



**Skrevet af Heidi Frølund Pedersen,  
Lektor, Health, Klinisk Institut, Aarhus Universitet**

**Aida Hougaard Andersen,  
Adjunkt, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet,  
Institut for Psykologi, Syddansk Universitet**

## Hvordan navigerer børn og unge i Covid-19 tider? Og hvordan støtter vi voksne dem bedst?

Mon du orker at læse mere om Covid-19 her i begyndelsen af et nyt år, hvor mange håber på en hverdag med lavere smittetal og udfasning af restriktioner, så vi kan få en normal hverdag igen? Indrømmet, vi er også corona-trætte. Vi skriver dog alligevel, for der er noget vigtigt, vi skal lytte til fra de undersøgelser, der i tiden pibler frem fra de sidste to års forskning i Covid-19 og den indflydelse restriktioner, frygt og sygdom har haft på befolkningen. Over hele linjen viser forskningen, at det særligt er de unge, der ser ud til at have mærket de negative konsekvenser af Covid-19. Undersøgelser peger på, at de unge har lavere velbefindende samt større risiko for at udvikle psykiske lidelser som angst og depression sammenlignet med voksne og ældre. Det er fund, som kan skræmme både forældre og andre voksne, som til dagligt har med børn og unge at gøre. Det forlyder, at der er større pres på henvisninger til PPR og børne- og ungdomspsykiatrien nu end for to år siden. Det er meget sandsynligt, at Covid-19 har medvirket til denne tendens. Budskabet om, at børn og unge har lidt under restriktionerne, har også nået det politiske system, så vi har set en større vilje til at holde skoler og dagtilbud åbne, og restriktionerne ser ud til at ramme mindre hårdt på skoleområdet i 2022. Dog kan vi ikke være sikre, fordi situationen hele tiden ændrer sig. Noget er ude af vores hænder, mens andet er op til os – så hvordan støtter og handler voksne omkring børn og unge bedst, når vi skal tage udgangspunkt i deres udvikling, trivsel og behov? Det er her, vi kan lade os inspirere fra forskning, der giver indsigt i, hvordan børnene og de unge har oplevet og håndteret de forskellige faser under Covid-19.

Artiklen her levner ikke plads til

en fyldestgørende gennemgang af emner og fund fra den efterhånden massive litteratur om Covid-19, og derfor trækker vi udvalgte eksempler frem på forskning (primært kvalitativ forskning foretaget i vestlig kontekst), der har undersøgt konsekvenserne af nedlukning for mental trivsel, familieliv, skoleliv og social kontakt. Sidst i artiklen præsenteres foreløbige tendenser fra en dansk kvalitativ undersøgelse for at kontekstualisere emnet.

### Mental trivsel

Undersøgelser peger på, at nedlukningerne som følge af Covid-19 påvirkede en lang række områder som skole, socialt liv, familieliv, hobbyer og økonomi for børn og unge (Scott, Rivera et al. 2021), og en oversigtsartikel viser, at det særligt var afbrydelsen af skolen og det sociale liv, som var årsag til psykisk mistrivsel (Chaturvedi and Pasipanodya 2021). Men selvom den overvejende litteratur peger på et dyk i mental trivsel på befolkningsniveau særligt under første nedlukning (Sønderskov, Dinesen et al. 2020, Würtzen, Clausen et al. 2021), så peger undersøgelserne også på, at langt størstedelen har klarer sig ok igennem restriktionerne og den frygt, der fulgte med Covid-19, og at det mentale velvære steg igen, da restriktionerne blev fjernet henover 2020 (Sønderskov, Dinesen et al. 2020). Frygten har været størst i den første nedlukning i foråret 2020, mens undersøgelser viser, at nedlukningerne i 2021 ikke har været præget af den samme nervøsitet og frygt, da samfundet har været bedre forberedt på at håndtere stigende smittetal (Kutsar and Kurvet-Käosaar 2021). Børn og unge har generelt været godt opdateret på myndighedernes anbefalinger og har fulgt deres forældres

holdninger til Covid-19 og restriktioner. Mange har oplevet det meningsfuldt at følge anbefalingerne fra myndighederne, og dermed bidrage til at håndtere Covid-19 krisen.

