

# Sammen om unge kvinders mentale sundhed – veje til forandring

---



Inspiration og refleksion:  
Opmærksomhedspunkter fra et symposium

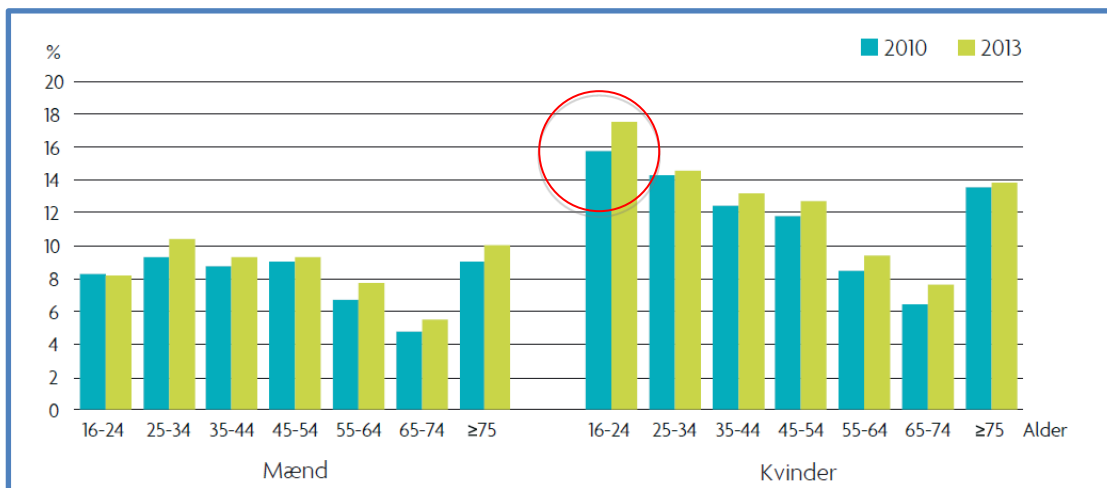


Center for  
Forebyggelse i praksis



## Introduktion

Næsten hver femte unge kvinde mellem 16 og 25 år har et dårligt mentalt helbred. De unge kvinder oplever i langt højere grad end de unge mænd at være utilfredse med livet og have svært ved at klare dagligdagen. Udviklingen er de sidste 20 år gået i den forkerte retning, og de unge kvinders trivsel er derfor et område, der kalder på særlig opmærksomhed og handling.



Andel med dårligt mentalt helbred 2010-2013

Kilde: *Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2013*. Sundhedsstyrelsen 2014

Med det formål at inspirere det sundhedsfremmende, forebyggende og rådgivende arbejde med mental sundhed, afholdt Center for Forebyggelse i Praksis i KL i november 2014 symposiet *Sammen om unge kvinders mentale sundhed*. Her mødtes nøglepersoner fra kommuner, organisationer, frivillige foreninger og forskningsinstitutioner for at dele viden og erfaringer.

Symposiet tog udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke Mental Sundhed og var tilrettelagt med oplæg fra deltagerne og drøftelse af tre spørgsmål:

- 1) *Hvilken rolle kan kommunen, frivillige foreninger og andre aktører have i forhold til at styrke unge kvinders mentale sundhed?*
- 2) *Hvilken rådgivning og hjælp skal unge kvinder med problemer have, og hvordan bliver de unge opmærksomme på hjælpen i tide?*
- 3) *Hvad karakteriserer et godt samarbejde mellem kommunerne, frivillige foreninger og andre aktører for at skabe gode rammer og vellykkede tilbud til de unge kvinder?*

