



Kristoffer Kræn Sørensen
kris@berlingske.dk

Trivelskommissionens formand, Rasmus Meyer, ved godt, at det, han nu skal til at sige, vil blive genstand for heftig debat. Men det er en nødvendighed, bedyrer han, før ordene langsomt begynder at forlade hans mund.

»De danske forældre er kærlige og omsorgsfulde,« siger han. Så stopper han op. Tænker lidt. Han skal »lige vægte ordene rigtig«. For der er et »men«.

»Men vi har som samfund udfordringer med en moderne opdragelse af vores børn, som har potentielt stærkt negative konsekvenser. Det er vi nødt til at få sat til debat - og ændre på.«

Rasmus Meyer har netop sat sig ved det ellipseformede mødebord i Trivelskommissionens sekretariat ved Frederiksholms Kanal i det indre København.

Det er få minutter siden, han kom halsende fra en anden aftale. 15 minutter forsinket og med en åbenstående taske og en halvunken Cola Zero på slæb.

For der er travlt op mod offentliggørelsen af Trivelskommissionens længe ventede rapport. Kanter files til, og de sidste detaljer i rapporten udarbejdes. Halvandet års arbejde er slut.

Når den om lidt bliver udgivet, vil en væsentlig del af den handle om de danske forældre.

Ifølge forstander på Krogstrup Højskole og formand for Trivelskommissionen Rasmus Meyer er det den største udestående debat inden for mistrivsel: forældrene.

Derfor peger han sammen med kommissionen på fire uheldige karakteristikker, der går igen i det moderne forældreskab.

- Vi forhandler og giver vores børn for meget beslutningskraft.
- Vi sætter barnet i centrum og forsømmer at lære dem at indgå i et fællesskab.
- Vi overbeskytter vores børn.
- Vi overvåger vores børns liv.

»Vi har debatteret skærme, skolereformer og normeringer i institutionerne. Vigtige temaer som vi også forholder os til i kommissionen, men debatten om forældrenes rolle i børnenes mistrivsel udestår. Og det er uhensigtsmæssigt, for forældrenes opdragelse er helt afgørende for, hvordan børn og unge klarer sig og trives. Den debat er nødvendig,« siger 42-årige Rasmus Meyer, der selv er far til tre sønner.

Han peger desuden på, at vi i de seneste år har »vendt os mod psykologerne og psykiaterne, når vi skulle formulere svar på de trivselsudfordringer, vi er stillet over for«.

»Men for den store brede børnegruppe, der skal svarene ikke formuleres i psykiatrien, der skal de formuleres i civilsamfundet, i skolerne og i familierne.«

Betoner du den nødvendighed, fordi du godt ved, at der kommer en modkritik?

