





















#### > GODE RÅD TIL ANDRE KOMMUNER

Det er vigtigt at:

- > løbende at udvikle og tilpasse indsatsen, f.eks. skal ejerskabet genaktiveres, når der ansættes nye kommunale tovholdere, og der skal investeres i, at indsatsen bliver ved med at være relevant.
- > etablere gode partnerskaber mellem bl.a. skoler og fritidsinstitutioner. Dagtilbud og skoler skal indbyrdes sørge for at vidensdele og holde sig opdaterede i deres respektive netværk.
- > aktive børn i dagtilbud og skoler indgår i en lang række af kommunens planer og strategier, herunder Planstrategi, Fritidspolitik og Bevæg dig for Livet Visionskommune-aftale.

#### Resultater

Studiet er gennemført som et såkaldt interventionsstudie, hvor seks idrætsskoler er blevet sammenlignet med seks almindelige skoler. På den måde har man kunne følge elevernes udvikling på de forskellige skoler og målt på effekten af den ekstra idræt gennem en lang række test bl.a. løbetest, balancegang og præcisionstest.

De første års test viser, at:

- Børnene på idrætsskolerne får en nedsat risiko for type II diabetes til næsten det halve af normalt
- Børnene bliver i bedre fysisk form
- Børnene får bedre koordination og balance
- Børnene skal have pulsen op i min. 20 minutter i hver idrætslektion for at opnå ovenstående effekter

Idrætsskolerne har blandt andet erfaret, at der er færre konflikter i skolegården, der er mere bevægelse og koncentration i flere fag, og der er mere ro i timerne.

Ny forskning fra indsatsen dokumenterer yderligere, at ekstra idræt og meningsfuld fysisk aktivitet i timerne øger børnenes læring med 68%. Børn, der både lærer gennem kroppen og har ekstra idræt, lærer langt bedre end børn, der har almindelig undervisning.

Læs mere om projektet:

<http://svendborgprojektet.dk/>

Se resultater og børnenes reaktioner på projektet:

<magasinsvendborgprojektet.pdf>

Se bevægelsespolitik:

[www.svendborg.dk/sites/default/files/bevgelsespolitik.pdf](http://www.svendborg.dk/sites/default/files/bevgelsespolitik.pdf)

#### Kontaktperson

Konsulent og playmaker  
i Skole og Uddannelse

Kristian Koefoed

E-mail: kristian.koefoed@svendborg.dk



## 03 / ODENSE KOMMUNE:

# AKTIV TRANSPORT TIL OG FRA SKOLE

### Formål

Formålet er at opfordre elever og forældre til at gå eller tage cyklen til og fra skole fremfor at køre og på den måde styrke børns sundhed og trivsel gennem mere bevægelse i hverdagen.

### Indsats

By- og Kulturforvaltningen i Odense Kommune laver skolestartskampanjer, hjælper skolerne med at komme i gang med cykelleg, og hjælper færdselskontaktlærerne med inspiration og materialer. Yderligere er de i gang med at udvikle en ny kampagne, der har fokus på at støtte skolerne i at cykle endnu mere i undervisningen. Hvert andet år måles elevernes transportvaner, så udviklingen følges, og indsatserne kan målrettes de enkelte skoler.

### Organisering

Odense Kommunes By- og Kulturforvaltning har et tæt samarbejde med byens skoler omkring sikre skoleveje, brug af cyklen i undervisningen og færdselsundervisningen.

Politisk ophæng: Odense Kommunes Handlingsplan for Mobilitet og Byrum, der er vedtaget i Odense Byråd.

### Resultater

Andelen af elever, der transporterer sig aktivt til skoler, er steget fra 61% i 2018 til 71% i 2020.

Læs mere om projektet:

[Transportvaner til skole \(odense.dk\)](https://odense.dk/transportvaner-til-skole)

### Kontaktperson

Projektleder Stine Grønbæk  
E-mail: [stigr@odense.dk](mailto:stigr@odense.dk)

### › GODE RÅD

Få et tæt samarbejde med skolerne, da to skoler ikke er ens. De har ofte brug for at se, hvordan netop deres skole kan bruge de forskellige tilbud.

## 04 / HVIDOVRE KOMMUNE: ER DU FOR SØD? – EN SUNDERE HYGGEKULTUR I BØRNEFAMILIER

### Formål

At skabe en sundere hyggekultur i danske børnefamilier. Hvidovre Kommune ønsker med forskningssamarbejdet Er du for sød? at skabe en vidensbaseret indsats, der kan balancere børnefamiliers søde vaner og forbedre deres sundhed, samtidig med at hyggen bevares.

### Indsats

Tommelfingerregler og handlemuligheder skaber grundlag for en sundere hyggekultur

Det er et centralt element i indsatsen at give forældrene den fornødne viden om de nye maksimumgrænser for indtag af søde sager og søde drikke, og samtidig give forældrene mulighed for at måle barnets faktiske indtag og sammenligne det med maksimumsgrænserne. Det gøres via et online værktøj, SØD-måleren, hvor forældrene registrerer barnets indtag af søde sager og drikke, hvorefter sundhedsplejersken taler med familien om indtaget. Viden om det konkrete indtag, har i samtalen været grundlaget for

at motivere til en eventuel ændring af de nuværende (for) søde vaner.