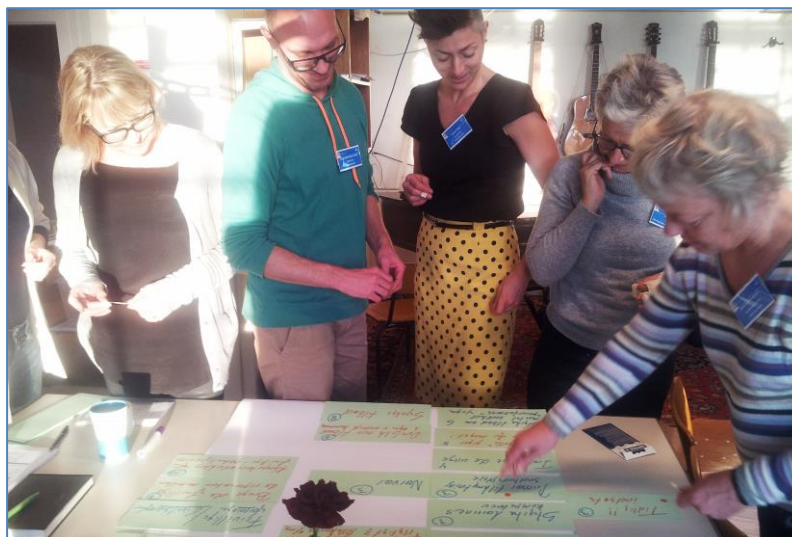
På baggrund af symposiet udsender Center for Forebyggelse i Praksis denne opsamling med opmærksomhedspunkterne, som deltagerne udpegede som

særligt vigtige. Opmærksomhedspunkterne er samlet under tre overskrifter ledsaget af refleksionsspørgsmål:

- *Fremme af mental sundhed tæt på de unge og tilbud til dem, der har det svært*
- *En sammenhængende indsats igennem samarbejde og koordinering*
- *Ansvar i samfundet og hos den enkelte.*

Formålet med opsamlingen er at inspirere og opfordre til refleksion over, hvordan der kan arbejdes med unge kvinders mentale sundhed. Det er altså ikke en samlet oversigt over tiltag eller viden om området. Arbejdet med den mentale sundhed er komplekst, og som symposiet viser, er de unges kontekst og baggrund afgørende for, hvilken indsats der er hensigtsmæssig.

Vejene til forandring kan ikke skabes i isolation, og symposiet og opsamlingen er derfor også en opfordring til at skabe et fælles fundament: brug hinanden – på tværs af kommunegrænser og fagområder.



### **Forebyggelsespakken Mental Sundhed**

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker er faglige anbefalinger om, hvad kommunen bedst kan gøre for at sikre en sundhedsfremmende og forebyggende indsats af høj kvalitet. Pakkerne bygger på den aktuelt bedste viden og giver anbefalinger om rammer, tilbud, information og undervisning, samt tidlig opsporing af risikofaktorer.

Forebyggelsespakken Mental Sundhed bygger på WHO's opfattelse af mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagsudfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.

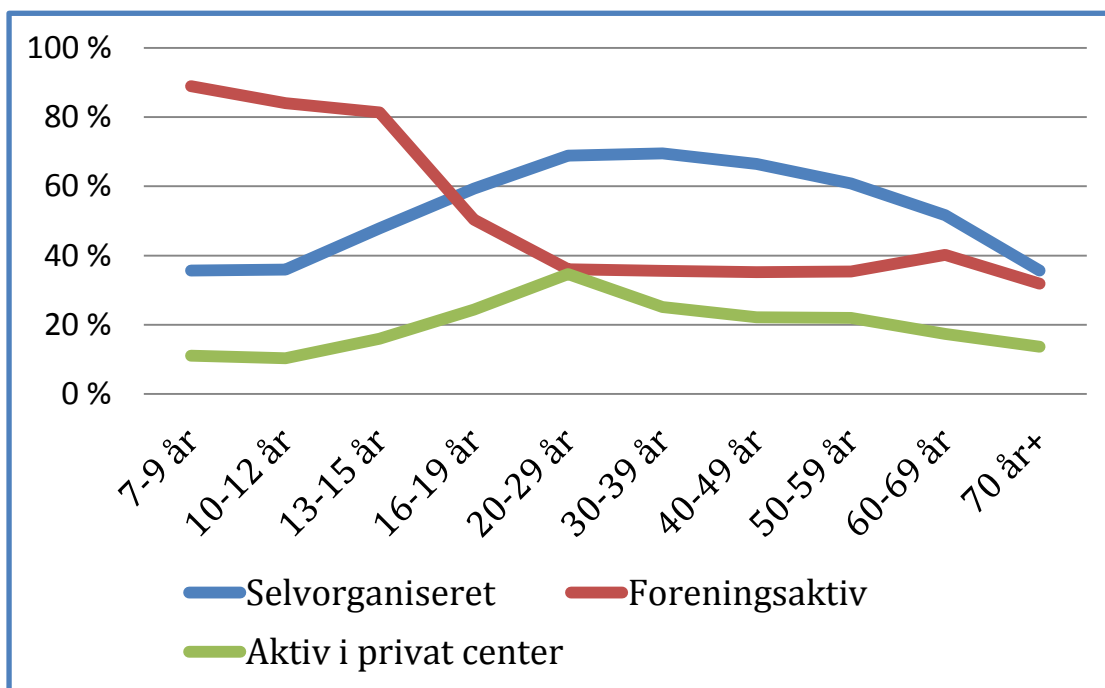
I forhold til at fremme mental sundhed hos unge indeholder pakken anbefalinger om at arbejde med børns trivsel i skole og dagtilbud og have en tidlig indsats for børn og unge, der viser tegn på mistrivsel. For unge anbefales at have fokus på at forebygge frafald på ungdomsuddannelser og på aktivering af unge ledige.