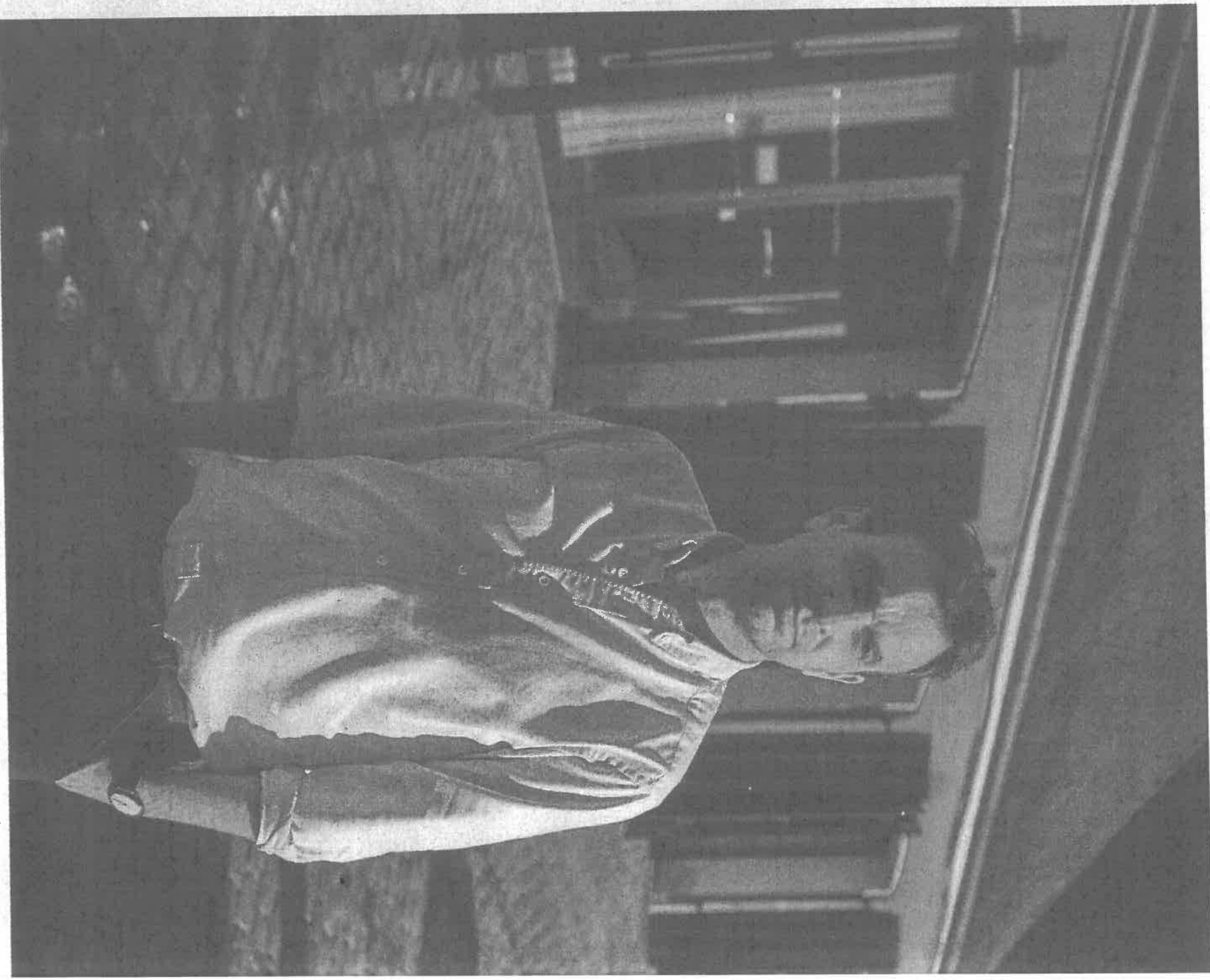
»Jeg håber da på en livlig debat,« siger han og smiler.

»Det er et landskab, vi er nødt til at bevæge os ind i, hvis vi vil tage favntag med den mistrivsel, som vi som samfund er stillet over for.«

