

Sundhed

Overvej inden læsning:

- Hvad er sundhed for dig?
- Hvad er vigtigt for børn og unge at lære i relation til sundhed?
- Hvordan undgår vi at gøre sundhed til noget, der udelukkende handler om livsstil?

Intro

Sundhed og trivsel er det ene af to kompetenceområder i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (SSF). I 2019 blev der foretaget en evaluering af SSF, som konkluderede, at skolerne generelt har et større fokus på netop *sundhed og trivsel* end på det andet kompetenceområde *køn, krop og seksualitet*. Men evalueringen viser samtidig, at mange elever mangler viden om, hvordan de selv kan bidrage til at højne deres sundhed.¹

Hvad er sundhed?

Der findes mange forskellige opfattelser af, hvad sundhed er, og hvad der påvirker sundhed.² I en traditionel lægefaglig forståelse ses sundhed eksempelvis som et individuelt anliggende, der handler om fravær af sygdom, mens en psykologisk tilgang fokuserer på livskvalitet og personlig selvrealisering.³

Alle har en mening om sundhed, og menneskers syn på sundhed er ofte bestemt af den situation eller sammenhæng, de befinder sig i.⁴ Afhængig af om du spørger børn i skolen, dine forældre eller en kollega om, hvad sundhed er, vil du få forskellige svar og perspektiver på sundhed.

Forståelsen af sundhed har betydning for den pædagogiske praksis, og det er derfor afgørende at være bevidst om både din egen personlige opfattelse af sundhed og den sundhedsopfattelse, der ligger til grund for undervisningen i SSF.

Et bredt og positivt sundhedssyn

Faghæftet i SSF baserer sig på en bred og positiv tilgang til sundhed. Det har sin rod i WHO's definition af sundhed: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker."⁵ Det positive betyder, at sundhed ikke betragtes udelukkende som fravær af sygdom, men også som livskvalitet, velvære og trivsel både fysisk, psykisk og socialt.⁶ Det brede betyder, at der er fokus på både livsstil og levevilkår.

¹ Als-research, 2019, s. 11.

² Simovska, 2012.

³ Ibid.

⁴ Simovska, 2012.

⁵ WHO, 1948.

⁶ Læseplanen for SSF, s. 5.

Faghæftets brede og positive sundhedsbegreb flytter fokus fra et traditionelt sundhedsfagligt fokus på forebyggelse af sygdom til fremme af sundhed. I praksis betyder det, at undervisningen må fokusere både på sygdom og velvære, og at den tætte sammenhæng mellem sundhed, trivsel livsvilkår og livsstil må tænkes med i undervisningen.

Kommenterede [TR1]: eller: henimod

Livsstil er den måde, folk lever på, deres vaner og de valg, de foretager mht. sundhed som fx mad, motion, seksuel adfærd, rygning, etc. Under normale omstændigheder har den enkelte en vis mulighed for at have indflydelse på og ændre egen livsstil.

Kommenterede [TR2]: Vi har sagt valg tidligere i sætningen

Levevilkårene refererer til de rammer, som mennesket lever og arbejder indenfor; disse rammer kan bestå af arbejdsvilkår, social-økonomisk baggrund, kultur, by, nabolag, økonomi, fysiske omgivelser etc. Levevilkårene er sværere, men dog ikke umulige, at ændre.

Livsstil og levevilkår har indflydelse på hinanden. Hvis man fx bor i et område, hvor frisk frugt og grøntsager er billigt til salg, er der langt større chance for, at man spiser sundere, og hvis man bor i et område med lettilgængelige og gratis motionsmuligheder, er der større chancer for, at man bevæger sig.

Det betyder også, at fokus i undervisningen ikke er at lære eleverne, hvordan de bliver sunde ved fx at fortælle dem, hvad de skal spise, eller at de skal undlade at ryge. Derimod skal der fokuseres på de faktorer, fx sociale og økonomiske faktorer og faktorer i det fysiske miljø, der har den største indflydelse på deres sundhed og trivsel. Og der skal fokuseres på elevernes egne opfattelser af velvære og det gode liv – også selvom elevernes forestillinger ikke lever op til de gængse anbefalinger i forhold til fx kost, rygning og alkohol.⁷

Handlekompetence

Det brede, positive sundhedssyn hænger tæt sammen med SSF's formål om udvikling af handlekompetence.