Der er blevet udarbejdet en inspirationsbog, med gode råd og tips til og strategier for vaneændringer og konkrete handlemuligheder, hvor den enkelte familie kan kombinere aktiviteter og strategier, som passer til deres egne målsætninger. Målet er samtidig at bevare familiehyggen og en portionsplade med tilhørende klistermærker med billedeksempler på portionsstørrelser, kan anvendes til at holde styr på indtaget af det søde. Sundhedsplejerske og tandlæger har en central rolle i projekt 'Er du for sød?'. Tand- og sundhedsplejen har stor troværdighed i børnefamilier, når det handler om børns sundhed. De møder både børn og forældre i løbet af barnets første skoleår, og derudover er de specialister i at lytte og give råd ud fra den enkelte families ønsker og behov.

### › DANSKE BØRN ER FOR SØDE

Mange danske børn spiser mere slik og drikker mere sodavand, end hvad der er tilrådeligt, hvis man skal spise sundt, passe på sine tænder og bevare normalvægten. Danske børn spiser og drikker op til fire gange så mange søde sager og søde drikke, som der er plads til i en anbefalet kost. De søde sager spises særligt i weekenden som en del af familiehyggen, og i modsætning til mange andre sundhedsproblematikker er indtaget af søde sager stort set ens, og for højt, blandt børn i alle socialgrupper. DTU Fødevarerinstitutionen har beregnet nye tal for, hvor mange tomme kalorier, der er plads til i en sund kost og formidler det som en række maksimumgrænser for, hvor mange søde sager og søde drikke der er plads til i en sund kost.



I første omgang er det sundhedsplejen i Hvidovre Kommune, der har sat 89 testfamilier i gang med at afprøve de nye maksimumsgrænser, inspirationsbogen, et digitalt læringsunivers til børnene med et sødmonster der kan gøre opmærksom på søde vaner, et kortspil om det søde og sunde. 57 andre familier har været kontrolgruppe i projektet. Der er også udviklet opdaterede undervisningsmaterialer til sundhedsplejen, samt et samtaleark, som sundhedsplejen kan bruge i samtale med børnene og familierne.

#### Organisering af projektet

'Er du for sød?' er et treårigt forsknings-, involverings- og kommunikationsprojekt mellem DTU Fødevarerinstitutionen og Sundheds- og Tandplejen i Hvidovre Kommune, som er støttet af Nordea-fonden. Projektets materialer og værktøjer er blevet udviklet i et samarbejde mellem DTU Fødevarerinstitutionen, Sundheds- og Tandplejen i Hvidovre Kommune, spiludviklerfirmaet Serious Games In-

teractive og kommunikationsbureauet FRIDAY, mens Hvidovre Kommune har været afprøvningskommune i projektet.

#### Resultater og erfaringer

Projektet er to årigt. Første projektår var et udviklingsår, hvor materialer og værktøjer er blevet defineret, udviklet og pilottestet.

Dataindsamlingen i forskningsdelen af projektet er afsluttet, og det sidste projektår (2021) er afsat til analyse og formidling af projektets resultater. Indsatsen vil blive evalueret af et forskerhold fra DTU Fødevarerinstitutionen, både i form af en kvantitativ evaluering af indsatsens effekt og som en kvalitativ evaluering blandt praktikere og deltagende familier.

DTU Fødevarerinstitutionen vil løbende offentliggøre resultater og erfaringer fra projektet dels via projektets hjemmeside og dels gennem fagmedier og videnskabelige tidsskrifter.



Læs mere på: <https://erduforsodet.dk/>

#### Kontaktpersoner

Projektkoordinator  
Bodil Just Christensen  
E-mail: boju@food.dtu.dk

Ledende sundhedsplejerske  
Ellen Dorthea Bonde-Pedersen  
E-mail: ebp@hvidovre.dk

## 05 / VALLENSBÆK KOMMUNE:

# FARS KØKKENSKOLE

Vallensbæk Kommune har siden 2012 afholdt Fars Køkkenskole to gange årligt på tre folkeskoler.

### Formål

Fars Køkkenskole er et madlavningskursus for fædre og børn i 2.-4. klasse. Formålet med Fars Køkkenskole er at fremme sundheden hos mænd og børn. Gennem madglæde, samvær og køkkenfiduser øges deltagernes madkompetencer, som giver redskaberne til at træffe sundere valg i køkkenet. Gennem kurset bliver børn og fædre mere kompetente i køkkenet, så de får lyst til at tilbringe mere tid med madlavningen og derved blive bedre til at lave mad.

### Indsats

Indsatsen Fars Køkkenskole er kun for mænd – fædre, bonusfædre, bedstefædre og onkler – og børn, der går i 2.-4. klasse. Fars Køkkenskole er et forløb der strækker sig over fem gange. På køkkenskolen er der en til to undervisere, som fx kan have en sundhedsfaglig, pædagogisk eller køkkenfaglig baggrund. Her laves der mad med 8-12 fædre og børn i løbet af fem måneder. De lærer helt op til 35 fif og fiduser og laver retter med over 50 forskellige grøntsager og frugter. Der startes let op, og gøres løbende lidt sværere, så de til sidst er så gode, at de kan lave en hel festmenu.

Fars Køkkenskole bygger på et pædagogisk setup, hvor fædre og børn bliver introduceret til nye råvarer og tricks, som de får erfaringer med at bruge. Efterfølgende tilbereder og nyder de et måltid sammen.

