



Karen
Wistoft
Docent

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE

TRIVSEL OG MÅLTIDSPÆDAGOGIK I SKOLEN



1

Oplæggets indhold

- I. Skolemad på finansloven
- II. Trivsel og mistrivsel – ny bog
- III. To perspektiver på mistrivsel
- IV. Fem generelle råd
- V. Forskningsgrundkag
- VI. Didaktiske refleksioner
- VII. Anbefalinger til skolen



2

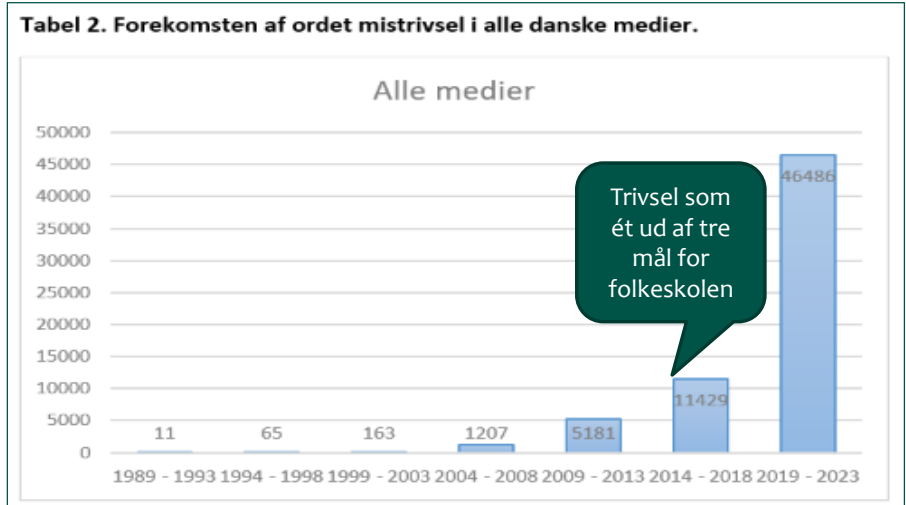
Københavns Professionshøjskole

28/11/2024 14/06/2022

KP

2

2014-2024:
Mistrivslens årti



XP

3

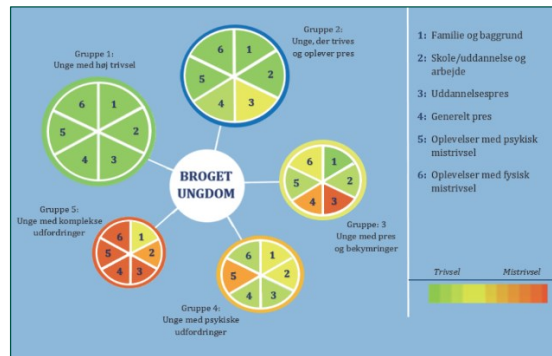
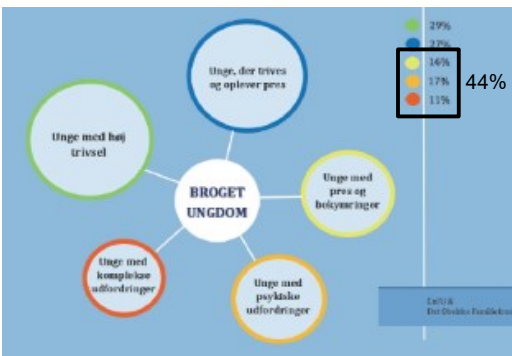
Center for Ungdomsforskning (CEFU): En repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 2.080 danske unge i alderen 16-25 år (2021)

Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning
UNIVERSITETSFORLAGET

Årgang 2, nr. 2-2021, s. 83-103
ISSN online: 2535-8162
DOI: <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01>

VITENSKAPELIG PUBLIKASJON

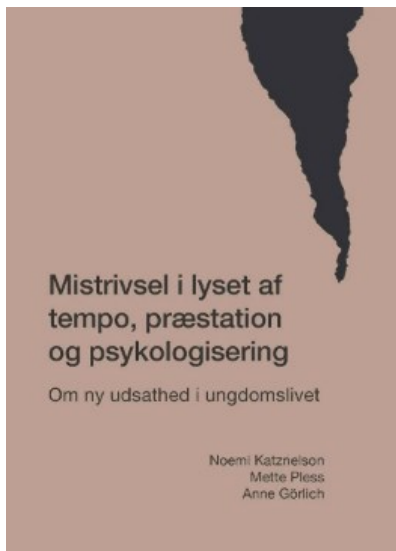
Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel
New forms of marginalization: understanding mental health among young people



XP

4

10. oktober 2022



En kvalitativ undersøgelse: "Analysen bekræfter (...) billedet af et senmoderne ungdomsliv præget af et højt præstations- og accelerations-pres og nye udsathedformer."