### Betydning for familielivet

En undersøgelse, der sammenligner oplevelserne fra børn og unge i alderen 7-17 år fra Canada, Estland og Schweiz (Stoeklin, Gervais et al. 2021) peger på, at hovedparten (ca. 80%) ikke oplevede store ændringer i forhold til deres familier som følge af nedlukninger, mens en mindre del (13%) oplevede en positiv forandring, og andre (8%) oplevede en forværing i deres familiesituation. For nogle børn og unge betød nedlukningen en oplevelse af mere nærhed, tid og nye oplevelser sammen med familien. Mange har også oplevet en større anspændthed, kedsomhed og konfliktniveau i familien, men ikke på »»

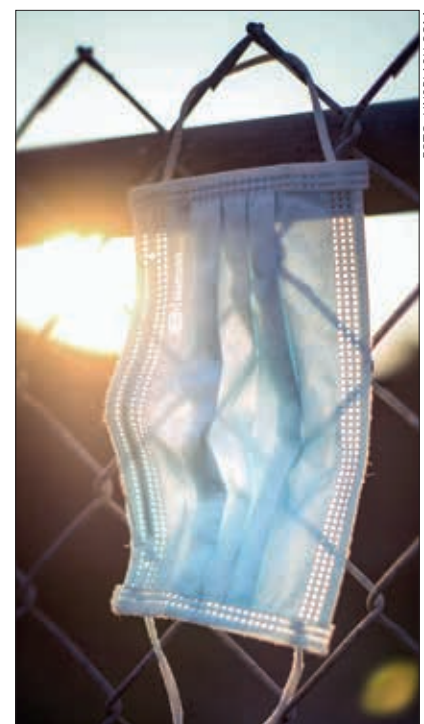


FOTO: UNSPLASH.COM

»» et problematisk niveau. Det er nok forventeligt, at ufrivillig intensiv kontakt udelukkende med få mennesker kan betyde, at man "går hinanden på nerverne" men også kan håndtere det nogenlunde. For en mindre del har det dog været på et bekymrende niveau. I familier, hvor forældre har oplevet et stort pres som følge af Covid-19 (eks. mistet job, oplevet større usikkerhed, lav kontrol og øget angst eller depression) har det i nogle tilfælde påvirket forældreevnen og børnene negativt og øget risikoen for overgreb samt svækket børnenes mulighed for at håndtere situationen på en sund måde (Brown, Doom et al. 2020, Spinelli, Lionetti et al. 2020). Muligheden for at komme i nødpasning i skolen har måske netop været en nødvendig støtte og aflastning i disse situationer.

### Skoleliv og sociale kontakter

I forhold til børn og unges skoleliv og kontakt med jævnaldrende, viser internationale studier, at onlineundervisningen var mere udbredt i anden nedlukning i 2021 end i foråret 2020. Nogle har oplevet onlineundervisningen som positivt, bl.a. pga. følgende faktorer: at kunne sove længere om morgenen og undgå stress og jag, mulighed for at spise når man vil, få hjælp fra internettet til opgaver, mulighed for støtte fra hjemmegående forældre, samt færre afbrydelser og mindre støj, der har givet anledning til et bedre fagligt udbytte. Desværre har onlineundervisningen også betydet, at nogle ikke har fået den faglige hjælp, de havde behov for. Det går igen, at distancen og det sociale afsavn til jævnaldrende har været den ubetinget sværeste udfordring, der har efterladt nogle børn og unge ensomme og med følelsen af at have mistet mange, hvis ikke alle deres venner. Desuden giver flere udtryk for at være gået glip af meget, bl.a. de større elever, hvor afslutningsarrangementer i forbindelse med skolen er blevet aflyst, og man er gået glip af et ordentligt farvel (Kutsar and Kurvet-Käosaar 2021, Stoecklin, Gervais et al. 2021).