Fars Køkkenskole er med støtte fra Norddea fonden, udviklet, afprøvet og evalueret i Vallensbæk Kommune i 2012-2014. Siden 2015 er Fars Køkkenskole blevet udbredt til flere kommuner og aftenskoler rundt omkring i landet. I 2021 tilbydes Fars Køkkenskole i 13 kommuner organiseret af Hello Kitchen.

### Organisering af projektet

I Vallensbæk Kommune bliver Fars Køkkenskole organiseret af Madborgerskab, som er en lille enhed under Center for Sundhed, Kultur og Fritid. Madborgerskab arbejder målrettet med mad og måltidsprojekter for børn og unge i Vallensbæk Kommune. I Vallensbæk Kommune er der gode erfaringer med at rekruttere deltagere fra 2.-4. klasse, ved at besøge klasserne og uddele flyers.

### Resultater og erfaringer

Resultaterne i de 28 kommuner der har implementeret konceptet, er ovenud positive og det ses:

- At børnene er blevet mere interesserede i mad og madlavning (93%).
- At børnene spiser flere forskellige frugter og grøntsager (79%).
- At børnene tilbyder at hjælpe til med madlavningen derhjemme (79%).
- At fædrene har lært at inddrage deres barn mere i madlavningen (92%).
- At fædrene har knyttet bånd til deres barn på en ny måde (88%).

Læs mere om Fars Køkkenskole på Hello Kitchens hjemmeside: [Fars Køkkenskole – Hello Kitchen](#)

### Kontaktperson

Produktudvikler og underviser  
Sune Hybel Olsen  
Tlf.: 4797 4111  
E-mail: [suhol@vallensbaek.dk](mailto:suhol@vallensbaek.dk)

### › GODE RÅD TIL ANDRE KOMMUNER

Ønsker I at tilbyde Fars Køkkenskole til skolernes fædre og børn i 2.-4.klasse, så kan I med fordel kontakte Hello Kitchen, som har et skræddersyet setup, som er lige til at implementere. Hello Kitchen udbyder desuden kurser for undervisere til Fars Køkkenskole, så man er godt klædt på til selv at køre konceptet videre.

Læs mere her: [Hello Kitchen – Hello Kitchen](#)

## 06 / FREDERIKSSUND, ALBERTSLUND, AALBORG KOMMUNER: BØRNELIV I SUND BALANCE

### Formål

Projekt børneliv i sund balance skal styrke kommunale og civile aktører i lokalområder til at stå sammen om et børneliv i sund balance. Formålet er en hverdag, der byder på masser af leg og bevægelse, sund mad og drikke, oplevelser og nærhed.

### Indsats

Børns sundhed og trivsel afhænger i høj grad af, hvor de vokser op. Men hvordan kan kommuner, lokalsamfund og familier sammen skabe bedre rammer for et sundt børneliv og dermed sikre, at alle børn får et godt afsæt i livet? Det skal projekt børneliv i sund balance være med til at belyse. Projektet løber fra 2020 til 2024 og tager udgangspunkt i vidensbaserede indsatser, der fremmer børnefamiliers muligheder for at trives i fællesskaber, spise sundt og være fysisk aktive for herigennem at fremme en sund vægtudvikling hos børnene.

Målgruppen er børn 0-10 år, og målet er, at alle relevante voksne i lokalsamfundet – herunder forældre, sundhedspleje, dagtilbud, skole, lokale idrætsforeninger og erhvervsliv – arbejder sammen og tager fælles ansvar for at styrke sundheden og trivslen hos børnene. Alle arbejder ud fra tre målsætninger:

- Leg og bevægelse sammen
- Sund mad og drikke samme
- Oplevelser og nærhed sammen

Målsætninger bliver en del af sundhedsplejens besøg hos de nye familier, i dagligdagen i dagtilbud, skole og i fritidslivet for at børnefamilierne kan opleve, det bliver nemmere og sjovere at spise sundere og være aktiv sammen.

### Organisering

Aalborg Kommune, Albertslund Kommune og Frederikssund Kommune deltager i projekt Børneliv i sund balance, som er ledet af Center for Forebyggelse i praksis, KL. En ekspertgruppe bestående af forskere og Julemærkefonden bidrager til udvikling. Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet evaluerer. Nordea-fonden har givet økonomisk støtte til projektet.

### Resultater

Projektet har været i gang siden 2020. Første projektår har været et udviklingsår, hvor der har været tid til at konkretisere projektets indsatser sammen med ledere og medarbejdere fra de tre kommuner. Udviklingsarbejdet har været udfordret af Covid19-situationen, men langt de fleste indsatser er klar til at blive implementeret i lokalområderne fra sommeren 2021.