Datagrundlag:
37 unge der alle som udgangspunkt "kæmper med stress, angst, depressivitet, ensomhed, præstationspres m.m...."



XP

5

Mistrivsel-tsunami oktober 2022

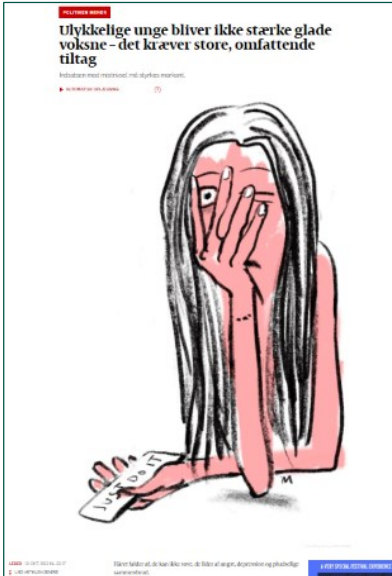
- "Mistrivslen blandt unge og børn stiger og stiger" (Fyns Amts Avis, 1/10 2022),
- "Pædagoger ser flere børn i mistrivsel" (Avisen Danmark, 2/10 2022),
- "Tæt på hver anden under 25 år oplever mistrivsel" (Avisen Danmark, 12/10 2022),
- "SF vil bruge milliarder til børns og unges trivsel" (Berlingske, 14/10 2022),
- "Hvorfor mistrives så mange unge?" (Kristeligt Dagblad, 15/10 2022),
- "Unge mistrivsel kan ikke fjernes med psykiatriplaner eller politiske beslutninger. Det er selve den måde, vi lever på, der er ondets rod" (Politiken, 21/10 2022),
- "Jeg gik ned med stress i 2. g. Hvordan vil I forebygge unges mistrivsel?" (Kristeligt Dagblad, 22/10 2022),
- "Mistrivsel skyldes en idiotisk samfundsmodel" (Politiken, 23/10 2022),
- "Unge rammes af mistrivsel og stress mere end nogensinde før" (Berlingske, 27/10 2022),
- "Psykisk mistrivsel blandt børn og unge stiger og stiger, og en løsning er afgørende. Det kan der ikke sås mere tvivl om" (Fyns Amts Avis, 30/10 2022).

6 København Professionshøjskole

XP

6

10. oktober 2022



Håret falder af, de kan ikke sove, de lider af angst, depression og pludselige sammenbrud.

44 pct. af alle unge mellem 16 og 25 år oplever en grad af mistrivsel, viser et nyt forskningsprojekt fra Center for Ungdomsforskning på Aalborg Universitet. De har svært ved at leve op til egne forventninger eller andres krav og er presset af alt det, de skal nå.

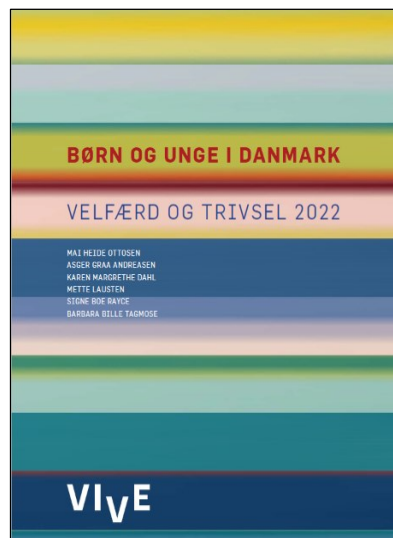
Mistrivsel er nu så udbredt, at det rammer unge fra alle samfundslag, men nogle rammes hårdere end andre, siger en af forfatterne, professor Noemi Katznelson.

7

De "store" trivselsundersøgelser



8



XP

8

FLERE SOLIDE...