## Perfektionisme og kampen mod kroppen

Professor Pernille Due, Statens Institut for Folkesundhed, indledte symposiet med at skitsere baggrunden for at sætte fokus på området. Vidensråd for Forebyggelse har udgivet rapporten "Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser". Rapporten viser bl.a. at:

- 25 % af de 16-24-årige kvinder føler sig stressede.
- Mellem 5-18 % af børn og unge føler sig ensomme. Forekomsten er størst blandt piger, og den stiger med alderen.
- Over 50 % af de 10-24-årige sover mindre end anbefalet.
- Antallet af selvmordsforsøg er fordoblet siden 1994, og tallet er særligt højt blandt 15-19 årige kvinder.

Mens indikationerne på dårlig mental sundhed stiger i teenageårene, går det den modsatte vej med de unges kvinders medlemskab af idrætsforeninger, som falder markant. Ifølge analytiker ved Idrættens Analyseinstitut Trygve Laub Asserhøj opfattes foreningerne ikke som attraktive, inkluderende fællesskaber for de unge blandt andet på grund af et stærkt fokus på præstation og konkurrence og for lidt blik for den enkelte bruger. Men der ligger et stort forebyggelsespotentialer i de fællesskaber og den fysiske aktivitet, foreningerne tilbyder.



Andel idrætsaktive danskere  
Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2011*, Idrættens Analyseinstitut

Et andet indsatsområde for forebyggelsen er den enkeltes robusthed. Professor Carsten Obel, Aarhus Universitet, præsenterede begrebet som en ny tilgang til den mentale sundhed. Robusthed, eller modstandskraft, er en evne, der kan trænes, og det kan gavne både de velfungerende unge, som føler sig stressede og de unge, hvis funktionsniveau påvirkes af mental mistrivsel. Fordelen ved robusthed er, at det hjælper én med at navigere i livet, som det er, og ikke forudsætter krav om gennemgribende forandring.

Determinanter for mental sundhed	Beskyttende faktorer	Risikofaktorer
Individuelt niveau	Positiv selvopfattelse Gode evner til at håndtere stress og udfordringer Følelse af et socialt tilhørsforhold Gode kommunikationsevner God fysisk sundhed	Lavt selvværd Dårlige evner til at håndtere stress og udfordringer Dårlige familiære relationer Fysisk og psykisk handicap Risikoadfærd Dårlig fysisk sundhed
Socialt niveau	Omsorgsfulde forældre/gode familieband Tilhørsforhold til omgivelser Støttende sociale relationer Deltagelse i fællesskaber Positive erfaringer med uddannelse	Misbrug og vold Adskillelse og tab Social eksklusion
Strukturelt niveau	Sikre og trygge rammer Godt miljø og gode boligforhold Økonomisk sikkerhed Beskæftigelse Adgang til uddannelse Adgang til sociale støttefunktioner	Voldelige og kriminelle omgivelser Fattigdom Arbejdsløshed Hjemløshed Manglende skolegang Social og kulturel diskrimination Manglende støttefunktioner

Kilde: *Fremme af mental sundhed, baggrund, begreb og determinanter.*  
Sundhedsstyrelsen 2008

Deltagerne understregede, at de unge kvinder er meget forskellige, har forskellige baggrunde og behov, og at effektfulde indsatser forudsætter kendskab til deres kontekst.

