



HVOR KOMMER MODSTANDSKRAFTEN FRA?

Hvorfor klarer nogle børn fra udsatte miljøer sig langt bedre, end man kunne forvente? Og hvorfor har de gåpåmod, når de møder nye udfordringer? Forskning i resiliens og livsduelighed giver os en del af forklaringen.

Af SIGNE TONBERG





MØD JOHN OG GARY. De er bedste venner og vokser op i et nedslidt storbykvarter plaget af kriminalitet. Der er konflikter i begge familier gennem hele deres barndom, og da John og Gary er 10 år, er begge drengenes forældre blevet skilt. Senere dropper de begge ud af gymnasiet, kommer ud i småkriminalitet og får problemer med politiet. Men så slutter de parallelle livsforløb også. Som 30-årig er John far til to børn med to tilfældige kvinder, han har været i fængsel, er arbejdsløs og drikker alt for meget. Gary derimod har fået en faglig uddannelse som automekaniker, han er bestyrer af en tankstation med et autoværksted, er gift, har to børn og familien bor i et hus, som Gary selv har sparet op til. Han er sund og glad for sit liv.

Eksemplet med John og Gary stammer fra det virkelige liv og er beskrevet i professor i udviklingspsykologi ved Aarhus Universitet Dion Sommers bog 'Barndomspsykologi'.

Men hvorfor er der forskel på de to drenge og senere voksne mænds livsbaner, når udgangspunktet var det samme? Det er det, forskere i resiliens siden 1960'erne har forsøgt at knække koden til. For hvad er det, der gør, at nogle børn, der møder betydelig modgang i livet, udvikler sig mere positivt, end man kunne forvente? Hvorfor er nogle børn mere resiliente end andre?

Resiliens er en fordanskning af det engelske ord *resilience*, som har en bred betydning: elasticitet, spændstighed, ukuelighed, evnen til at rette sig op eller modstandskraft. Det var Dion Sommer, der indførte begrebet resiliens på dansk i 1996. Han stødte første gang på og blev grebet af resiliens i 1970'erne, da han arbejdede på sin bog 'Barndomspsykologi'. Og som han siger:

»Resiliensbegrebet og resiliensforskningen kan forklare noget, som er uforklarligt.«

Mønsterbrydning på Hawaii

Men hvad er så opskriften på resiliens, og hvad rummer en resilient person? Svarene på disse enkle spørgsmål er komplekse.

»Du kan ikke tale om en resilient person, men om en person, der er i resiliente sammenhænge og miljøer, som samlet set skaber en forventet bedre udvikling i den persons liv, end man ellers kunne regne med,« forklarer Dion Sommer.

Et af de tungeste og mest opsigtsvækkende resiliensstudier stammer fra Hawaii og begyndte tilbage i 1954. Studiet har gennem mange årtier fulgt fødselsårge af alle kendte graviditeter på Hawaii med mange opfølgende besøg helt op til i dag. Studiet identificerer en række beskyttende faktorer, der

afgør, om et barn i et risikomiljø udvikler sig henholdsvis dårligt, som forventet, eller mere positivt på trods af sine opvækstbetingelser.

»Det er en fantastisk undersøgelse, der kom frem til, at de børn, der var resiliente mange år efter barndommen, havde haft en beskyttende og omsorgsfuld person omkring sig. Det kunne være en bedstemor eller en lærer, der havde taget sig af eller vist kærlighed over for det forsømte barn dengang. Sådan en person kan være udslagsgivende, men mange andre faktorer spiller også ind,« siger han.

Goddag og farvel til mælkebøttebarnet

Resiliensforskningen inddeles typisk i fire bølger: 1960'-70'erne, 1980'erne, 1990'erne, 2000'erne og i dag (se boks). I første bølge af resiliensforskningen havde man en opfattelse af, at nogle børns evne til at 'klare den' var iboende og hang sammen med, at disse børn var særligt robuste. Forskerne Anthony og Cohler sammenlignede resiliente børn med dukker af stål, der kun afgav en fin metallisk lyd, hvis de blev slået med en hammer – i modsætning til dukker af glas eller plastik, der ville få varige skader.