9

METODISKE PROBLEMER – FAGLIG TRIVSEL

- Føler du dig presset af: "At jeg skal præstere i skolen"?
- Føler du dig presset af: "Kravet om, at jeg skal have en uddannelse"?
- Føler du dig presset af: "At jeg skal vide, hvad jeg vil med mit liv"?

Katznelson et al. (2021), s. 21

- Jeg kan godt lide undervisningen (uenig/enig: 1-5)
- Det er sjovt at lære (uenig/enig: 1-5)
- Det vi laver er kedeligt (uenig/enig: 1-5)

Qvortrup & Lykkegaard (2024), s. 20

Lærke (16 år) og hendes venner har lagt planer sammen: De skal flytte sammen, så MGK og konservatoriet – og rejse – og på højskole

10

Ikke alt er godt

- Andelen af piger i 9. klasse, som føler sig meget presset af skolearbejde, steg fra 4 % i 1994 til 19 % i 2022. For drengene var tallet 6 % i 1994, og 7 % i 2022 (HBSC)
- Flere unge får en psykisk diagnose.
- Mistrivsel har social slagside ([VIVE, 2022](#))
- Men den overtages også af de velstillede unge
- Skoletrivsel er lavere end den følelsesmæssige og den sociale trivsel ([Center for Gymnasieforskning, 2024](#))
- **Andelen af elever som siger, at de har høj generel trivsel, er faldet lidt, fra 92,2 % i 2016/17 til 87,4 % i 2022/23 (Den nationale trivselsmåling, 2023).**

Den grove sammenfatning

Ca. 75-80 pct.: God eller meget god trivsel

Ca. 10-15 pct.: "Svingende" trivsel

Ca. 10 pct.: Alvorlig, indsatskrævende mistrivsel

Forskelle på oplevet mistrivsel:

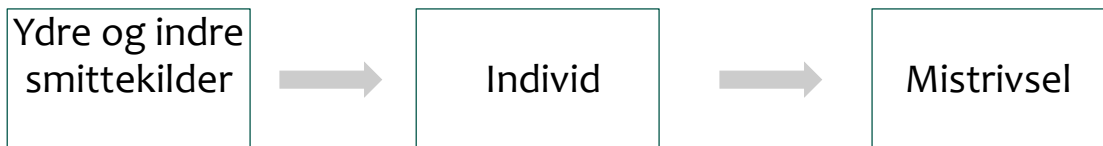
- Socioøkonomisk baggrund
- Piger/drenge
- Alder
- Kontekst (skole vs hjemme og blandt venner)



KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE

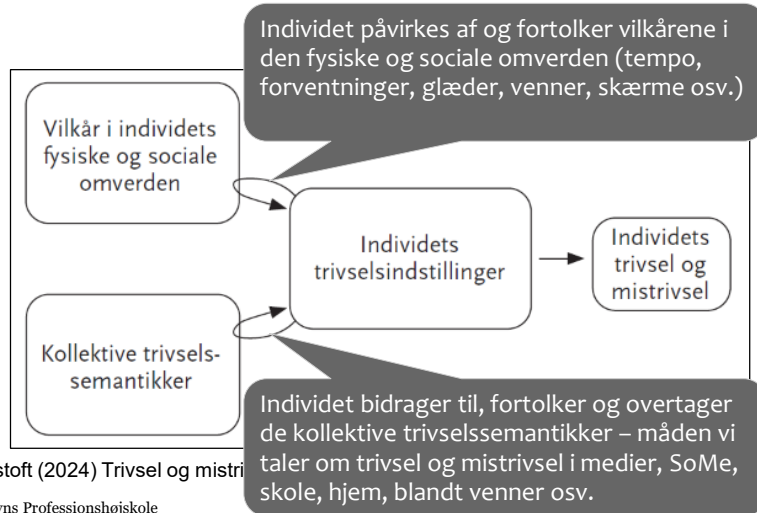
13

Det biologiske (psykosomatiske) perspektiv



14

Det fænomenologiske perspektiv



Qvortrup & Wistoft (2024) Trivsel og mistrivsel

15

Københavns Professionshøjskole

XP

15



"Hvis mit sprog er fyldt med ord, der viser hen til individuelle følelseslilstande og patologiske, medicinske termer, så er det dem, jeg bruger. Hvis jeg tror, at livet er en leg, så kan jeg nemt skuffes, for de flestes liv rummer både 'sorrig og glæde', som det lyder i en kendt Kingo-salme"
(Lene Tanggaard, 2024)

Sproget former selvfortolkningen

Individet bidrager til, fortolker og overtager de kollektive trivselssemantikker – måden vi taler om trivsel og mistrivsel i medier, SoMe, skole, hjem, blandt venner osv.

