

Indsatser til at fremme børn og unges resiliens – En litteraturkortlægning

Hovedresultater



Hovedresultater

De fleste børn og unge i Danmark trives godt, men en række nyere undersøgelser viser, at mistrivsel blandt børn og unge er en stigende udfordring. Mens der ikke findes et entydigt svar på, hvorfor flere børn og unge mistrives, eller hvordan udfordringen løses, er resiliens blevet fremhævet som én af flere faktorer til at fremme trivsel og imødegå den stigende mistrivseludfordring.

Formålet med denne undersøgelse er at gennemføre en systematisk kortlægning af eksisterende national og international forskningslitteratur om indsatser, der kan fremme resiliens hos børn og unge.

'Resiliens' er et kernebegreb i forståelsen af mental trivsel, omend der ikke findes en bredt accepteret definition af begrebet. De mange definitioner har det til fælles, at resiliens dels handler om at klare sig godt på trods af belastning eller modgang, dels handler om at bruge modgangen som springbræt for en positiv udvikling.

I alt 1.131 potentielt relevante studier er blevet screenet i denne undersøgelse, hvoraf 10 systematiske reviews og meta-analyser er blevet endeligt inkluderet i litteraturkortlægningen.

Fem typer af resiliensfremmende indsatser

De 10 inkluderede reviewstudier finder bredt set fem hovedtyper af indsatser, der kan fremme børn og unges resiliens:

- Indsatser, der baseres på fysisk aktivitet
- Indsatser, der baseres på socialpsykologiske tilgange til mental trivsel, fx 'Social Emotional Learning' (SEL)
- Indsatser, der baseres på mindfulness
- Indsatser, der baseres på deltagelse i kunstneriske aktiviteter
- Indsatser, der er målrettet børn, unge og deres familier.

En række indsatser har positive effekter

Litteraturkortlægningen viser samlet set, at de fleste inkluderede indsatser til at fremme børn og unges resiliens har positive effekter.

Det gælder følgende typer af indsatser:

- **Fysiske aktivitetsindsatser:** Dette kan være indsatser i skolen, som har til formål at fremme fysisk aktivitet og mindske stillesiddende adfærd (yoga, løbetræning eller kampsport), eller det kan være indsatser, som implementeres i sportsklubber med henblik på at skabe et bedre sprog for mentale trivselsudfordringer og hjælpe unge med at håndtere udfordringer i livet.
- **SEL-indsatser:** SEL-indsatser findes i mange forskellige varianter og med varierende indhold. Fælles for indsatserne er, at de søger at udvikle børn og unges socio-emotionelle kompetencer og skabe en støttende klasserums- og skolekultur, som fremmer socio-emotionelle færdigheder. Dette indebærer ofte at uddanne eller undervise skolepersonale til at interagere med eleverne på nye måder.
- **Mindfulness-baserede indsatser:** Dette er indsatser baseret på praktisering af mindfulness og meditation med et fokus på nuet, udvikling af selvkontrol og en tilskyndelse til at praktisere regelmæssig meditation derhjemme ud over de sessioner, som gives i skolen.
- **CBT (Kognitiv adfærdsterapi):** CBT-indsatser er indsatser, som hjælper børn og unge med at overvinde udfordringer ved at ændre på tanke- og adfærdsmønstre. Indsatserne kan fx være en undervisningsindsats i skolen, som er designet til at hjælpe børn med at håndtere angstsymptomer, frygt og bekymringer samt opbygge selvtillid og fremme resiliens.

I reviewstudierne undersøges også indsatser, hvor der findes mere begrænset viden om potentielle positive effekter. I de inkluderede reviewstudier findes fx begrænset viden om effekter af indsatser, der fokuserer på deltagelse i kunstneriske aktiviteter og indsatser, som evaluerer resiliens i miljøer (fx familiers eller skoleklassers resiliens).

Litteraturkortlægningen viser desuden, at der er store forskelle i resultater mellem forskellige typer af indsatser.

Forskellene i resultater kan skyldes forskelle i indsatsernes implementeringsgrad, forskelle i indsatsernes længde og intensitet, og at indsatserne er målrettet forskellige delområder af resiliens, fx enten ændringer i børn og unges tankemønstre eller styrkelse af børn og unges sociale kompetencer. Hvilken type af resiliensbaseret indsats

der evt. ville være relevant at afprøve i en dansk kontekst, afhænger dermed af, hvilke delområder det vurderes der er et særligt behov for at styrke. Det er endvidere væsentligt at bemærke, at det ikke med afsæt i denne undersøgelse er muligt at udpege én (type af) indsats, der er den mest virksomme, da de undersøgte studier ikke giver mulighed for at drage denne type af konklusioner.