»I første bølge af resiliensforskningen blev børnene beskrevet på en meget firkantet måde. Man fokuserede på, at nogle børn var robuste og havde nogle særlige indre kvaliteter, der gjorde dem mere resiliente end andre. Det kammede over og blev en flad stereotyp,« forklarer Dion Sommer og tilføjer, at begreber som 'mælkebøttebørn' og 'mønsterbrydere' er fagligt ubrugelige.

»Begreberne ærgrer mig, fordi de indikerer, at resiliens kun drejer sig om, at et enkelt stærkt individ klarer sig takket være en iboende robusthed. Men det, ved vi i dag, er ikke tilfældet. Der er en lang række faktorer, der spiller ind. Stereotyperne er også gift for professionerne, for ser man et barn som et 'mælkebøttebarn', kan barnet jo selv bryde igennem den hårde asfalt. Hvorfor skulle en professionel så hjælpe barnet?« spørger han.

Udtrykket 'mønsterbrydning' er til gengæld fint i stedet for 'mønsterbryder', påpeger Dion Sommer, fordi det indikerer, at det ikke er noget iboende i barnet, men et net af faktorer omkring barnet, der spiller sammen og kan have en positiv indvirkning på barnets resiliens.

Grib ind og gør en forskel

I anden bølge af resiliensforskningen, der udfoldede sig op gennem 1980'erne, stod det klart, at resiliens var mere end blot en robust personlighed. Metoderne blev skærpet, og man kom nærmere de forskellige faktorer, der spillede positivt eller negativt ind på et



RESILIENS I BØLGER

Forskerne opererer med fire bølger i resiliensforskningen

FØRSTE BØLGE

Resiliens kommer inde fra barnet

Resiliensforskningen så dagens lys i 1960'erne og 70'erne i forbindelse med studier af børn af mødre med skizofreni. I den forbindelse oplevede forskerne, at nogle af børnene havde en langt sundere psykisk tilstand, end man kunne forvente. Man begyndte at undersøge hvorfor. Første bølge er karakteriseret ved, at man havde en opfattelse af, at de børn, der klarede sig bedre end forventet, var usårlige eller besad nogle særlige egenskaber, der gjorde dem resiliente.

ANDEN BØLGE

Mere end en stærk personlighed

I løbet af 80'erne tog resiliensforskningen for alvor fart. Metoderne blev skærpet og man forsøgte at definere den første bølges lidt tågede begreber som 'beskyttende faktorer' og 'sårbarhedsfaktorer'. Det stod klart, at resiliens handlede om meget mere, end at børnene havde en stærk personlighed, og at børnene skulle følges i mange år for at komme tættere på svarene.

TREDJE BØLGE

Vi må forebygge og gribe ind

I 1990'erne begyndte man i stigende grad at bruge mange af resiliensforskningens resultater og begreber til at forebygge og gribe ind for at skabe grobund for resiliens. Man begyndte f.eks. at fokusere på de ressourcer, der også er i hårde opvækstmiljøer. Man arbejdede med at skabe 'positive vendepunkter' og booste beskyttende processer i børnenes dagligdag i stedet for at vente på, at de positive forandringer skulle ske af sig selv.

FJERDE BØLGE

Generne spiller også en rolle

Fra år 2000 og frem er der fortsat fokus på at afklare begreberne resiliens, risici og beskyttende faktorer. Interessen for neurobiologi og neuropsykologi er voksende, og man integrerer miljømæssige, biologiske og fysiologiske processer i resiliensforskningen for bedre at forstå, hvordan de spiller sammen. Det kan f.eks. være sammenhængen mellem miljøbelastninger, stresshormoner og hjernens udvikling. Forskerne bruger i stigende grad systemteoretiske og transaktionelle modeller, hvor man kigger på, hvordan barn og omverden over tid påvirker hinanden negativt eller positivt.



SCANPIX

menneskes resiliens. Man begyndte også at se på sårbarhedsfaktorer og risikofaktorer. F.eks. ved vi nu, at det er en højrisikofaktor at vokse op i et hjem med vold eller misbrug.

I 1990'erne rejste den tredje bølge sig. Her var man meget optaget af, hvordan man med forebyggende tiltag og intervention kunne påvirke børns resiliens i en positiv retning.

»I dag ved vi, at hvis aktører går sammen og forsøger at skabe beskyttende faktorer og miljøer og f.eks. både intervenserer i familien, i skolen og i andre systemer, så kan der opstå en positiv kaskadeeffekt for barnet,« siger Dion Sommer.