Der blev opridset to overordnede grupper i deltagerens arbejde: Den ene gruppe er de unge kvinder, der udadtil klarer sig godt, men som føler sig triste og stressede – på symposiet omtalt som '12 tals-pigerne'. Den anden gruppe er de unge kvinder, hvis funktionsniveau er påvirket, så de har svært ved at fastholde uddannelse og relationer. Typisk kæmper de med både mental mistrivsel og svære socialøkonomiske og familiemæssige forhold. Generelt vil man møde flest af den første gruppe på gymnasierne og flest af den anden gruppe på erhvervsskolerne.



## Tomhed, smerte og jagten på lykken

I ungerådgivningerne Girltalk.dk og Headspace og Odense Kommunes ungerådgivning fortæller de unge kvinder ufiltreret, hvad der er svært for dem. Deres udsagn giver et billede af en kultur, hvor det forventes, at man kan opnå alting og selv er ansvarlig for det. Man skal være social og en del af en flok og samtidig være unik; man skal have arbejde og må ikke vise usikkerhed i fx uddannelsesvalg; og lykken er et fast defineret mål, mens smerten er en uacceptabel tilstand.

Ofte støtter forældrene de unges høje forventninger til sig selv og demonstrerer med deres livsstil, at det ikke er acceptabelt at have brug for hvile og være usikker.

De unge udtrykker, at det skaber et stort pres og angst for ikke at være god nok. Og typisk forstår de ikke, hvorfor de er så kede af det. Kroppen bliver arena for den kamp, og symptomerne kan være selvdestruktiv adfærd som spiseforstyrrelser, selvskade og hashrygning.

Ungerådgivningerne oplever, at forældrene ønskede sig en skøjteprinsesse, men fik en banegårdspige med hang til hash og kommer til rådgivningen med spørgsmålet: "Hvor kommer hun fra. Kan I ikke fikse hende for os?"

### At være ung pige i Danmark

*"Det at være ung i Danmark giver utrolig mange udfordringer.  
Det at være ung pige i Danmark giver endnu flere udfordringer.*

*Som 13-14 årig pige, søgte jeg utrolig meget opmærksomhed. Ikke blot fra veninder og fyre, men især fra forældre og andre autoriteter. At få bekræftelsen i at jeg var god nok, betød alt. Om jeg så skulle få mig en spiseforstyrrelse, skære i mig selv, eller gå i nedringet tøj, så skulle jeg nok på én eller anden måde få alles opmærksomhed. Alligevel følte jeg tomhed indeni efter jeg fik folks opmærksomhed.*

*Nu som ung i starten af tyverne, betyder opmærksomhed også noget - bare på andre vilkår. I dag er det ikke nok at gøre alt for andre og få ingenting tilbage. I dag skal jeg også være en del af Facebook og poste alt der sker i mit liv, like andres opslag for at de ved at jeg følger med, samtidig med at passe uddannelsen, være et led i en forening, undervise og opdrage de børn jeg coacher og være 'psykolog' for deres forældre. Og så skal jeg jo også have et fritidsjob ved siden af, fordi SU'en ikke rækker til de basale behov. Som ung i tyverne er der en masse ansvar som man ikke blev forberedt på, dengang man var yngre. Især når ens forældre ikke har været der til at støtte én. Og selv med alt den travlhed og alle de mennesker omkring mig, så kan jeg til tider stadig føle mig tom indeni og have en følelse af at jeg stadig ikke ved hvem jeg er."*

Ung kvinde til Girltalk.dk

## Opmærksomhedspunkt

### Fremme af mental sundhed tæt på de unge og tilbud til dem, der har det svært

Symposiets deltagere lagde vægt på, at den mentale sundhed kan fremmes, der hvor de unge er, på uddannelsesinstitutionen og i fritiden. Det handler om at skabe rum for fællesskaber, hvor de unge trives og føler sig anerkendt. Det er vigtigt for de unge, at de oplever, at de kan indfri de krav og forventninger, der stilles til dem af deres omgivelser og dem selv. De voksne omkring de unge kan hjælpe ved at skabe rammer for en tryk og åben dialog, hvor der tales kollektivt om forestillinger om, hvad andre gør, og forventninger til sig selv i forhold til fx uddannelse, fremtid, brug af rusmidler og seksualitet. I overgange, fx når de begynder ny uddannelse, er de unge særligt sårbare, og der er behov for særligt fokus på, at de føler sig velkomne og danner gode relationer med andre unge.