Sådan får vi selvcentrerede børn

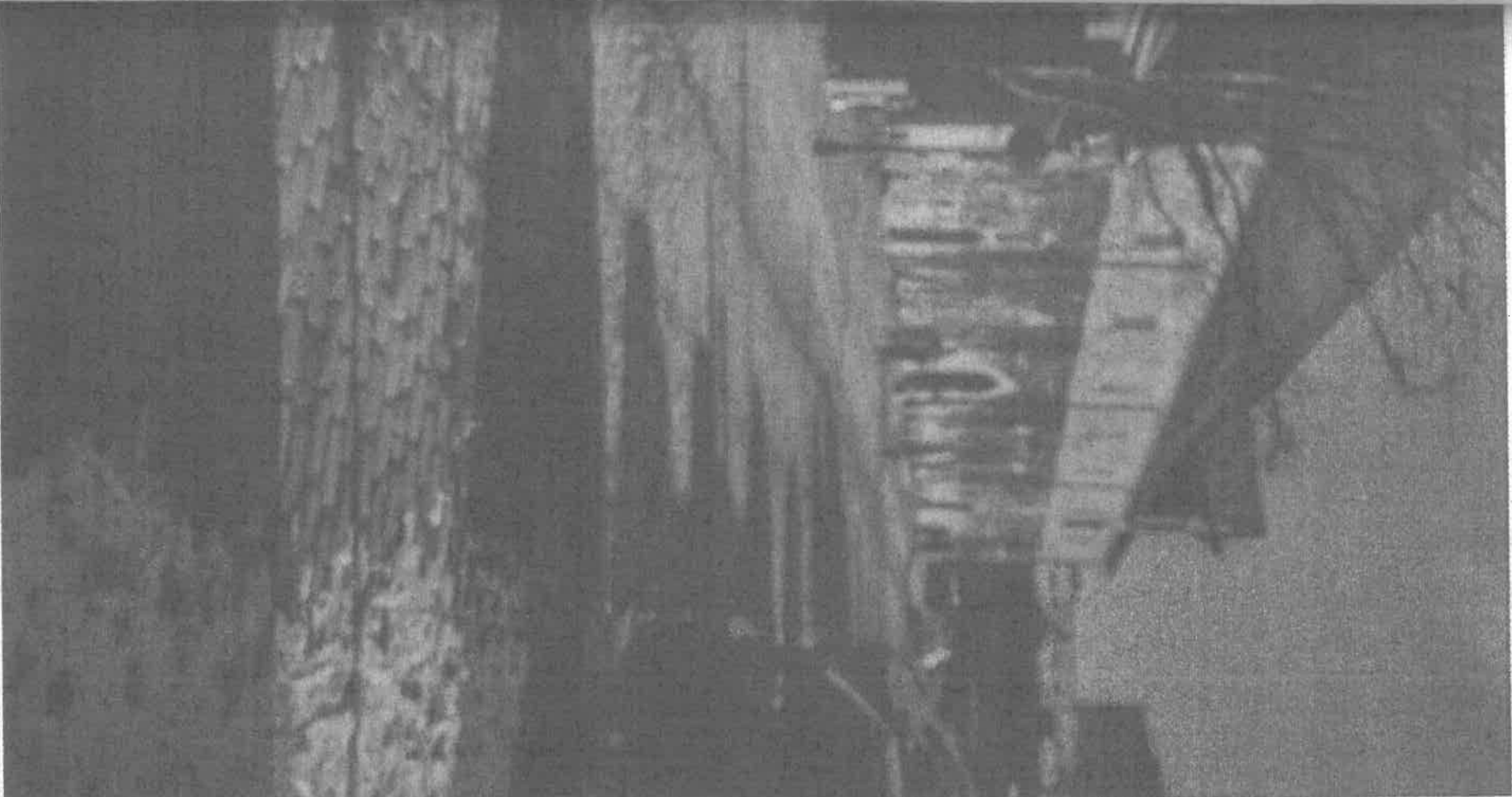
Trivelskommissionen blev nedsat af regeringen i sensommeren 2023. Nu skulle der ske noget med den trivsel, som organisationer, debattører og politikere så som værende i frit fald.

Indkom højskoleforstander Rasmus Meyer for at lede kommissionen, der blandt andre også tæller tre professorer, to repræsentanter fra foreningslivet og en forskningschef.



Han har undersøgt børns mistrivsel: Forældres forhandlende opdragelse er en årsag

Trivelskommissionen vil tage livtag med de danske forældre. Fire tendenser i den moderne børneopdragelse risikerer at påvirke børns trivsel negativt, mener kommissionen, der også giver syv råd til opdragelse.



Trivselskommissionens | syv råd til forældreskabet

1. Stil alderssvarende og kærlige krav til dit barn, og vær tydelig om rammer og værdier.
2. Begræns overvågningen af dit barn – børn kan langt mere, end vi tror.
3. Hav tillid til, at dit barn, i takt med sin udvikling, selv vil kunne overkomme mange udfordringer og håndtere konflikter på dets vej.
4. Inddrag og lyt til dit barn ud fra dets alder og forudsætninger – husk dog, at inddragelsen ikke må ske på bekostning af kærlige krav og tydelighed.
5. Lær og vis dit barn, hvordan alle – voksne som børn og unge – skal have blik for og tage ansvar for andre mennesker og de fællesskaber, som vi indgår i.
6. Hav fokus på selvregulering, vedholdenhed, tro på egne evner og ansvarstøelse i opdragelsen – og lær dit barn, at det i perioder vil opleve nedtrykthed, uden at det hverken er farligt eller sygeligt.
7. Husk, at du kender dit eget barn bedst – og sænk skuldrene vel vidende, at der ikke findes en perfekt forælder, og at kærlighed, nærvær og omsorg er det vigtigste, du kan give dit barn for, at det trives.