Center for Forebyggelse i praksis, KL vil løbende udbrede viden og erfaringer fra projektet til landets kommuner via deres hjemmeside, temadage, konferencer, mv. Håbet er, at projektet vil bidrage med ny viden om, hvorvidt det er muligt at fremme børns sundhed og skabe mere lighed i børns sundhed gennem en helhedsorienteret indsats i lokalområder. Resultater og erfaringer fra projektet bliver løbende lagt på hjemmesiden: [www.kl.dk/borne-livisundbalance](http://www.kl.dk/borne-livisundbalance)

Se folder om projektet: [Kommunefolder om Børneliv i sund balance \(kl.dk\)](#)

### Kontakt

Center for Forebyggelse i praksis, KL:  
[forebyggelseipraxis@kl.dk](mailto:forebyggelseipraxis@kl.dk)

# TOBAK, ALKOHOL OG RUSMIDLER

## Indledning

Den største effekt ved tobaks- og alkoholforebyggelse opnås med flerstrengede indsatser. Kommunerne er nået langt med en systematisk tobaksforebyggelse og de fleste kommuner har tilsluttet sig partnerskabet *Røgfri Fremtid*, hvor ambitionen er, at ingen børn og unge ryger i 2030. Metoder til forebyggelse af tobak omfatter røgfri miljøer, forebyggelse af rygestart og hjælp til rygestop. Kommunerne arbejder tilsvarende for at påvirke

alkoholkulturen i det lokale og reducere unges indtag af alkohol. Det sker ved at fastlægge alkoholpolitik på tværs af ungdomsuddannelser og ved at fremme et trygt natteliv gennem samarbejde med udskænkingssteder, politi og detailhandel. Alkoholforebyggelsen omfatter også tidlig opsporing og tilbud til børn og unge, som vokser op i familier med stof- eller alkoholproblemer. Nedenfor vises eksempler på tobaks- og alkoholforebyggelse i udvalgte kommuner.

## 07 / TI KOMMUNER PÅ VESTEGNEN OG SYDAMAGER: KLAR LIVET – UDEN RØG OG RUSMIDLER

På tværs af Vestegnen og Sydamerger er ti kommuner fælles om det tobaksforebyggende arbejde. Målet er at mindske antallet af unge rygere og skabe en røgfri generation 2030. Målet med skoleindsatsen er skabe en social kultur, hvor tobak ikke indgår i de fællesskabsfremmende aktiviteter. Indsatsen omfatter at forebygge rygestart hos børn og unge samt at hjælpe de børn og unge, som allerede er begyndt at ryge, med at stoppe. Målgruppen for indsatsen er primært udskolingselever og elever på ungdomsuddannelser.

### > RØGFRI SKOLETID I GRUNDSKOLE OG PÅ UNGDOMSUDDANNELSER

Formålet med røgfri skoletid er at skabe en kultur, hvor tobak eller lignende produkter ikke er en del af skoledagen. Fra den 1. januar 2021 er røgfri skoletid for elever et lovkrav på alle grundskoler, kostskoler og efterskoler. Fra den 31. juli 2021 er røgfri skoletid for elever et lovkrav på alle ungdomsuddannelser. Ifølge loven omfatter røgfri skoletid alle tobaksrelaterede produkter, herunder snus og e-cigaretter. Det omfatter også øvrige relaterede produkter som fx e-cigaretter uden nikotin. Læs mere om lovgivningen her.

*Røgfri Fremtid* er et partnerskab, startet af TrykFonden og Kræftens Bekæmpelse. Målet er, at ingen børn og unge ryger i 2030. Og at færre voksne gør det.

Læs mere:

[www.cancer.dk/roegfriefremtid/om-roegfri-fremtid-2020-p2/](http://www.cancer.dk/roegfriefremtid/om-roegfri-fremtid-2020-p2/)



### Indsats

Kommunerne samarbejder med ungdomsuddannelser, frivillige organisationer og foreninger om at skabe en social kultur, der ikke er orienteret omkring rygning og brug af tobak.

- Indfører af røgfri skoletid i grundskoler og ungdomsuddannelser
- Etablerer røgfri fritid i samarbejde med idrætsanlæg og foreninger
- Tilbyder hjælp til rygestop til udsatte grupper og sårbare unge
- Danner partnerskaber med ungdomsuddannelser om sundhed og trivsel
- Genererer og deler viden om unges fysiske og mentale sundhed

### Organisering

De ti kommuner på Vestegnen og Sydamerger har indgået en samarbejdsaftale, der bl.a. beskriver fælles mål, principper og kvalitetsstandarder for den samlede tobaksforebyggelse. Alle ti kommuner er partnere i Røgfri Fremtid og har politisk tilsluttet sig et mål om en røgfri generation i 2030.

### Resultater

Klar livet – uden røg og rusmidler er et eksempel på, hvordan man kan etablere og drive en flerstrengt tobaksforebyggelse af høj kvalitet ved at flere mindre kommuner går sammen. Kommunerne er godt på vej mod visionen om en røgfri generation. Alle grundskoler i de ti kommuner har indført tobaksfri skoletid, seks kommuner har indført røgfri arbejdstid og fem kommuner udruller tobaksfri udearealer. Kommunerne understøtter desuden ungdomsuddannelserne i at indføre røgfri skoletid pr. 31. juli 2021 og tilbyder samtidig hjælp til rygestop.

Besøg den tværkommunale hjemmeside: [www.klarlivet.dk](http://www.klarlivet.dk)

Se også link til informationsmateriale om snus og nikotins virkninger, målrettet fagpersoner, der er i kontakt med unge. Find materialet: [www.myteromsnus.dk](http://www.myteromsnus.dk)

### Kontaktperson

Projektleder Helle Stuart  
Tlf. 2022 0745  
E-mail: [hsa@vallensbaek.dk](mailto:hsa@vallensbaek.dk)

### › GODE RÅD TIL ANDRE KOMMUNER

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside ligger undervisningsmateriale om tobak og rygning målrettet til 5.-6. klasser og undervisningsmateriale til 7.-9. klasser om forebyggelse af brug af tobak. Link til hjemmesiden her: [www.xit-web.dk](http://www.xit-web.dk). Der er også materiale om røgfri ungdomsuddannelser.