XP

16

Hvad kan vi gøre?

Bogens fem generelle råd:

- I. Afklar trivselsforventningerne
- II. Undgå udskamning
- III. Undgå alarmisme
- IV. Gør diskursen konkret
- V. Undgå offergørelse: Vær kompetenceorienteret

17 Københavns Professionshøjskole

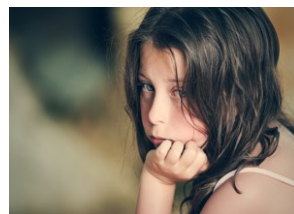
XP

17

II. Undgå udskamning

Tag den enkeltes og/eller fællesskabets oplevelse alvorligt

- Eleverne må ikke skamme sig over ikke at trives
- Ensomhed og social isolation må ikke opfattes som deres egen skyld
- Eleverne må ikke bare opfordres til ”at komme op på hesten igen”
- Obs moralisering skaber steppebrande



18 Københavns Professionshøjskole

XP

18

Undgå alarmisme

- Undgå 'tsunamier'
- Undgå prævalensinflation
 - Undgå overfortolkning (overdrevet selvdiagnosticering)
- Undgå at mistrivsel-diskursen bliver selvforstærkende



19 Københavns Professionshøjskole

XP

19

Vær kompetenceorienteret ex m mad og måltider



- Tag udgangspunkt i **succesoplevelser** – hvad er jeg lykkedes med?
- Kompetencer
 - ✓ Emotionelle
 - ✓ Sociale
 - ✓ Faglige

20 Københavns Professionshøjskole

XP

20

Emotionelle trivselskompetencer

Lære at:

- ✓ få eller styrket sit selvværd
- ✓ udtrykke følelser
- ✓ skabe positive selvbilleder
- ✓ sige til og fra!



21 Københavns Professionshøjskole

XP

21

Sociale trivselskompetencer

- Stærke sociale fællesskaber
- Selvforglemmelse som trivsel
- ”Der er noget der er større end mig”
- Være åben
- Udvikle sig sammen
- Tage hensyn
- Lære at bede om hjælp



22 Københavns Professionshøjskole

XP

22

Faglige trivselskompetencer

- Faglig trivsel skaber social trivsel og omvendt:
 - Hvis man trives fagligt, har man som regel overskud til at være en god kammerat
 - Hvis man trives socialt er det nemmere et bede om hjælp undervisningen.



23 Københavns Professionshøjskole

XP

23

Videnskabeligt litteratur review og kvalitativ forskning

Rammer om mad og måltider i skolen

Wistoft & Stovgaard (2016)



24

Teoriudvikling Smagssystematik



Smagens didaktik

Wistoft & Qvortrup (2018)

XP

25

Smagens tre systemer



XP

26

Smag i det sociale

- Vær forpligtet på at fremføre dine smagsoplevelser i fællesskab med andre og træffe begrundede smagsafgørelser
- Smagsafgørelserne kan føre til begrundede madvalg
- Det kan ske i måltidsfællesskaber
- Hvordan vi smager og spiser er civilisatorisk lige så vigtigt, som hvad vi ved og synes.

(Wistoft & Qvortrup, 2018, 2019, 2020)



Den sociale smag

27 Københavns Professionshøjskole 28-11-2024

XP

27

”Sapere aude”



”Hvad er oplysning?” (Kant, 1783)

”Sapere aude”:

- Vov at være klog
- Hav mod til at bruge din forstand!