Kilde: Trivselskommissionen

Men det medfører også, at vi overbeskytter vores børn.

Hvem har ikke stået på en legeplads og set forældre klemme hårdt fast om deres børn, mens de tager skridt op ad klatreræggen, eller holder dem i hånden, når de kører ned ad rutsjebanen.

Hvem har ikke betragtet det foran skolerne, hvor ellers småstore børn skal følges helt ind i klasseværelset og sendes afsted med et knus så indtrængende, som var forældrene på vej i krig.

I villakvartererne er vejene øde, fordi børnene leger i haverne eller på værelserne, hvor de er under opsyn.

Sådan ser den moderne opdragelse nogle gange ud. Den er overbeskyttende og overvågende.

Trivselskommissionen bruger ordet »monitorerende«.

»Vi er vidne til sådan en paradoksal udvikling i de her år, hvor vi har overladt børn og unge til sig selv online, mens vi er voldsomt optaget af sikkerhed i den fysiske verden,« siger Rasmus Meyer.

Hvorfor er det problematisk, at vi går op i at beskytte vores børn?

»Fordi forudsætningen for, at du kan udvikle dig, er, at du får mestingserfaringer. Og hvis du lever i en overbeskyttet verden, så risikerer det at kultivere en ny skrøbelighed,« siger han.

Ifølge formanden er det en paradoksal udvikling. Jo tryggere samfundet er blevet, jo mere

bekymrede er vi blevet. Og vi pakker først børnene ud af vat, når de er voksne.

»Man kan måske tale om en infantilisering af ungdommen.«

Det startede måske med et babykamera, men overvågningen fortsatte med en gps i et smartwatch eller en iPhone. Forældre løser børnenes konflikter i skolen over Aula. Vi følger dem i skole, selvom de er gamle nok til at gå selv, og vi kan altid få fat i dem – og de kan altid få fat på os.

»Og det kan så give grobund for nye bekymringer, der sætter sig i de børn, vi overvåger.«

Hvad med dig selv, Rasmus Meyer?

Når man stiller sig frem med et budskab om, at der er rigtige og forkerte måder at opdrage på, må man forvente et modtryk. Det forventer Rasmus Meyer.

Men han står fast på, at Trivselskommissionens syv råd til forældre er funderet i solid evidens.

Nogle vil nok høre det her og spørge: Hvordan ved Trivselskommissionen, hvordan jeg skal opdrage mit barn?

»Vi har været på turneer rundt i landet, nedsat og været i dialog med børn og ungepanel, foretaget forskningsreviews, sat gang i undersøgelser selv og mødtes med praktikere og eksperter og et hav af interessenter. Som kommission må vi tale højt om det, vi har erfaret, nemlig at den moderne opdragelse har betydelige trivselsimplikationer,« siger Rasmus Meyer.

Hvad med dig selv? Har du gjort dig skyldig som forælder i nogle af de her ting?

»Helt sikkert, alle forældre begår fejl, selv sagt også mig. Mennesker er – heldigvis – fejlbare, men det betyder ikke, at vi ikke kan stræbe efter at blive lidt bedre udgaver af os selv, som mennesker og forældre,« siger Rasmus Meyer.

Kommissionen er blandt andet blevet bedt om at komme med bud på politiske løsninger til at mindske den mistrivsel, der har ramt ungdommen. Men når vi taler om opdragelse, er vi ude et sted, hvor det ikke kan formuleres politiske løsninger, anerkender Meyer.

Her må der en samfundsdebat til.

LÆS MERE SIDE 6

En del af kommissionens arbejde har været at drage rundt i landet og føre dialog med pædagoger, lærere, skoleledere og ledere i civilsamfundet.

Og det er på den rundfart, at Rasmus Meyer og kompagni har opdaget, at en historie går igen.

»Og historien er, at forældrene på en ny og anderledes måde er optaget af deres eget barns behov.

Blikket for det fælles er svækket,« siger Rasmus Meyer.

Det nye er, at man tiltællelægger og planlægger sit liv efter børns behov. Det er moderen og faderen, der er tilglæde med klassens mobilpolitik og giver deres Feline en iPhone. Dem, der forsøger at rykke tidspunktet for træning i fodboldklubben, fordi deres Bertil er for træt sidst på dagen. Dem, hvis børn aldrig må omstille sig.