Kommunernes understøttende arbejde omfatter fx fællesmøder for ledelse og ansatte; Workshop i elevråd; kursus "Korte samtaler med unge", der klæder ansatte på til at kunne tale med eleverne om deres rygevaner samt uddannelse af rygestoprådgivere på ungdomsuddannelserne m.v.

Læs mere: [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)



## 08 / AARHUS KOMMUNE:

# RØGFRIE UDEAREALER

Aarhus Kommune har en vision om et røgfrit Aarhus. Derfor har Aarhus Byråd i april 2020 besluttet, at en lang række af kommunens udearealer og herunder også de fleste kommunale udearealer, hvor børn og unge færdes, skal være røgfrie.

### Formål

Formålet med at indføre røgfrie udearealer er at forebygge, at børn og unge begynder at ryge ved at minimere eksponeringen af tobak og rygning, hvor børn og unge færdes. Samtidig er formålet også, at færre mennesker skal udsættes for passiv rygning.

### Indhold

Røgfrie udearealer i Aarhus er resultatet af proces, der er initieret af et ambitiøst byråd, som ønsker at gå forrest i kampen mod tobak med lokale partnerskaber. I februar 2019 inviterede Rådmanden for Sundhed og Omsorg sammen med borgmesteren en række af byens aktører, herunder bl.a. DGI Østjylland, Salling Group, Northside, Scandic Hotels og en række ungdomsuddannelser til at blive en del af en lokal alliance om et røgfrit Aarhus. Med alliancen blev der givet inspiration til, hvordan man lokalt kan tage ansvar og gøre en forskel for at bidrage til visionen om et røgfrit Aarhus.

I august 2019 fremsendte Rådmand et beslutningsforslag til byrådet om, at alle magistratsafdelinger skulle komme med bud på, hvor de så en mulighed for at indføre røgfrie udearealer inden for eget ressortområde. Alle bud blev samlet og sendt i offentlig høring.

Byrådet fremlagde i marts 2020 de samlede forslag til røgfrie udearealer fra magistratsafdelingerne samt høringsmateriale, hvor også røgfrie budstopsteder

### › GODE RÅD TIL ANDRE KOMMUNER

Aarhus Kommune har arbejdet med dagsordenen omkring røg siden byrådet i 2012 indførte røgfri arbejdstid. Politikerne har også gennem en årrække kontinuerligt haft dialoger med byens lokale aktører, som eksempelvis ungdomsuddannelser, festivaler, idræts- og kulturinstitutionerne m.m. Dialogerne har betydet meget for samarbejdet om at nå visionen om et røgfrit Aarhus.

En anden betydelig ting for at komme i mål med røgfrie udearealer i Aarhus Kommune har været at lade magistratsafdelingerne, samarbejdspartnere og borgere byde ind med forslag til konkrete røgfri områder.

Læs også pjecen *Røgfrie udearealer – hvor børn og unge færdes*:  
[www.kl.dk/media/16603/pjecerogfrieudearealerhvorborngungefaerdes.pdf](http://www.kl.dk/media/16603/pjecerogfrieudearealerhvorborngungefaerdes.pdf)

Røgfri Fremtid har udviklet en pakke med skabeloner til skilte og kampagneplakater, som partnerne i Røgfri Fremtid kan rekvirere gratis og få trykt. Link til skilte og plakater:  
[www.cancer.dk/roegfrifremtid/materialer/#text-3991](http://www.cancer.dk/roegfrifremtid/materialer/#text-3991)

blev tilført efter opfordring fra flere borgere. I april 2020 blev de forelagte bud på røgfrie udearealer godkendt af byrådet.

### Organisering

Ansvar for de røgfrie udearealer er bredt organiseret i alle magistratsafdelinger. Magistratsafdelingerne har peget på, hvilke områder der skulle indgå som røgfrie, og det er også den enkelte Magistratsafdelings opgave at implementere beslutningen.

Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg har udviklet en fælles designlinje og gjort det let at bestille skiltemateriale i samarbejde med kommunens eget trykkeri Grafisk Service. Designlinjen, som har et venligt budskab, er godkendt i den tværgående kommunikationsstyringsgruppe og sundhedsstyringsgruppe for Aarhus Kommune.

### Resultater

Det er lykkedes at skabe flere røgfrie miljøer dér, hvor Aarhus Kommune har instruktionsbeføjelser. Det gælder bl.a. legepladser, busstoppesteder, ved kulturinstitutioner, udendørs træningsfaciliteter samt ved tilbud målrettet børn og unge under Magistratsafdelingen for Børn og Unge samt Magistratsafdelingen for Sociale forhold og Beskæftigelse.

Samtidig er der indgået et samarbejde med Gadeforeningen Strøget i Aarhus om en prøveperiode for røgfrit strøg.