### Reaktioner fra danske unge

Resultaterne og temaerne fra den internationale forskning genfindes til dels i den danske forskning, bl.a. i

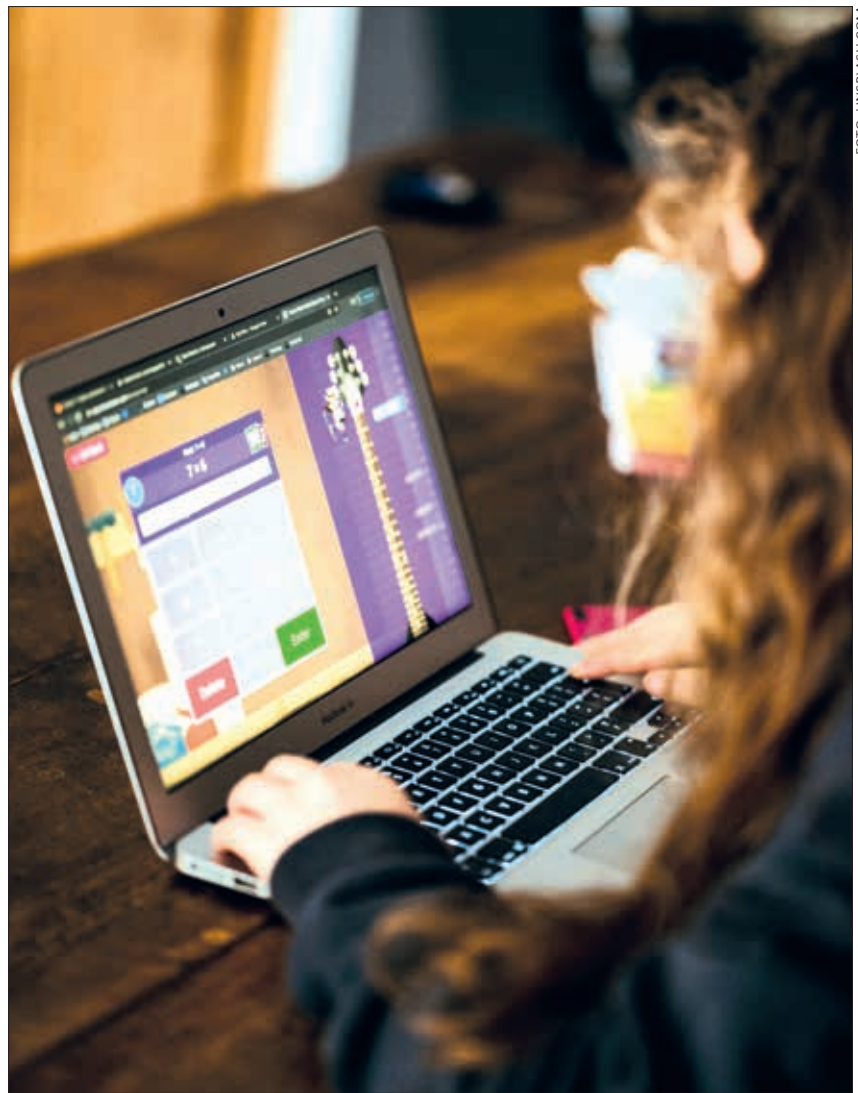


FOTO: UNSPLASH.COM

en kvalitativ undersøgelse blandt 10. klasses elever. I foråret 2021 fik jeg, Aida H. Andersen, mulighed for at interviewe 19 unge fra 10. klasse på en privatskole i en større dansk provinsby. Interviewene foregik individuelt eller i en gruppe på to de allerførste dage af genåbningen af skolerne efter anden nedlukning af samfundet. Jeg spurgte dem alle om, hvad der var vigtigst for dem i livet, hvorfor de havde valgt 10. klasse, og hvordan de havde oplevet Covid-19 også i relation til det, der var vigtigst for dem generelt i livet. Analysen af materialet pågår stadig, så her gengives blot de foreløbige overordnede tendenser.