28 Københavns Professionshøjskole

28-11-2024

XP

28

”Sentire aude”



Hvad er smag? (Wistoft & Qvortrup, 2018)

”Sentire aude”:

- Vov at smage
- Hav mod til at bruge din smag
- Sig din mening, stol på din smag
- Vid hvilke smagsargumenter der er gyldige i hvilke sammenhænge

29 Københavns Professionshøjskole

28-11-2024

XP

7

29

”SENSUS COMMUNIS”

Et meningsfællesskab, der både er baseret på
fornuft, følelser og smag

(Kant, 2005 [1792]. Kritik af dømmekraften)

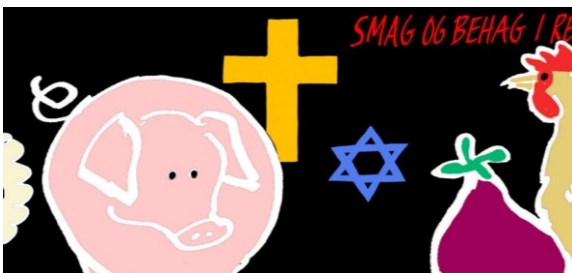
(Gadamer, 2004 [1986]. Sandhed og Metode)

Pointen er:

Man kan kun træffe smagsafgørelser, hvis der
findes et ”sensus communis”



30



31 Københavns Professionshøjskole



XP

31



32 Københavns Professionshøjskole

28/11/2024 14/06/2022

Didaktiske refleksioner

Hvordan håndterer skolen mad- og måltider?

- Hvordan håndterer skolen maddiversitet
- Vigtige emner ift. fag (indhold)
 - Måltider: hverdag eller særlige lejligheder
 - Madvalg (hvilke madvarer skal der læres om)
- Betingelser for at spise sammen i skolen (rammer)
- Organisering af elever i grupper (alder, klasser, madkulturer: samme eller forskellige smagspræferencer)

XP

32

Hvordan tænker skolen mad og måltider?

Sundhed
og klima

Sådan spiser du
sund mad

Sådan spiser du
bæredygtig og
klimavenlig mad

Kulturel
diversitet

Hvordan
anerker man
andre
madkulturer?

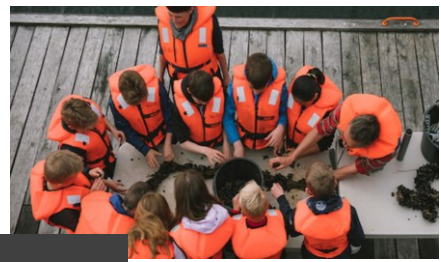
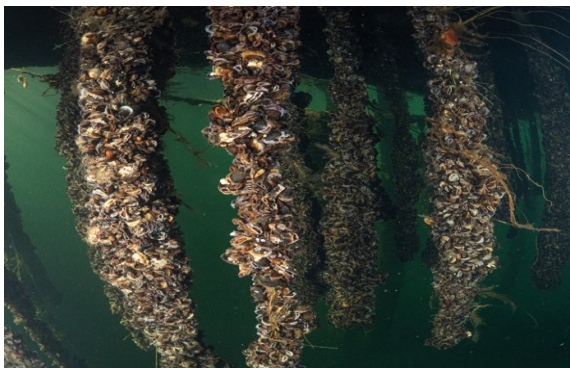
Hvordan ændres
kulturelle mad-
og
måltidsgrænser?

33 Københavns Professionshøjskole

KP

33

EX klima – regenerative havbrug!



34 Københavns Professionshøjskole

28. november 2024

KP

34



35 Københavns Professionshøjskole

XP

35

Anbefalinger til skolen

- Brug elevernes maddiversitet som udgangspunkt for at ændre skolens rammer for mad og måltider
- Giv eleverne mulighed for at træffe madvalg og iagttage madkulturel mangfoldighed → social trivsel
- Overvej hvordan elever kan spise sammen for at repræsentere samfundsmæssig diversitet og øge deres viden og forståelse af madmæssig mangfoldighed → faglig trivsel
- Overvej hvordan skolemåltiderne kan udgøre en arena for omformning af kulturelle mad- og måltidsgrænser → skoletrivsel 😊

36 Københavns Professionshøjskole

28/11/2024 14/06/2022

XP

36



Karen Wistoft
kwis@kp.dk

Tak for opmærksomheden!

Karen Wistoft

kwis@kp.dk +4526132653

Københavns Professionshøjskole

Forskningsprogrammet for praksisfagdidaktik.



37 Københavns Professionshøjskole

28-11-2024