»De forældre forventer, at fællesskabet former sig efter barnet og ikke omvendt,« siger Rasmus Meyer, der anerkender, at den nye tendens er skabt på en kærlig baggrund.

Højskoleforstander Rasmus Meyer er formand for Trivselskommissionen, der ventes at kickstarte debatten om børn og unges trivsel, når den i næste uge fremlægger rapporten.

Foto: Niels Ahlmann Olesen

»På den ene side er det jo et udtryk for, at man respekterer og anerkender børn på en ny måde. Men den bevægelse rummer jo noget uhensigtsmæssigt, for vi får kultiveret noget selvcentreret og egoistisk i børnene, der i mødet med omverdens krav let slår om i konflikter eller mistrivsel,« mener han.

Forhandlende forældre

Hvis man er barn i dag, har man ofte medbestemmelse. Hvem har ikke oplevet det i et supermarked, når en opgivende forælder forsøger at sælge aftensmaden til sit barn. Vil du have pasta? Nej! Lasagne? Nej? Hvad vil du så have?

138.000 følger med i hendes liv som mor. Alligevel tvivler hun ofte på sig selv

Forældre svømmer over i råd til børneopdragelse, og selvom influencer og forælderdragsholder Christina Sander kalder Trivselskommissionens nye råd til forældre »forfriskende«, giver de hende også en følelse af forpustethed.

Julie Hassingboe Møller,
julha@berlingske.dk

Nogle gange snakker 38-årige Christina Sander med sin mand om de grænser, de sætter for deres tre børn. Tag nu for eksempel, hvis en af hendes tvillinger kravler op på køkkenøen.

Så siger hun: »Der må du ikke stå. Nu skal du kravle ned.«

Hvis datteren ikke kravler ned, må Christina Sander over og bære hende ned på gulvet.

Men burde hun egentlig det?

Lidt efter sidder datteren igen på køkkenøen. Hændelsen kan gentage sig igen og igen og igen.

Men Christina Sander forsøger at stå fast på sine principper. Det er bare ikke nemt i en hverdag med tre børn – én på seks år og tvillinger på tre.

»Man skal have noget ballast og energi – og tro på, at det er det rigtige at sige nej.« fortæller Christina Sander og fortsætter:

»Og du skal gide at følge den grænse til døds.«

Det er blot en af mange overvejelser, der kan fyde hende med tvivl. En nagende uro. Dårlig samvittighed.

Christina Sander tænker over, om det er konflikten værd. For er det ikke lige meget, at hendes barn sidder på køkkenbordet? Er det egentlig nødvendigt at sætte den grænse? Er det imod hendes værdier som mor?

»Men jeg synes, at det er svært at være ideologisk som mor, fordi meget opdragelse kører på autopilot. Man har ikke tid og overskud til at tage stilling til sig selv hele tiden,« siger hun.

Det er derfor, hun ikke er helt sikker på, hvordan hun skal bruge de syv råd, som er en del af de anbefalinger, Trivselskommissionen fremlægger i næste uge. Regeringen nedsatte i sommeren 2023 en trivselskommission, der igennem halvandet år har indsamlet erfaringer for at komme med »danske løsninger på et vestligt problem«.

Ifølge kommissionens formand, højskoleforstander Rasmus Meyer, er den moderne børneopdragelse en del af problemet. Forældre er overbeskyttende. De forhandler for meget med deres børn i stedet for at sætte rammer, de overvåger børnenes leg og sociale liv, og opdrager børnene, som om verden roterer om deres akse.

Men Trivselskommissionen har også en løsning. Faktisk hele syv af slagsen. Og det er de syv råd til den moderne forælder. Christina Sander har set. Råd, som går ud på at stille krav, begrænse overvågningen, have tillid til,



Christina Sander er tidligere kåret som »Årets influencer« og er især kendt fra debatten om forældreskab, arbejdsmarked og mental load. Foto: Søren Bidstrup

at barnet selv kan klare konflikter, inddrage barnet uden at lade det bestemme og lære det, at fællesskabet er vigtigt, samt sikre at barnet lærer selvregulering. Og endelig: At huske at sænke skuldrene.

