



Susanne Boëtius

Mental sundhed

I de senere år er der registreret flere og flere børn og unge, som mistrives og er deprimerede og stressede. De føler sig ensomme og får triste tanker. De lever ikke et sundt liv. Når vi taler om sundhed, er der især fokus på, hvad vi spiser, og hvor meget vi bevæger os. Men der er også kommet fokus på, at vores mentale sundhed har en betydning. Ifølge WHO og Sundhedsstyrelsen er mental sundhed en tilstand af trivsel, hvor man kan udvikle og udfolde sine evner, håndtere belastninger, indgå i positive sociale relationer og bidrage til fællesskabet.

Mental sundhed har to dimensioner:

Oplevelsesdimensionen

- at leve livet, at opleve man har det godt
- at være positiv overfor livet
- at kunne se en sammenhæng mellem det, som foregår
- at kunne forstå det, som sker omkring en.

Funktionsdimensionen

- at klare livet
- at opleve, at man kan klare daglige gøremål og indgå i sociale sammenhænge
- at kunne håndtere de udfordringer, som man møder i sin hverdag.

Mental sundhed er noget af det, som gør livet værd at leve. Det giver livslyst. Mennesket trives, når det føler sig velkomment og værdsat. Når det bliver set og rummet.

Det er sjovt at være i institutionen, hvis der er en god stemning, en positiv atmosfære og en verden af udfordringer og muligheder. Hvis muligheder for aktivitet opleves meningsfuldt, og udfordringerne er til at forstå og overkomme, så bliver det også sjovt at være en del af fællesskabet.

Det kan have en smittende effekt, hvis barnet mærker, at de mennesker, som omgiver det, tror på at det kan noget. Barnet begynder også selv at tro på, at det kan noget. Barnet får selvværd og selvtillid. For eksempel et lille barn, som ikke tør gå op af trappen til puslebordet, men som i eget tempo lærer at gå op af trappen, når en voksen rækker barnet en hjælpende hånd og osrer af, at det nok skal lykkes.

Det kan være befordrende for alle, uanset alder, at være omgivet af mennesker, der tror på én og viser tillid. Ikke fordi de giver én ret, men fordi de lytter og gider give én et mod- og/eller medspil. Den mentale sundhed opstår, når man føler, at man slår til, at man kan noget. Man kan ikke alt, men noget som kan bruges. Vi er gode til at sætte fokus på det, vi ikke kan, og knap så gode til at få øje på, det vi kan. Når vi har travlt, kan vi glemme at lægge mærke til de små forandringer og den udvikling, som sker.

Hvordan fremmer vi barnets selvværd?

Jeg bliver ofte kontaktet af forældre, som fortæller, at deres barn har et lavt selv-

værd. I den sammenhæng taler vi sammen om, hvordan familiens samvær er. Hvordan de bidrager til, at barnet udvikler et positivt selvværd. Vi kommer ind på, hvordan de møder barnet, og hvordan det er at være barn i familien? Hvilken interesse viser forældrene overfor barnets verden og færdene? Venner og interesser?

Forældrene giver tit udtryk for, at de ikke gør nok, fordi de har for travlt. Det er svært at gøre noget ved tiden, men måden at være sammen på kan gøre en forskel.

Barnets evne til at indgå i sociale relationer udvikles der, hvor barnet har mulighed for at deltage i fællesskaber. I institutioner, skole, fritidsinteresse, sport etc. På denne årstid er der mange børn og unge, som starter i nye forløb, hvor de skal indgå i nye fællesskaber. Der er mange kommuner, som sætter fokus på at styrke den mentale sundhed hos borgerne, især blandt børn og unge. Hvis det lykkes, vil der forhåbentlig være færre børn, som vil føle sig ensomme og mistrives. Sund kost og motion er vigtige faktorer men den mentale sundhed er måske vigtigst af dem alle.