Indtil videre peger analysen på, at det ikke er Covid-19 i sig selv, men mere den Covid-19 relaterede nedlukning af samfundet, der har haft indvirkning på de unges hverdag, trivsel og oplevelse af sig selv. Netop nedlukningens betydning for de unges sociale liv og relationelle kontakt, blev

beskrevet som den gennemgående udfordring for de unge i forbindelse med Covid-19 pandemien.

Denne tendens bekræfter dermed de internationale undersøgelser og giver også god mening set fra et psykologisk og teoretisk perspektiv. Fra udviklingspsykologien ved vi, at nære relationer er afgørende for barnets udvikling, og at relationer til jævnaldrende har betydning for unges forståelse af sig selv og deres væren i verden. Også fra den eksistentielle psykologi og filosofi står relationer som afgørende for, at vi som mennesker kan være og blive os selv. Som østrigsk-jødisk eksistentiel filosof har Martin Buber i sit værk "Jeg og du" (Buber 1923/1997) beskrevet, hvordan relationen til den anden både kan være et middel og et mål. Relationen er et middel, der hvor vi opnår noget, fx trøst, forståelse, økonomiske midler eller samarbejde. Vi vil derfor altid have og være i relationer, der er et

middel til noget andet; sådan er vores liv helt naturligt. Men vi bliver først til "et jeg", når vi møder en anden også som "et du", dvs. som et mål i sig selv uden andre formål eller betingelser. Sådanne møder er intense og opstår kun i øjeblikke, men uden disse mødeøjeblikke er vi slet ikke mennesker, ifølge Buber. Med dette eksistentielle perspektiv sættes relationer og mødet med den anden således på spidsen. Perspektiveret til de unges liv og hverdag vil det betyde, at det ikke kun er væsentligt for de unge at have sociale relationer for at have det sjovt eller få hjælp og sparring, men det er væsentligt, at de unge også møder mennesker, så øjeblikke kan opstå, hvor formålet fortøner sig og relationen bliver målet og det vigtige i sig selv.

Med en generation, der er vant til skærme, sociale medier og online kommunikation, kunne man tro, at det ikke var noget problem at flytte deres undervisning og sociale liv fra fysisk kontakt til virtuel kontakt. De unge ser dog ud til at opleve stor forskel på online og fysisk kontakt, de beskriver online undervisning som udtrættende, og at fysiske relationer foretrækkes. For nogle af eleverne oplevedes det bedre fx at kunne spille computer med vennerne, end ingen kontakt, men flere fremhævede, hvordan det at møde mennesker i virkeligheden, når de fx på arbejde sad ved kasseapparatet, oplevedes afgørende for at føle sig i live og få energi. Det fysiske møde, selvom det er kort, når man arbejder som kasseassistent, vægtedes således som væsentligt for trivsel, også selvom de havde online kontakt til venner og veninder.

De unges oplevelser kan vi forstå både ud fra teorien om, at mennesker har brug for relationer som et middel til at opnå fx følelsen af at høre til; og ud fra behovet for at opleve mødeøjeblikke af intens karakter, hvor relationen i sig selv bliver et mål. Som fx det øjeblik, hvor kunden smiler bag mundbindet, ikke fordi Emma som kasseassistent gjorde noget specielt, men bare for at smile til et andet menneske. Herved bliver kontakten fysisk nærværende og for et øjeblik uden andet formål end at relatere som medmennesker.

Hvis relationer ikke kun har den funktionelle betydning som fx kon-

kret støtte og hjælp, men også har eksistentiel betydning dvs. er afgørende for i det hele taget at være og blive sig selv som menneske; så må fokus for voksne omkring børn og unge være på at støtte relationsdannelse ikke kun som et middel men også som et mål i sig selv. Den digitale kontakt ser ikke ud til at kunne erstatte den fysiske kontakt mellem unge mennesker, og det kan hænge sammen med, at den intense oplevelse af et mødeøjeblik også er en fysisk, kropslig erfaring, der er sværere at opnå via skærm.