Når de unge ikke trives og har brug for hjælp, er det en styrke, at der er en palette af enkeltstående tilbud, som tilbyder noget forskelligt. Palletten kan fint bestå af kommunale, regionale og civilsamfunds-tilbud. Nogle unge har det bedst ved at søge hjælp på en net-chat, hvor de kan være anonyme og måske få hjælp af et godt råd fra en ligesindet. Andre har behov for personlige samtaler med professionelle. Mens nogle få har brug for psykiatrisk behandling for at komme videre i livet. For de unge er det vigtigt, at hjælpen er let tilgængelig og, at de hjælpes videre til rette sted, hvis det første sted ikke matcher dem eller deres udfordringer.

På symposiet blev det fremhævet at:

- Opkvalificering af lærere og andre frontmedarbejdere i kommunerne og på ungdomsuddannelserne kan bidrage til at arbejde med trivsel, og at tegn på dårligt mentalt helbred spottes tidligt.
- Forskellige former for fællesskaber skal være tilgængelige for de unge i skolen, på ungdomsuddannelserne og i fritiden. Uformelle fællesskaber med fokus på ressourcer og muligheder frem for problemer og diagnoser fremmer trivsel og giver ejerskab og tryghed. Fællesskaber, der har sociale værtsfunktioner og inkluderende former, gør en forskel for nogle unge, der ikke føler sig velkomne andre steder
- Tidlige indsatser er vigtige, så de unge får hjælp, når de mistrives, uden at de har brug for en henvisning eller diagnose.
- Kommunale rådgivningstilbud kan med fordel placeres og indrettes, så de ikke signalerer et stærkt tilhørsforhold til kommunen eller psykiatrien, da det ofte skræmmer de unge væk.

- Der er behov for mulighed for både anonyme og personlige henvendelser i rådgivningen. Også de unge kvinder over 18 år har behov for åben, anonym rådgivning.

### Refleksionsspørgsmål om fremme af mental sundhed tæt på de unge og tilbud til dem, der har det svært

*- Hvordan bliver mental sundhed indtænkt på tværs i kommunens forvaltningsarbejde og politikker?*

*- Tager kommunen de frivillige og foreningerne med på råd i arbejdet med mental sundhed?*

*- Har vi fokus på både mental sundhedsfremme og rådgivningstilbud tæt på de unges hverdag?*

#### **CASE: Ærlige voksne**

I Ikast-Brande ungdomscenter er skoleudviklingsmodellen PALS integreret i den pædagogiske praksis. PALS står for Positiv Adfærd i Læring og Samspil og er en model, der sikrer en systematisk tilgang til arbejdet med et inkluderende læringsmiljø. Pals er et blivende tiltag, der involverer alle skolens medarbejdere gennem fælles kompetenceudvikling, og det giver resultater.

I Ikast-Brande er de overordnede mål at styrke studieparathed, mestring af eget liv, fællesskabsfølelsen, sociale og personlige kompetencer, åbenhed og respekt for forskellighed. I praksis holdes der fokus på og trænes positiv adfærd, tydelige forventninger og synlig anerkendelse af positiv adfærd.

I 2014 blev projektet PALS - mental sundhed igangsat. Det sætter fokus på unges trivsel gennem fem overordnede temaer: relationskompetence, kortlægning, involvering af elever og forældre, curriculum og socio-emotionelle færdigheder. Undervejs tilegner lærerne sig nye kompetencer, og nye samarbejdsrelationer udforskes.

Resultatet af det systematiske arbejde med PALS er lærere, der er tydeligt værdibærende. Det opfylder et tomrum i opdragelsen, som forældrene ofte har efterladt. Erfaringen fra Ikast Brande er, at ærlige og dedikerede voksne har en stor effekt på de unges trivsel.