I dag rider resiliensforskningen på sin fjerde bølge. Her opererer man med, at resiliens er et stort og kompliceret samspil mellem en række faktorer, der tilsammen har indflydelse på, hvor resilient et barn er. Man har identificeret en lang række *beskyttende faktorer*. Det er f.eks. barnets individuelle sundhed

og stressniveau, evne til at løse problemer, tilknytning til familie og venner, evne til mestring og til at regulere sig selv, netværk med jævnaldrende, tilknytning til skolen og de voksne dér og relationer i nærmiljøet som f.eks. foreningsliv.

»Der er en lang række forhold fra individniveau til samfundsniveau, der spiller sammen. Alle de miljøer, man som barn færdes i, influerer på resiliens. Når vi taler forebyggelse, så er pointen, at jo flere miljøer – fra hjem til skole, nærmiljø, fritidsliv og lokalsamfund – vi kan påvirke, jo større effekt har det på et individs resiliens,« siger Dion Sommer.

Altså er den fjerde bølge af resiliensforskningen blevet en tværvidenskabelig disciplin, der ser på vekselvirkninger mellem et individs udvikling påvirket af det fysiske, sociale, psykologiske og kulturelle miljø. Alle de faktorer påvirker nemlig ikke kun psyken, men også den neurale og genetiske aktivitet i

hjernen, mener forskerne. Man arbejder f.eks. med hypotesen, at vanskelige opvækstvilkår kan fremkalde stress i barnet, som ændrer både hjernens udvikling, den neurale aktivitet og i sidste ende påvirker generne. Den del af resiliensforskningen er dog kun i sin vorden. Selve måden at tænke forskning på på tværs af videnskaberne, er ny, uafprøvet og meget udfordrende for det etablerede videnskabelige system herhjemme, fortæller Dion Sommer, der gerne så mere af den tværvidenskabelige forskning på dansk grund.

»Anerkendt resiliensforskning i dag foregår sammen med f.eks. neurogenetikere. Men de faglige netværk er ikke skabt herhjemme endnu,« vurderer han.

Ni diagnoser og ilttilførsel

Hvad der til gengæld er herhjemme, er en bred enighed i ønsket om at skabe robuste og *livsduelige* børn og senere voksne med



*
BØRNS
24
KARAKTERSTYRKER

VISDOM OG VIDEN

Kognitive styrker, som er betydningsfulde for tilegnelse af viden:

- 1 Kreativitet
- 2 Nysgerrighed
- 3 Åbenhed og tolerance
- 4 Videbegærlighed
- 5 Visdom

TAPPERHED OG MOD

Følelsesmæssige styrker, der handler om at sætte sin vilje igennem og nå sine mål trods indre eller ydre modstand:

- 6 Mod
- 7 Vedholdenhed
- 8 Ærlighed
- 9 Energi og begejstring

MEDMENNESKELIGHED

Interpersonelle styrker, der viser, at man kerer sig om andre mennesker:

- 10 Kærlighed
- 11 Venlighed
- 12 Menneskelig indsigt

RETFÆRDIGHED

Borgerlige styrker, der er fundament for et sundt arbejdsliv:

- 13 Samarbejde
- 14 Retfærdighed
- 15 Lederskab

MÅDEHOLD

Styrker, der beskytter mod overdrivelse:

- 16 Tilgivelse
- 17 Beskedenhed
- 18 Omtanke
- 19 Selvkontrol

TRANSCENDENS

Styrker, der skaber forbindelse til universet og danner mening:

- 20 Værdsættelse af skønhed
- 21 Taknemmelighed
- 22 Håb og optimisme
- 23 Humor
- 24 Åndelighed og spiritualitet

Kilde: Mette Marie Ledertoug og Anne Linders bog 'Livduelighed og børns karakterstyrker'. De 24 karakterstyrker bygger på forskning af Seligman og Peterson, 2004, og arbejdet med styrkebaseret læring bygger på de såkaldte VIA-karakterstyrker (Values In Action).

en række kompetencer – ikke bare faglige kundskaber, men også med en personlighed, der kan favne hverdagslivets kompleksitet og mestre livets udfordringer. Livsduelighed er et bredere begreb end resiliens, men kredser om nogle af de samme pointer. Begrebet er knyttet til den amerikanske professor Fred Luthans begreb psykologisk kapital, hvor handlingstilid, håb, optimisme og resiliens er kodeordene.