### Hvordan støtter vi bedst børn og unge?

Hvad kan vi uddrage fra forskningen om, hvordan vi bedst støtter børn og unge under og efter Covid-19 pandemien? På den ene side synes budskabet at være, at på trods af at børn og unge har oplevet den største nedgang i mental trivsel af alle aldersgrupper, så ser det også ud til at størstedelen har formået at tilpasse sig situationen uden de store, alvorlige konsekvenser og nogle har gode erfaringer med sig. Når restriktionerne blev løftet, viste undersøgelser, at den mentale trivsel steg igen. Det er en påmindelse om, at som mennesker er vi i stand til at tilpasse os, og at krisens indflydelse for langt de fleste er forbigående. Måske giver krisen netop nogle erfaringer med, som er nyttige og indsigtsgivende i forhold til, hvordan man håndterer svære situationer. Det kan være vigtigt at huske på som forældre og andre voksne omkring børn og unge, hvis vi selv bliver grebet af bekymring på egne og andres vegne. På den anden side viser studierne også, at mistrivsel for nogen har bidt sig fast, og at dette især skyldes sociale afsavn. De unge (fra ca. 13-20 år) er i større grad afhængige af kontakt til jævnaldrende og tænkes derfor at være ramt anderledes hårdt end yngre børn, der måske har profiteret af mere tid med familien. Selvom digitale løsninger gjorde det muligt kvantitativt at bruge tid med vennerne, så peger både undersøgelser og teori på, at det er en helt anden kvalitativ oplevelse at være fysisk til stede sammen, og at denne oplevelse er afgørende for udvikling og selvfølelse. Ser vi på udvikling og trivsel kan det digitale således ikke erstatte

oplevelsen af fysisk tilstedeværelse. På sin vis er det ikke en overraskelse, men pandemien har understreget dette og kalder dermed på en kritisk for-holden-sig til brugen af digitale medier i fremtiden. For når verden på et tidspunkt er fri af Covid-19 restriktioner, så kan vi ikke regne med, at den er blevet mindre digitaliseret. Hvis vi ønsker at støtte børn og unges udvikling og trivsel, må det derfor være vigtigt kærligt at opmuntre til sociale kontakter, der kan sanses og opleves og til, at voksne er åbne over for relationer med børn og unge, hvor relationen for et øjeblik er målet i sig selv. For det konstituerer os kvalitativt som mennesker. +

---

#### Litteratur

Brown, S. M., et al. (2020). "Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic." *Child abuse & neglect* **110**(Pt 2): 104699-104699.

Buber, M. (1923/1997). *Jeg og Du [I and Thou]*. Denmark, Hans Reitzel.

Chaturvedi, S. and T. E. Pasipanodya (2021). "A Perspective on Reprioritizing Children's Well-being Amidst COVID-19: Implications for Policymakers and Caregivers." *Frontiers in Human Dynamics* **2**(18).

Kutsar, D. and L. Kurvet-Käosaar (2021). "The Impact of the COVID-19 Pandemic on Families: Young People's Experiences in Estonia." *Frontiers in Sociology* **6**(163).

Scott, S. R., et al. (2021). "'I hate this': A qualitative analysis of adolescents' self-reported challenges during the COVID-19 pandemic." *Journal of Adolescent Health* **68**(2): 262-269.

Spinelli, M., et al. (2020). "Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy." *Frontiers in Psychology* **11**(1713).

Stoecklin, D., et al. (2021). "Lockdown and Children's Well-Being: Experiences of Children in Switzerland, Canada and Estonia." *Childhood Vulnerability Journal* **3**(1): 41-59.

Sønderskov, K. M., et al. (2020). "The depressive state of Denmark during the COVID-19 pandemic." *Acta Neuropsychiatrica* **32**(4): 226-228.

Sønderskov, K. M., et al. (2020). "Increased psychological well-being after the apex of the COVID-19 pandemic." *Acta Neuropsychiatrica* **32**(5): 277-279.

Würtzen, H., et al. (2021). "Mental well-being, health, and locus of control in Danish adults before and during COVID-19." *Acta Neuropsychiatrica*: 1-17.