

Sunt med søsken

Søsken kan være både irriterende og plagsomme. Likevel kan søsken være bra for helsa.

Av Kjersti Busterud | Publisert 25.02.2019 | Oppdatert 10.12.2019

Del ↶ | Last ned ↵

Bilde av en smilende storebror som holder rundt en gråtende lillebror

– Søsken gir selskap og et annet sosialt samvær enn det voksne kan gi. Foto: NTB Scanpix

Forskere har undersøkt hvordan det å ha søsken påvirker helsa vår.

– Vi finner en sammenheng mellom det å ha søsken og det å ha god psykisk helse, sier Bjørn Grinde.

Han er forsker ved Folkehelseinstituttet og har undersøkt om det er noen sammenheng mellom hvem barn bor sammen med og hvor bra de har det psykisk.

– Undersøkelsen viste at jo flere søsken du har, desto bedre. Aller best er det om søsknene også er nær deg i alder, forteller han.

Å bo sammen med flere voksne enn foreldrene, for eksempel besteforeldre, hadde ingen betydning for barnas psykiske helse.

I denne undersøkelsen spilte det heller ingen rolle om man bare bodde med én av foreldrene. Heller ikke det å ha kjæledyr hadde noen betydning.

Sort-hvitt bilde av familien Brownie med mor og far og 14 barn i alderen 1 år til 24 år.

Før i tiden var det vanlig med store søskenflokker. I den amerikanske familien Brownie var det 14 barn da bildet ble tatt i 1952. Foto: NTB Scanpix.

Vi er flokkdyr

Hvorfor er søsken så viktig? Forskeren forklarer det med menneskets utvikling gjennom tusenvis av år.

– Vi mennesker er tilpasset å leve med en flokk rundt oss. I steinalderen levde folk i stammer på kanskje 20–50 personer, forteller han.

I dag bor de fleste i små familier med bare mor, far og barn.

– Søsken gir selskap og et annet sosialt samvær enn det voksne kan gi. Har du mange søsken, har du mange nære personer rundt deg store deler av dagen. Det gir både trygghet og noen å leke med, forklarer han.

Selv om undersøkelsen viser at det er fint å ha søsken, klarer de aller fleste barn seg godt uansett – enten de har søsken eller ikke.

Stadig færre har søsken

- Det fødes stadig færre barn i Norge, og stadig færre har søsken. 20 prosent av barna bor i dag uten søsken.

- I Norge i dag er det mest vanlig å ha ett søsken. Nærmere halvparten av alle barn bor med ett søsken.
- 25 prosent bor med to søsken. Bare 8 prosent har tre eller flere søsken.

(Kilde: Statistisk sentralbyrå)

Forskningen på søsken og psykisk helse er en del av "Den norske mor og barn-undersøkelsen". Den er en av verdens største helseundersøkelser. 114.500 norske barn deltar. De følges fra de ligger i magen til de er store.

Kropp og helse

Følelser

Meldinger ved utskriftstidspunkt 8. august 2022, 10.06 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.