Med disse forbehold in mente viser denne litteraturkortlægning, at det er muligt at fremme børn og unges resiliens gennem forskellige typer af indsatser. Idet indsatserne ofte er målrettet bestemte delområder, fx øgning i fysisk aktivitet, styrkelse af sociale kompetencer eller styrkelse af vennerelationer, er der et potentiale for at implementere indsatser, som bygger på flere forskellige komponenter til at fremme resiliens. Dette underbygges fx af et reviewstudie i kortlægningen, som finder, at særligt multikomponente indsatser, som kombinerer flere forskellige tilgange til at fremme resiliens, har en særligt gavnlige effekt. Sådanne indsatser kunne fx både indeholde initiativer til at styrke børn og unges personlige eller sociale kompetencer, samtidig med at indsatserne også har et særsomt fokus på at skabe mere positive miljøer omkring børn og unge (fx i familien, skolen eller fritidslivet).

Behov for mere viden

At der findes positive effekter af de fleste typer af indsatser, peger på, at det er muligt at tilrettelægge indsatser, der kan fremme børn og unges resiliens. Der er dog også nogle områder, der er mangelfuldt undersøgt i reviewstudierne, og som er relevante i forhold til eventuelle beslutninger om afprøvning af indsatser til at fremme resiliens.

Effekter på længere sigt er typisk ikke undersøgt

På tværs af de 10 reviewstudier finder vi ikke underliggende primærstudier, der måler udfaldsmål på lang sigt (mere end 1 år efter implementering af indsatserne). Det er derfor ikke muligt at konkludere, om de effekter, der findes af de undersøgte indsatser, er vedvarende eller midlertidige.

Ét reviewstudie finder, at effekterne af forskellige resiliensindsatser kun kan dokumenteres på kort sigt (inden for 8 uger), mens det 3 eller 12 måneder efter indsatsernes afslutning ikke er muligt at måle signifikante effekter.

Et andet reviewstudie finder i modsætning hertil indikationer på, at effekterne af forskellige indsatser også kan ses op til 6 måneder efter indsatsernes afslutning. Dog fremhæver reviewstudiet, at der er tale om en lille effektstørrelse.

Resiliensindsatser kan altså også vi se positive effekter på længere sigt, men der er behov for yderligere viden for at kunne skabe større sikkerhed om eventuelle

effekter på langt sigt. Det skal bemærkes, at det ved undersøgelse af langtidseffekter kan være vanskeligt at kontrollere for effekten af andre indsatser og forhold, som børn og unge møder senere i livet.

Hvilke aldersgrupper har særligt gavn af indsatserne?

Få reviewstudier undersøger, om der er forskellige effekter af indsatserne alt afhængigt af indsatsdeltagernes alder.

De studier, som har undersøgt aldersforskelle, finder størst effekter af indsatser for unge i teenagealderen, om end det er forskelligt, om studierne finder størst effekter for de yngste eller ældste teenagere. Samlet set er det få studier, som kommenterer på effekter for børn.

Betydningen af omgivelser for at fremme resiliens

Langt størstedelen af de inkluderede reviewstudier i kortlægningen fokuserer på indsatser, som er målrettet individet for at øge resiliens (fx i form af ændrede tanke-mønstre gennem mindfulness, håndtering af følelser, fysisk aktivitet etc.). Der er få indsatser, som undersøger, hvordan resiliens i miljøer kan fremmes, og der er få indsatser, som også tager hensyn til, at børn og unges omgivelser har betydning for at fremme resiliens. Vores manglende fund kan være en konsekvens af de inklusionskriterier, der er opsat for litteraturkortlægningen, eller afspejle, at der er udviklet få indsatser, som også tager hensyn til, at børn og unges omgivelser har betydning for at fremme resiliens.

Fakta om undersøgelsen

Litteraturkortlægningen i denne rapport er gennemført som en Rapid Evidence Assessment (REA), hvor viden inden for et afgrænset område (indsatser til at fremme resiliens) er fremsøgt og analyseret over en relativt kort tidsperiode (3-6 måneder).

I alt 1.131 potentielt relevante studier er blevet screenet via titel og abstract og derefter via en fuldtekstlæsning af studierne. Af disse samt med afsæt i citation tracking er 10 systematiske reviews og meta-analyser, som møder alle inklusionskriterier. Disse 10 reviewstudier dækker samlet set over 306 primærstudier.

Analysen af de inkluderede reviews præsenteres som en narrativ syntese, hvor fokus er på de hovedfortællinger, som går på tværs.

Ud af de primærstudier, der indgår i de 10 reviewstudier, har vi udvalgt fire primærstudier med konkrete eksempler på indsatser til at fremme resiliens.

Hovedresultater: Indsatser til at fremme børn og unges resiliens – En litteraturkortlægning
VIVE/2025
HR_302813