Ph.d.-studerende ved DPU Mette Marie Ledertoug arbejder med begrebet livsduelighed hos børn. Som skolepsykolog i Gladsaxe Kommune har hun gennem mange år arbejdet med både børn og lærere, og det har tit slået hende, at det negative og det, børnene *ikke* kan, ofte kommer til at fylde i skolen.

»Den vægtning er vi nødt til at kigge på. Der er så meget potentiale, der ikke bliver udnyttet. Dråben for mig blev, da jeg fik et barn tilbage fra diagnosticering i det børnepsykiatriske system med ni forskellige diagnoser. Ni diagnoser! Det fik mig til at overveje, hvordan man kunne give skolen, lærerne og eleverne noget ilttilførsel på det her felt,« fortæller Mette Marie Ledertoug, der som følge af de tanker tog en masteruddannelse i positiv psykologi på DPU og siden da har beskæftiget sig med livsduelighed og udvikling af børns karakterstyrker.

Hun udgav sidste år sammen med Anne Linder bogen 'Livsduelighed og børns karakterstyrker', som inspirerer professionelle til at arbejde med børns personlige udvikling og livsduelighed.

En af pointerne er, at livsduelighed er noget, alle børn har brug for at træne.

»En livsduelig elev er en elev, som optimalt har udviklet og fået udfordret sine evner fagligt, socialt, kropsligt og personligt. Eleven kender sine ressourcer og begrænsninger og kan tage ansvar for sit eget liv og indgå i ansvarligt fællesskab med andre,« forklarer Mette Marie Ledertoug, der i alt sit arbejde tager afsæt i den positive psykologi og i disse måneder lægger sidste hånd på sin ph.d.-afhandling 'Styrkebaseret læring – Børns karakterstyrker som vejen til optimal læring og trivsel' på DPU.

Styrker frem for mangler

Ph.d.-projektet er baseret på styrkebase-rete læring og arbejder helt konkret med at afdække og udvikle 24 karakterstyrker hos børn (se boks). Karakterstyrkerne udspringer af seks grundlæggende dyder og dækker alt fra kreativitet over videbegærlighed til selvkontrol. Karakterstyrkerne er målrettet børn og har afsæt i de 24 VIA-karakterstyrker (Values in Action), der er udviklet af de to psykologiforskere Martin Seligman og



PIGEN, KYLLINGERNE OG KARAKTERSTYRKERNE

Et eksempel på, hvordan man kan arbejde styrkebaseret med udgangspunkt i karakterstyrker, handler om en pige med diagnosen ADHD, som har svært ved vedholdenhed og selvkontrol. De voksne omkring hende laver en styrkebaseret handleplan, der skal sætte pigens styrker bedre i spil og bruge dem konstruktivt og skabe mere livsduelighed. Handleplanen

kredser om skolens hønsesgård. I samarbejde med en lærer (positiv relation = styrken kærlighed) skal pigen være med til at passe skolens nye små kyllinger med alt, hvad der hører sig til (nysgerrighed, videbegærlighed, omtanke, begejstring etc.). I ugevis passer pigen pligtopfyldende kyllingerne (vedholdenhed) og lærer om dem i processen (nysgerrighed, videbegærlighed).

Til sidst er hun med til at holde skolens hane, der skal have kappet hovedet af. Her udviser hun både selvkontrol og mod. Pigen får en stor succesoplevelse med sin egen mestring af opgaven, får sat sine styrker i spil i processen og kommer styrket ud af opgaven.

Eksemplet stammer fra Mette Marie Ledertougs ph.d.-projekt.



Christopher Peterson. Med VIA-karakterstyrkerne kan man arbejde med mennesker med udgangspunkt i den positive psykologi og have fokus på trivsel og vækst. Styrkerne er udviklet som modsvar til psykiatriens diagnosemanualer, som kategoriserer fejl, mangler og symptomer for til sidst at munde ud i en diagnose.

Mette Marie Ledertoug har overført karakterstyrkerne til børn ud fra tesen, at hvis man tager udgangspunkt i børnenes styrker og det, de kan, så vokser de.

»Grundlæggende handler det om at trække det frem, som lykkes for børnene, og bruge det som løftestang,« siger hun og giver som eksempel, at hvis et barn, der har svært ved at koncentrere sig, f.eks. er rigtig stærk til at knytte relationer, kunne det være, at barnet bedre kunne koncentrere sig, hvis opgaven blev løst som makkerarbejde.