### **CASE: Brobygning på ungeparate uddannelser**

I et Satspuljeprojekt opkvalificerer Psykiatrifonden undervisere på ungdomsuddannelserne ved at undervise i psykisk sygdom. Desuden tilbydes en kort samtale til de unge.

Bjarke Malmstrøm Jensen, underviser i Psykiatrifonden, opfordrer til at uddannelserne bliver bevidste om at være unge-parate i stedet for at fokusere på kravet til de unge om, at de skal være uddannelsesparate.

Mange af de unge på erhvervsskolerne oplever følelsesmæssige problemer, men det viser sig ofte at have rod i familierelationer, uddannelsesmæssige eller socialøkonomiske forhold. For de unge piger med både følelsesmæssige og sociale problemer er omstillingen mellem forskellige rammer rigtig svær. For bedst at hjælpe dem, skal der derfor fokuseres på svære overgange som uddannelsesstart, praktik og arbejdsstart.

Projektet viser, at på de skoler, hvor det lykkes at skabe brobygning mellem vejleder, den unge og en lærer, fastholdes den unge ofte i uddannelse.

### **CASE: INSP!**

INSP! i Roskilde har hverken fokus på problemer eller mental sundhed; alligevel har stedet en effekt på de besøgende unges trivsel, tryghed og deltagelse i fællesskaber.

INSP! er et hus, hvor man kan komme, som man er og lave det, man vil sammen med andre. Tilgangen baseres på empowerment-tænkning og er et frirum for talenter og dem, der ikke har fundet sig selv endnu. Huset bliver brugt af både sårbare og ressourcestærke unge, som tilbringer 5 minutter eller hele dagen der. For en del unge er huset blevet et fast holdepunkt og en udvidet familie, hvor nogle andre unge holder øje med én. Nogle oplever ikke at have brug for hjemmevejleder, fordi de kommer på INSP!.

## *Opmærksomhedspunkt*

### **En sammenhængende indsats igennem samarbejde og koordinering**

Symposiets deltagere lagde vægt på værdien af øget samarbejde, koordinering og videndeling mellem aktørerne. Som spændvidden i deltagergruppen illustrerer, arbejdes der med unge kvinders mentale sundhed i meget forskellige rammer, fra projekter startet af ildsjæle til strategiske kommunale indsatser.

Det blev fremhævet at:

- Dialog og kendskabet mellem de lokale aktører er afgørende. Det er behov for overblik over og bedre kendskab til både tilbud og personer lokalt, så ansvarsfordelingen er tydelig; de unge kan blive henvist til rette sted, og der arbejdes mod fælles mål.

En måde at imødekomme dette kan være, at der oprettes én indgang til området. Det kan være en indgang for de unge i regi af ungdomsuddannelser eller PPR, eller en indgang for medarbejderne i de forskellige tilbud. Deltagerne gav udtryk for, at især en indgang for medarbejdere er hensigtsmæssigt.

- De unge kvinder og deres kontekst skal inddrages aktivt i tilrettelægningsen af tilbud. De unge kvinder kender selv deres situation og behov, og denne ressource bør bruges.

Familierne opleves ofte som fraværende i forhold til de unge kvinders problemer. Med en større inddragelse af de ressourcer, der ligger i familierne, kan de rustes til at hjælpe de piger, der ikke har store sociale problemer. Derved kan der muligvis frigøres ressourcer til dem med større behov. Inddragelsen af familierne kan fx foregå gennem sundhedsplejen, der har langvarigt kendskab til familierne og den unge.

- Modeller for samarbejdet herunder inddragelse af de frivillige og foreninger bør udvikles og implementeres. Dette kunne eksempelvis være i form af et videncenter, der kan skabe overblik over både varige tilbud og projekter, opsamle viden om feltet og facilitere netværk og kompetenceopbygning. Fælles aktiviteter på tværs af sektorer og faglighed vil løfte området.
- Der er behov for en kortlægning af området og en undersøgelse af, hvad der virker. Forskningen skal være lydhør overfor det behov for viden, der findes i praksis; dem, der møder de unge på chatten, i rådgivningen, på uddannelsesinstitutionerne og i fritiden har værdifuld viden og erfaring.