### Kontaktperson

Sundhedsstrategisk konsulent  
Lene Gade Christensen  
E-mail: [chcc@aarhus.dk](mailto:chcc@aarhus.dk)

## 09 / AALBORG, SILKEBORG, SORØ, GENTOFTE OG ODDER KOMMUNER: FÆLLES OM UNGELIVET

Fem kommuner deltager i modeludviklingsprojektet Fælles om ungelivet, som Sundhedsstyrelsen har taget initiativ til. Visionen er, at danske unge skal have verdens bedste ungeliv. Et liv hvor tydelige og nærværende voksne skaber rammerne for og viser vejen til gode sociale fællesskaber og inspirerende ungemiljøer.

### Formål

"Fælles om ungelivet" ønsker at sætte spotlight på den vigtige rolle, som forældre og andre voksne omkring unge har som kulturskabere og kulturbærere.

### Indsats

Et vigtigt skridt på vejen mod visionen er, at voksne aktivt og målrettet arbejder med at understøtte ungefællesskaber uden rusmidler.

Indsatsen er inspireret af den såkaldte "islandske model", der har vist sig effektiv i arbejdet med at få unge på Island til at drikke og ryge mindre. Så effektiv at islandske unge i dag oplever fodbold og familiehygge som gode alternativer til fest og fuldskab. Grundprincippet i både den islandske model og i "Fælles om ungelivet" er, at der skal være mere fokus på at skabe rammer for positive fællesskaber – og mindre fokus på at styrke individuel handlekraft og unges evne til at sige "nej".

Det handler blandt andet om at motivere forældre til at være nærværende og engagerede – og samtidig turde sætte tydelige grænser for unge. Det handler også om at

skabe rammer, som gør, at flere unge bliver og forbliver foreningsaktive og om at påvirke kulturen omkring unges fritidsaktiviteter til at støtte op om et ungeliv uden rusmidler.

### Organisering

"Fælles om ungelivet" er i en indledende pilotfase, hvor fem kommuner i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og TrykFonden skal være med til at udvikle praksis i forhold til, hvordan kommuner kan samarbejde med forældre og det organiserede fritidsliv om at skabe verdens bedste ungeliv. De fem kommuner er Aalborg, Silkeborg, Sorø, Gentofte og Odder.

### Resultater

De resultater og erfaringer, pilotfasen genererer, vil blive bearbejdet og formidlet løbende, så andre kommuner, idrætsorganisationer, dagligvarekæder, uddannelsesinstitutioner og andre centrale interessenter m.fl. kan få inspiration til at være medløftere på visionen. Fælles om ungelivet handler nemlig også om at skabe en national bevægelse.



Link til projektets hjemmeside:  
[www.sst.dk/da/faellesomungelivet](http://www.sst.dk/da/faellesomungelivet)

### Kontaktperson

Programleder  
Maria Koch Aabel  
Chefkonsulent i Sundhedsstyrelsen  
E-mail: mwk@sst.dk

#### > ALKOHOL OG RUSMIDDELPOLITIK PÅ UNGDOMSUDDANNELSER

Størstedelen af landets gymnasier og erhvervsskoler har fokus på unges alkohol og stofbrug. De har formuleret en rusmiddelpolitik eller et kodeks, som tager stilling til, hvordan uddannelsen sætter rammer for rusmiddelbrug.



# TRYGT NATELIV

## 10 / HOLSTEBRO KOMMUNE: TRYGT NATTELIV

### Formål

En række kommuner, heriblandt Holstebro, har fokus på at skabe trygge og sikre rammer for unge i nattelivet, hvor kompetente voksne vejleder og griber ind overfor uhensigtsmæssig adfærd, alkohol- og narkotikamisbrug, vold og seksuelle overgreb.

### Indsats

Holstebro Kommune har i over ti år arbejdet med at skabe trygge rammer for især de 18-25-årige i nattelivet. Alle ansatte på byens barer og diskoteker kommer på et Trygt nattelivskursus, hvor de bl.a. lærer konflikthåndtering, brandbekæmpelse og brancherelateret førstehjælp. Der deltager også frivillige forældre, som går i gaden som Natteravnene for at skabe tryghed, og yderligere er der et dørmandsnetværk, hvor man kan ringe til kollegaer fra andre barer, hvis der skulle opstå en situation, der kræver det.

Der er yderligere et samarbejde med taxachauffører, gademedarbejdere og politiet som samlet skal sikre at det føles sikkert at gå i byen i Holstebro. Der er en samlet aftale om at efter midnat, må der ikke være unge under 18 år tilstede.

Samtidig arbejder kommunen for at ansvaret for de unges sikkerhed og velfærd placeres hos de unge selv, deres forældre og voksne i deres netværk samt myndigheder og restauratører. Desuden tilbydes kompetenceudvikles personale på restauranterne, så de lærer at håndtere de problemstillinger, der kan opstå i nattelivet.