»Den grundlæggende tankegang er, at der er større chance for at få succes med de forskellige tiltag, hvis vi tager udgangspunkt i børnenes styrker og bruger dem som løftestang for det, som er svært. Det er jo ikke sådan, at et barn pludselig ikke har udfordringer, men vi kan sørge for, at disse får mindst mulig betydning. Der er så meget potentiale, der ikke bliver udnyttet både i forhold til de børn, der har det svært men også hos alle de andre,« siger hun.

Hvis vi går *all in*

Dion Sommer peger på, at vi allerede nu har en stor viden om resiliens og beskyttende faktorer, der kan bruges i det daglige arbejde af en lang række fagfolk, der beskæftiger sig med børn, psykologi og det sociale område.

»Forskningen viser, at beskyttende miljøer har bestemte positive effekter på børns udvikling. Hvis man kan få identificeret fire-fem

beskyttende faktorer i risikomiljøer, kan du forbedre udviklingen. Tommelfingerreglen er, at jo flere beskyttende faktorer, man kan skabe, jo større en effekt. Hvis man virkelig går *all in* med den viden, vi har fra alle de mange internationale interventionsstudier, kan det have en enorm værdi,« siger Dion Sommer.

Hvor stor værdi får vi en idé om, hvis vi studerer resultaterne fra den amerikanske økonom James Heckmann, der har påvist, at hver investeret krone i forbedrede daginstitutionsmiljøer kommer mangefold igen.

»Hvis kommunerne lavede en samlet, forebyggende indsats og en interventions- og vendepunktsstrategi på tværs af forvaltninger, ville det kunne rykke rigtig meget,« siger han og tilføjer, at tidlig intervention i øvrigt giver færre skole- og læringsproblemer, færre depressioner, færre kriminelle og færre arbejdsløse. I forlængelse af det kritiserer han også, at der spares og arbejdes med meget dårlige normeringer - dvs. antal børn pr. voksen.

»Normeringerne i mange kommuner direkte skader børnene. Sparepolitikken underminerer i sig selv, at børn trives. Især de børn, der har brug for meget voksenkontakt og forebyggende indsatser. De store institutioner med få voksne, som vi ser flere og flere af, har især en negativ effekt på i forvejen udsatte børn. Det skaber ikke resiliens,« siger han.

Blik for styrker

Også Mette Marie Ledertoug ser rum til forbedring. F.eks. støder hun stadig på en kultur på skolerne, hvor man har svært ved at se styrkerne hos børnene.

»Der kan være en kultur, hvor man ikke ser børnene fra de gode sider. Men jeg har set mange eksempler på, at det blik kan ændres,« siger hun og fremhæver, at rigtig mange lærere og skoleledere bliver bidt

af at spotte styrker, når de først får øje på potentialet.

Hun nævner en lærer, der involverede forældrene i styrkearbejdet i klassen ved at få dem til at kortlægge deres egne styrker. Et andet eksempel er en gruppe elever i 6. klasse, der havde arbejdet med de 24 karakterstyrker, som helt af sig selv efterlyste, om de ikke måtte lære eleverne i de mindre klasser nogle af de nye redskaber.

»Noget af det højeste vi kan opnå at give børn med sig, er, at de har mod på og tror på, at de kan mestre nye situationer og ikke giver op ved modstand, men tør forsøge sig igen. Det er kompetencer alle har brug for.« ■



DION SOMMER

Professor i udviklingspsykologi ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet. Indførte begrebet 'resiliens' på dansk i 1996. Står bag en lang række forskningsprojekter og bøger om udviklingspsykologi, herunder bogen 'Barndomspsykologi - udvikling i en forandret verden', der er udkommet i 16 oplag.



METTE MARIE LEDERTOUG

Cand.pæd.psyk. og master i positiv psykologi fra DPU, Aarhus Universitet. Forsvarer i efteråret 2016 sin ph.d.-afhandling på DPU 'Styrkebaseret læring - Børns karakterstyrker som vejen til optimal læring og trivsel'. Forfatter til 'Livsduelighed og børns karakterstyrker' og 'Styrkekompasset' fra Dansk Psykologisk Forlag, 2014. Udsender i løbet af foråret bogen 'Styrk Skolen'.