### Refleksionsspørgsmål om samarbejde og koordinering

*- Samarbejdet mellem myndighedsarbejdet og civilsamfundet er både frugtbar og rummer dilemmaer. Er der fx grænser for det frivillige engagement i arbejdet med sårbare grupper? Og hvor ligger ansvaret for den unges trivsel?*

*- Kender vi vores egne tilbud og medarbejdere, der arbejder med mental sundhed?*

*- Er vi opmærksomme på de forskellige målgruppers udfordringer? Fordeler vi ressourcerne rigtigt?*

### **CASE: Ungekontakten – brobyggere i hjemlige omgivelser**

Ungekontakten i Odense viser, hvor frugtbart det kan være, når der i en kommune er en indgang med professionelle rådgivere i omgivelser, der hverken lugter af psykiatri eller kommune.

Lene Kirkegaard Vestergaard, socialrådgiver og rådgiver i Ungekontakten fortæller, at Ungekontakten hører under Odense Kommune. Ungekontakten er en åben anonym rådgivning for unge i alderen 13-23 år. Man kan få tilbudt et samtaleforløb på fem gange. Mange tænker, det ikke er meget – men erfaringen fra Odense er, at det er en god måde at skabe et godt bindeled mellem det forebyggende arbejde, som er det regi Ungekontakten ligger i, det kommunale system, praktiserende læger, psykiatri, skoler, uddannelser og frivillige tilbud.

Ungekontaktens form og ikke mindst placering i en hyggelig lejlighed midt i Odense gør de unge og familierne trygge, og der er færre sager, der udvikler sig til noget stort. Når Ungekontakten skal lave en underretning, bestræber man sig langt på vej på at lave den i samarbejde med forældrene. Ordet underretning reagerer de fleste forældre negativt på. Der bliver således gjort meget for at fortælle, at det er en form for bekymringsbrev. Dette reagerer forældre som regel konstruktivt på, og det fremadrettede arbejde for samarbejdspartnere i Børn- og Ungeforvaltningen bliver meget lettere.

Statistikken viser, at der bliver åbnet færre Børn- og Ungesager efter Ungekontaktens start. Det forebyggende arbejde betaler sig altså – både økonomisk og for de unges trivsel.

## **Opmærksomhedspunkt**

### **Ansvaret i samfundet og hos den enkelte**

*Hvis en mand ikke går  
I samme tempo som alle andre  
er det måske  
fordi han hører en anden trommeslager.  
Lad ham vandre i takt  
med den musik, han hører.*

(Henry David Thoreau)

Symposiets deltagere tilkendegav tydeligt at udover tiltag, der støtter individet og relationerne, er det væsentligt at stille spørgsmål til, hvilke værdier og kultur vi som samfund præger de unge med. Den mentale sundhed opleves som et individuelt problem, men måske har det rødder i strukturelle forhold?

Deltagerne gav udtryk for, at der er en oplevelse af, at livet skal have et bestemt tempo og skal følge et bestemt spor. Samfundet fungerer i høj hastighed og er indrettet efter en økonomisk og målorienteret tankegang fx i form af hyppige tests og krav om at vælge den rigtige uddannelse. Det er der mange, der ikke kan leve op til, og der er derfor behov for et fornyet fokus på de strukturer, værdier og kultur, der omgiver de unge.

Familien er en vigtig spiller at få på banen som bolværk mod effekten af et samfundsmæssigt pres på unges kvinders mentale helbred. Forældrene er forbilleder, men de er ikke altid til stede.

Kommunerne har igennem sundhedsplejen en unik mulighed for at styrke forældre-barn relationen i den tidlige barndom. Allerede i 0-3 årsalderen vil manglende kognitiv, sproglig, social og emotionel stimulering få stor betydning for barnets videre udvikling, skolegang og indflydelse på barnets mentale helbred senere i livet.

Familiens inddragelse er også væsentlig i teenagealderen. Ansatte i rådgivningerne oplever ofte, at de unge bliver afleveret af forældrene, hvilket bekræfter den unge i, at det er hendes eget ansvar og ikke noget, der har med en familiekultur at gøre.