### Organisering

Trygt Natteliv er et formaliseret samarbejde mellem Midt- og Vestjyllands Politi, Bevillingsnævnet, Holstebro Restauratørforening, Holstebro Taxa, Dørmandsnetværk, Natteravnene og SSP i Holstebro Kommune

### Resultater

Nogle positive erfaringer fra "Trygt Natteliv" er bl.a.:

- Et formaliseret samarbejde mellem alle aktører i nattelivet og politiet og mellem bevillingsnævn (Restauratørførmand og SSP-koordinator i Holstebro Kommune)
- Mindre vold nattelivet
- Bedre uddannet personale
- Meget få mindreårige i nattelivet

Læs mere om indsatsen:

[Trygt natteliv i Holstebro præsentation](#)

Læs mere om trygt natteliv generelt:

[Trygt natteliv – Det Kriminalpræventive råd \(dkr.dk\)](#)

### Kontaktperson

SSP-koordinator Jon Jørgensen  
E-mail: jaj@holstebro.dk



# 11 / ELLEVE MIDTJYSKE KOMMUNER: BRUS – BØRN OG UNGE I ALKOHOLFAMILIER

## Formål

Formålet er at give et vidensbaseret og gratis forebyggelsestilbud til børn og unge under 25 år, som vokser op i familier præget af stof- eller alkoholproblemer. Målet er at styrke børn og unges muligheder for at håndtere de udfordringer, som følger af en opvækst præget af stof- eller alkoholproblemer i familien, og dermed bidrage til, at de oplever en generel bedring i deres trivsel og udvikling.

Indsatsen skal samtidig sikre, at flere familier får brudt de uhensigtsmæssige mønstre, og at flere forældre/ primære omsorgspersoner motiveres til at komme ud af et overforbrug af rusmidler.

## Indsats

BRUS tager udgangspunkt i, at alle forældre vil deres børn det bedste, men at det for nogle forældre kan være svært at udfylde forældrerollen, hvis man har udviklet et problematisk forbrug af rusmidler. Der arbejdes ud fra en kognitiv, systemisk og narrativ tilgang, samt med et syn på barnet eller den unge som på én gang ressourcefuldt og skrøbeligt.

BRUS arbejder ud fra fire grundprincipper:

- Tidlig opsporing og indsats er afgørende for at sikre en god udvikling
- Inddragelse af familien – også for unge og unge voksne
- Motivering af de voksne med rusmiddelproblemer til rusmiddelbehandling
- Der tages altid udgangspunkt i barnets perspektiv

BRUS tilbyder kortere eller længere forløb for børn og unge bestående af forskellige former for samtaler:

- Aldersopdelte samtalegrupper for børn og unge
- Individuelle samtaleforløb for børn eller unge
- Familiesamtaler med barnets familie eller andre betydende personer

Derudover tilbyder BRUS digital chatrådgivning, brevkasserådgivning og blogging, hvor sidstnævnte varetages af BRUS' ungepanel, som er unge der tidligere har gået i BRUS. Adgangen til disse digitale tilbud sker gennem hjemmesiden: [UngBRUS.dk](http://UngBRUS.dk)

### Organisering

BRUS er et samarbejde mellem 11 midtjyske kommuner og er forankret i de lokale kommuners rusmiddelcentre, og behandlerne i projektet er ansat i rusmiddelcentrene. Ud over de 11 kommuner indgår den selvejende institution Center Digital Pædagogik som projektpartner med stor erfaring i at etablere digitalpædagogisk rådgivning for unge.

Aarhus Kommunes afdeling Innovation & Samskabelse i Sociale Forhold & Beskæftigelse varetager projektledelsen af det samlede projekt.

BRUS er støttet af Socialstyrelsen og har fået midler frem til 2023.

### Resultater

Indsatsen i BRUS medvirker til at bryde tabu og stigmatisering i forbindelse med det at vokse op i en familie med rusmiddelproblemer. Projektet er evalueret af Rambøll, hvor der bruges forskningsvaliderede måleredskaber. Det ses at:

- Hovedparten af børn og unge trives bedre efter et forløb i BRUS
- Hovedparten oplever sig mindre belastede af familiens rusmiddelproblem
- Hovedparten føler sig mindre alene og er mere tilfredse med sig selv

- De yngste hjælpes især i forhold til emotionelle problemer og i forhold til hyperaktivitet og uopmærksomhed
- I 22 pct. af forløbene vurderer behandlerne, at de bidrager til, at den med et rusmiddelproblem i familien er kommet i behandling.

BRUS findes p.t. i 11 midtjyske kommuner: Aarhus, Randers, Herning, Skive, Ikast-Brande, Norddjurs, Syddjurs, Odder, Samsø, Skanderborg og Hedensted.

Læs mere om projektet:

[Til forældre, fagpersoner og andre voksne – Projekt BRUS](#)

[Projektbeskrivelse](#)

[Projekt BRUS årsrapport og resultater](#)

### Kontaktperson

Projektleder og udviklingskonsulent  
Anne Mette Hansen  
E-mail: [anmh@aarhus.dk](mailto:anmh@aarhus.dk)

### › GODE RÅD TIL ANDRE KOMMUNER

BRUS har stor fordel af at drive forebyggelses- og behandlingstilbuddet sammen. Det giver mulighed for at have:

- › Et stærkt fagligt netværk af behandlere, selvom der i den enkelte kommune er få medarbejdere i projektet
- › Fælles og skræddersyet kompetenceudvikling
- › Implementering af den understøttende behandlingsmetode FIT og drift af fælles FIT konsultationer og supervision
- › Fælles hjemmeside og projektforum
- › Fælles annoncering og kommunikation/presse
- › Drift af chatrådgivning og brevkasserådgivning, der passes af kommunerne på skift
- › Drift af fælles Ungepanel og Forældrepanel
- › Fælles dokumentationssystem og faglig understøttelse
- › Samlet projektledelse og økonomistyring

# MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL

## Indledning

Mange kommuner styrker i disse år indsatsen for at fremme mental sundhed og trivsel blandt børn og unge. Indsatserne kan opdeles i hhv. indsatser, der fremmer sundhed og trivsel for alle børn og unge, indsatser rettet mod børn og unge, der er i risiko for at udvikle dårlig mental sundhed og trivsel og indsatser rettet mod børn og unge, der allerede oplever udfordringer. Nedenstående vises eksempler på disse forskellige typer af indsatser. Flere af eksemplerne beskriver indsatser, hvor der findes god viden om virkning og standardiserede metoder, og som er implementeret i en række kommuner indenfor de senere år, fx forældrekurser, trivselsvurdering i dagtilbud og trivselsgrupper i skolerne.

