt over to omgange af lukke ned for skoler og uddannelsesinstitutioner og at det vil få alvorlige, langsigtede konsekvenser for børn og unge, såfremt en ny nedlukning af skoler, og uddannelsesinstitutioner skulle blive en realitet.

REFERENCIELISTE

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- De Nardi, L., Abbracciavento, G., Cozzi, G., Ronfani, L., Viola, I., Bigolin, L., . . . Trombetta, A. (2021). Adolescents with somatic symptom disorder experienced less anxiety and depression than healthy peers during the first COVID-19 lockdown. *Acta Paediatr*, *110*(8), 2385-2386. doi:10.1111/apa.15877
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *Journal of Pediatrics*, *221*, 264-266.e261. doi:10.1016/j.jpeds.2020.03.013
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., . . . Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *59*(11), 1218-1239.e1213. doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S.-J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(8), 634-640. doi:10.1016/S2352-4642(20)30186-3
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., & Otto, C. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 1-11. doi:10.1007/s00787-021-01726-5
- Spitzer, M. (2021). Open schools! Weighing the effects of viruses and lockdowns on children. *Trends Neurosci Educ*, *22*, 100151. doi:10.1016/j.tine.2021.100151
- van Harmelen, A. L., Kievit, R. A., Ioannidis, K., Neufeld, S., Jones, P. B., Bullmore, E., . . . Goodyer, I. (2017). Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains in a healthy community cohort. *Psychological Medicine*, *47*(13), 2312-2322. doi:10.1017/S0033291717000836