*"Er vi ved at give krykker til de unge i stedet for, at vi lærer dem at gå? Er det et sygt system, som vi synes, de skal lære at være robuste i?"*

Deltager på symposiet

*"Det er da svært at være forældre og få at vide, at ens barn ikke kan tegne inden for stregerne, så går man da hjem og råtræner"*

Deltager på symposiet

### Refleksionsspørgsmål om ansvaret i samfundet og hos den enkelte

- Hvor lægges ansvaret for den unges mentale sundhed i de indsatser og strategier, vi sætter i værk?
- Hvor er familierne og forældrene i kommunens tilbud og strategier? Skal relationsarbejdet tænkes mere ind?
- Hvilke værdier og normer stiller vi op for de unge, og er vi bevidste om deres konsekvenser?

## **Links og litteratur**

### **Rådgivning og hjælp til unge**

[Girlltalk.dk](http://Girlltalk.dk)

[Headspace.dk](http://Headspace.dk)

[Ungekontakten i Odense](http://Ungekontakten i Odense)

[INSP.dk](http://INSP.dk)

[Robusthed.dk](http://Robusthed.dk)

### **Viden om mental sundhed**

[Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser. Vidensråd for Forebyggelse 2014](#)

[Forebyggelsespakke - Mental sundhed. Sundhedsstyrelsen 2012](#)

Når det er svært at være ung i DK- unges trivsel og mistrivsel i tal. Center for ungdomsforskning, 2010.

[Fremme af mental sundhed, baggrund, begreb og determinanter. Sundhedsstyrelsen, 2008](#)

### **Tal på mental sundhed fra befolkningsundersøgelser**

[Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2014, SFI 2014](#)

[Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil 2013. Sundhedsstyrelsen](#)

### **Viden om idrætsvaner**

[Danskernes motions- og sportsvaner 2011. Idrættens Analyseinstitut, 2014](#)

Teenagers idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv, i 'Scandinavian sport studies forum', M Pilgaard: vol. III, s. 71-95. 2012

## Deltagere i symposiet

Dorte Nørregaard Gotthardsen  
Center for socialt frivilligt arbejde

Anni Marquard  
Cyberhus

Anne Sofie Bæk- Sørensen  
Frederiksberg Kommune

Anna Bjerre  
Girlltalk

Mette Holmgreen Truesen  
Roskilde Headspace

Trygve Laub Asserhøj  
Idrættens analyseinstitut

Henrik Thiesen  
10. klasse ungdomscenter Ikast Brande

Anni Ehlers  
INSP!

Tina Levysohn  
KL

Tine Curtis  
KL, Center for Forebyggelse i praksis

Karen Karlsson Eriksen  
KL, Center for Forebyggelse i praksis

Mikala Josefine Poulsen  
KL, Center for Forebyggelse i praksis

Lisbeth Holm Olsen  
KL, Center for Forebyggelse i praksis

Lene Dørfler  
KL, Center for Forebyggelse i praksis

Lotte Larsen  
København Kommune

Charlotte Dencker  
Landsforeningen mod spiseforstyrrelser  
og selvskade

Christine Paludan-Müller  
Nordeafonden

Lene Vestergaard  
Ungekontakten, Odense Kommune

Bjarke Malmstrøm Jensen  
Psykiatrifonden

Katrine Finke  
Psykiatrifonden

Else Kirk  
Region Syddanmark, Psyk info Odense

Malene Kjær  
Silkeborg Kommune

Henry Spangsberg Hansen  
UU Skive Kommune

Mille Katrine Pedersen  
Sundhedsstyrelsen

Mette Skov Stoffer  
Vejle Kommune

Mette Bo Christensen  
Vejle Kommune

Jesper Kloppenborg  
Vordingborg Kommune

Hanne Lise Sørensen  
Ålborg Kommune

Carsten Mejer Obel  
Aarhus Universitet

Opsamlingen kan downloades på siden: [www.kl.dk/forebyggelseipraksis](http://www.kl.dk/forebyggelseipraksis)

Opsamlingen er forfattet af Line Diemer Lyng Jørgensen og udgivet af Center for Forebyggelse i Praksis, KL, januar 2015