Handlekompetence betyder, at undervisningen i SSF skal sigte mod, at eleverne får mulighed for at reflektere over deres egen sundhed og bliver i stand til at handle for at fremme sundhed både på et individuelt og et samfundsmæssigt plan.⁸

I praksis betyder det, at sundhed, trivsel og velvære må gøres til genstand for dialog og refleksion i undervisningen, og eleverne skal involveres i, hvordan de forstår sundhed, og hvordan de kan handle for at fremme sundhed hos både dem selv og andre.

Undervisningen i SSF skal på den måde understøtte eleverne i at bygge bro mellem deres viden om sundhed og trivsel og deres muligheder for at handle i deres eget liv og fællesskaber.⁹

Bjarne Bruun Jensen operationaliserer handlekompetencebegrebet ved at pege på disse fem komponenter som væsentlige i undervisning, der fremmer handlekompetence:¹⁰

- **Indsigt** – en bred, positiv og handlingsrettet forståelse af sundhed, herunder indsigt i effekter, årsager og forandringsstrategier inden for det sundhedsmæssige område.

⁷ Jensen, 2009.

⁸ Ibid.

⁹ Læseplanen for SSF.

¹⁰ Jensen, 2005.

- **Engagement** – lyst og motivation til at involvere sig i forandringsprocesser med henblik på at fremme egen eller andres sundhed.
- **Visioner** – evne til at tænke kreativt og visionært, herunder også at søge inspiration fra andre.
- **Handleerfaringer** – erfaringer med konkret at indgå individuelt og kollektivt i forandringsprocesser, herunder at bearbejde og overvinde opståede barrierer.
- **Kritisk sans** – evne til kritisk at vurdere informationer og budskaber og på den baggrund træffe informerede valg.

Seksuel sundhed

Sundhed og trivsel hænger tæt sammen med perspektiver omkring krop, køn og seksualitet, og på den måde er der en tæt sammenhæng mellem SSF-faghæftets to videns- og kompetenceområder "Sundhed og trivsel" og "Køn, krop og seksualitet."

I arbejdet med den del af SSF, der handler om seksuel sundhed, fremstår denne kobling direkte. Forståelsen af seksuel sundhed skal således også ses i relation til den brede og positive forståelse af sundhed og målet om udvikling af handlekompetence.

I en undervisningssammenhæng betyder den brede og positive tilgang til seksuel sundhed, at der ikke alene skal inddrages perspektiver omkring fravær af fx seksygdomme, uønsket graviditet og seksuelle overgreb, men også følelsesmæssige, mentale, sociale og rettighedsmæssige aspekter af den seksuelle sundhed. I praksis betyder det, at der skal fokuseres på alt det, som er berigende og lystfyldt for den enkelte, samt på anerkendelse af rettigheder i relation til køn, krop og seksualitet.¹¹

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan er livsstil og levevilkår indbyrdes forbundne?
- Hvordan vil du koble sundhed og trivsel med køn, krop og seksualitet i undervisningen?
- Hvordan kan du styrke elevernes bevidsthed om, at de selv kan påvirke deres sundhed, samtidig med at sundhed ikke reduceres til et spørgsmål om individuelle livsstilsvalg?

Til videre læsning

- Als-research (2019): *Evaluering af Sundheds- og Seksualundervisning- og Familiekundskab*, STUK.
- Jensen, B.B (2009): *Et sundhedspædagogisk perspektiv på sundhedsfremme og forebyggelse*, I: Carlsson, M., Simovska, V., & Jensen B.B. (red.) Sundhedspædagogik og sundhedsfremme. Teori, forskning og praksis (s. 11-30). Aarhus Universitetsforlag.
- Roien, L.A. (2015): *Seksualundervisning i skolen – rammer, praksis og udfordringer*, I: Simovska, V., Pedersen U., Jensen, J.M., og Brostrøm, S (red.), Sundhedspædagogik og sundhedsfremme i Dagtilbud og Skole, S. 193-202. Dafolo.
- Simovska, V. (2012): *Hvad er sundhed?* I: Simovska, V. og Jensen, J.M. (red.) Sundhedspædagogik i sundhedsfremme (s. 33-50). Gads Forlag.

¹¹ Roien, 2015.