

Vi svigter børnene, når vi glemmer kroppen

Debatoplæg bragt i
Avisen Danmark 9.februar 2026



Emma Moore
Formand for DSPF

Mistrivsel blandt børn starter ofte langt tidligere, end vi vil erkende – allerede under graviditeten og igennem de første leveår kan de begyndende symptomer manifestere sig. Alligevel er det først, når diagnosen er stillet og problemerne har sat sig i krop og psyke, at systemet reagerer. Det er både uetisk og uøkonomisk. Hvis vi vil børnene det bedste, skal vi ind med en sammenhængende, kropsligt forankret indsats tidligt – på tværs af sundhed, skole og sociale indsatser.

Som fysioterapeuter ved vi, at kroppen er et sprog. Børn, der mistrives, taler gennem uro, spændinger, undvigelse, manglende kropslig tillid og svækket sansemotorik. Når vi møder dem med ro, relation og doseret, individuelt tilpasset træning – ikke kun boldspil og løb – kan vi skabe adgang dér, hvor ord ikke rækker. Den kropslige tilgang åbner et vindue til nervesystemet og giver barnet mulighed for at regulere følelser, mærke sig selv og genfinde handlekraft. Det er ikke et 'nice to have'; det er afgørende for både læring, socialt samspil og mental trivsel.

Men i kommunerne fylder fysioterapeuterne for lidt i de samlede indsatser. Det skyldes ikke mangel på behov – men fragmenteret lovgivning, ujævn praksis og begrænset viden

om, hvad målrettet motorisk og sanseintegrerende træning faktisk kan. Fysisk aktivitet, hvor fokus er på at regulere nervesystemet er ikke det samme som en idrætstime. For et barn i mistrivsel kan holdsport være overvældende, mens relationel, tryk og gradueret fysisk aktivitet kan være nøglen. Den forskel må kommunerne tage alvorligt, hvis skolefraværets spiral skal brydes og børns mentale sundhed øges.

Lovkompleksiteten spænder ben: Sundhedsloven, Serviceloven og Folkeskoleloven griber ind i samme virkelighed, men uden at hænge sammen. Det gør det svært at trække data, skabe klarhed og bygge helhedsorienterede forløb. Vi har brug for fælles målepunkter for mistrivsel og funktion – og for at kunne følge børnene på tværs af systemer, så den rette støtte gives dér, hvor den virker: tidligt, tæt på hverdagen og med kroppen som indgang.

Økonomi er ikke et argument for status quo. Ja, individuel, forebyggende behandling kan være dyrere i det korte løb. Men relationel, målrettet fysioterapi, integreret i daginstitutioner og skole, reducerer senere indgribende indsatser, specialforløb og langvarigt fravær. Vi ønsker at børnefysioterapi skal være en del af det faste lettere tilgængelige behandlingstilbud i kommunerne. Og det skal vi investere i – tilbud,

der favner både det kropslige og det psykosociale – og som er tilgængelige, før barnet 'falder ud' af fællesskabet.

Vi har tre konkrete forslag:

1. **Tidlig, sammenhængende indsats:** Etabler kommunale 'krop & trivsel'-spor, hvor fysioterapeuter, pædagoger, sundhedsplejersker og psykologer arbejder tæt sammen omkring børn i mistrivsel. Med særligt fokus på sansemotorik, kropslig tryghed og emotionel regulering – i relation, ikke i silo.
2. **Faste protokoller på skolerne:** Indfør screenings- og støttepakker for børn med begyndende fravær og uro – med adgang til doseret, individuelt tilpasset træning og klassebaserede indsatser, der styrker dynamikker og kropslig ro.
3. **Data på tværs af lovgivning:** Skab en national ramme for registrering og evaluering af forebyggende, kropslige indsatser på tværs af Sundhedsloven, Serviceloven og Folkeskoleloven. Det vil give beslutningstagere reel viden om, hvad der virker – og hvor tidlige indsatser betaler sig.

Sammenhængen mellem krop og psyke skal være en politisk prioritet. Børn i mistrivsel har ikke tid til vores systemers langsomhed. Vi ved, hvad der virker: relation, tryghed og kropsligt forankret træning – tæt på barnets hverdag. Nu skal vi også gøre det.

Udarbejdet af Ruben Fjord Bredholt, formand ved Dansk Selskab for Fysioterapi i Psykiatri og Mental Sundhed, Børnfysioterapeut Line Linde Nørgaard og Emma Kristine Moore, formand ved Dansk Selskab for Pædiatrisk Fysioterapi i et samarbejde med Danske Fysioterapeuter.

Efterskrift: DSPF indgår i et fortsat samarbejde med Danske Fysioterapeuter ift. at gøre offentligheden opmærksom på børnefysioterapeutisk indsats overfor børn i psykisk mistrivsel og skabe en politisk opmærksomhed på, at vi kan gøre en vigtig forskel for børnene i det tværfaglige samarbejde – både ift. forebyggelse og ift. behandling.