Forældre er en del af et samfund

Christina Sander lever af at fortælle om sit liv som mor. Hun er forælderdragsholder, journalist og influencer og driver til daglig en Instagram-profil med 138.000 følgere.

Det meste af hendes indhold handler om moderskab og forældreskab – og om usynlige byrder, som især mødre pålægges i deres dagligdag.

Overordnet er Christina Sander faktisk positiv over for selve indholdet i de syv råd til forældre. Men hun har et problem.

For forældre er ikke særlitter, der agerer selvstrændigt, betoner hun. De er en del af et

tjekker Aula 28 gange om dagen, melder sig ind i forældreråd og er involverede i deres børns liv.»

Følelsen af at være forpustet har sat sig i mange forældre.

Sidste år viste en undersøgelse af Norstat for Dansk Magisterforening, at hver anden far var stresset over at skulle være en god forælder og en god medarbejder. For mødre var tallet to ud af tre.

Spørger man Christina Sander, skyldes en stor del af den forpustethed trykken fra den dårlige samvittighed og den nagende tvivl.

»Forældre i dag er overinformerede og overbebyrdede. Vi ved simpelthen for meget. Vi ved, at vores børn helst skal spise økologisk, at for lidt søvn er skadeligt, at for meget skærm er skadeligt. Vi må ikke skælde ud, og vi stiller utrolig høje krav til os selv,« siger hun.

Når du kigger på kommissionens anbefalinger, giver det så mere eller mindre dårlig samvittighed?

»Det giver grobund for mere følelse af, at vi ikke gør det godt nok, at vi ikke gør det rigtigt, at der er en rigtig måde at være forældre på.«

For hendes egen fornemmelse er, at hun i store dele af forældreskabet har svært ved at agere på autopilot.

Hun har hørt for meget. Rået for mange gode og modstridende råd til at kunne navigere uden omtanke.

»Mavefornemmelsen er faktisk svært at finde. Den er svært at grave frem, fordi jeg kender for mange modsattede råd. Jeg skal som forælder hele tiden vælge, hvor jeg vil være utilstrækkelig. Og det medfører dårlig samvittighed.«

Selvom hun overordnet erklærer sig enig i indholdet i de syv råd, er de også modsattede, mener hun.

»Jeg skal både tro på mit barns egne evner og lære det at selvregulere,« siger hun og holder en kort pause.

»Hvordan fuck gør jeg det?«

Forældres dårlige samvittighed

Som forælder har de fleste prøvet at stå med et barn, der udfordrer dem. Mange vil kunne hidskalde sig løftede øjenbryn fra bedsteforældrenes generation, der ikke havde samme syn på børneopdragelsen.

Det har Christina Sander i hvert fald lagt mærke til.

»Jeg har et indtryk af, at der er nogen fra den ældre generation, som ser på os småbørnsforældre og himler med øjnene og tænker »gudfader bevares. Sæt nu nogle grænser for de børn.«

»Men vi har fået at vide, at vi må ikke skælde ud. Hvordan gør man så? Vi mangler værktøjer. Og det tror jeg rigtig mange oplever som endnu en kilde til dårlig samvittighed.« Derfor er hun størst fan af det råd, der hedder »sænk skuldrene.«

»Det råd kunne jeg faktisk rigtig godt lide.« Det er bare svært at sænke skuldrene, når den trængte står på bordet. Når Aula himler og banler, skærminden er overskredet, og skolen efterlyser en tovholder på den næste skolefest.

»Hvordan skulle jeg nogensinde kunne sænke skuldrene, når der er så mange råd og tips og tricks og krav til, hvordan jeg er en mor.«

Er det ikke trods alt nogle råd, der vil kunne hjælpe mange forældre?

»De nye råd har mere fokus på grænsesætning og tydelighed, end vi eksempelvis kender fra *gentle parenting*-begrebet (nænsomt forældreskab, *red.*). Og det tror jeg mange forældre har brug for at høre.«

»Men i sidste ende har vi i min optik mere brug for en Trivselskommission for forældre, vi halser efter livet, og det er svært at give trivsel videre til vores børn, hvis ikke vi kan mærke den selv.«