## > HVAD ER MENTAL SUNDHED?

Mental sundhed handler om at trives og være tilfreds med livet og defineres som "en tilstand af velbefindende, hvor børn og unge kan udfolde deres evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker" (WHO og Sundhedsstyrelsen). Når børn og unge mistrives går det ud over overskuddet i dagligdagen, indlæringen i skolen, de sociale relationer og muligheder for at deltage i fællesskaber.

## 12 / AALBORG KOMMUNE: "HÅND OM BARNET" – ET KURSUS FOR FØRSTEGANGS- FORÆLDRE

### Formål

Aalborg Kommune har, som en række andre kommuner, etableret forældrekurser for førstegangsfødelde. Målet med

Hånd om Barnet er at styrke forældre i at mestre de udfordringer, der ofte følger med at blive forældre for første gang. På kurset anvendes værktøjer, som kan bi-

drage til at skabe sundhed og trivsel hos barnet, og forældrene får mulighed for at skabe netværk med andre førstegangsførelde.

## Indsats

Hånd om barnet består af ni mødegange og afholdes hverdage fra 16.30-18.30, for at give begge forældre lige mulighed for at kunne deltage. Er man alene om forældreskabet, er det muligt at tage en ledsager med. Forløbet starter inden fødslen og fortsætter til barnet er ca. 6½ måned. Hvert hold består af ti kommende forældrepar, som sammensættes efter fødselstermin og geografi. Der veksles mellem oplæg og dialogbaseret undervisning, og der lægges vægt på holdnings- og erfaringsudveksling mellem forældrene. Den samme sundhedsplejerske er mødeleder gennem hele kursusforløbet. Kurset er inspireret af "Familieiværksætterne".

Kursusgangene indeholder bl.a.:

- Graviditet, fødsel og barsel
- Hvordan sikrer man hinanden juridisk
- Barnets naturlige udvikling og trivsel fra nyfødt til cirka 6½ måned
- At blive forældre og danne familie
- Hverdagen med barnet (søvn, gråd, stimulation, det syge barn)
- Fra mælk til familiens mad
- At få inspiration og dele erfaringer med hinanden og få det afstemt med fagpersoner
- Mulighed for at danne netværk f.eks. forældregruppe, mødre-/fædregrupper

Der er løbende implementeret ny faglig viden både sundhedsfaglig og anden relevant viden bl.a. [Tryghedscirklen](#), [Forstå din baby](#) samt [Opsporingsmodellen – sammen om trivsel](#).

## › TRE ALTERNATIVE FORÆLDREKURSER

Som supplement til det almene Hånd om barnet kursus, er der iværksat 3 alternative forældrekurser, som er til både første- og flergangsførelde:

- › Hånd om barnet på engelsk
- › Hånd om barnet særligt tilrettelagt (et tilbud til forældre i særligt sårbare positioner)
- › Hånd om barnet født for tidligt

Der opstartes omkring 100 nye hold årligt.

## Organisering

Hånd om barnet er forankret i sundhedsplejen, som en del af sundhedsaftalen med Region Nord. Det indgår dermed som en del af jordemødrenes og sundhedsplejens tilbud til alle førstegangsførelde med bopæl i Aalborg Kommune. Der er nedsat en følgegruppe bestående af ledelse, de medvirkende aktører, kvalitetsenheden og forældrerepræsentanter. Undervisningsmaterialet – manual og dias – ligger elektronisk tilgængeligt for sundhedsplejerskerne, så der hele tiden er adgang til den nyeste version. Et gennemgående fokus er at skabe sammenhæng mellem indholdet på Hånd om barnet, og i hjemmebesøgene, at ny faglig viden bliver implementeret og at undervisningspædagogiske metoder forbedres.

Forud for implementeringen deltog sundhedsplejerskerne i et faciliteringskursus arrangeret i samarbejde med UCN Nordjylland.

## Resultater

En evaluering af kurset i 2016 peger på at over 60% af forældrene er tilfredse med udbyttet af Hånd om barnet, og over 70% har fået ny viden og nye tanker om forældreskabet. Over halvdelen vurderer

i tråd hermed, at Hånd om barnet har bidraget til, at de føler sig mere sikre i forældrerollen. Evalueringen viser ligeledes, at Hånd om barnet har bidraget til, at over 75% af deltagerne er blevet mere trygge ved fødslen.

Der er arbejdet målrettet på at skabe gode rammer for at forældrene kunne skabe et netværk/danne grupper. Det er i høj grad lykkedes at få fædrene med på Hånd om barnet, hvor de er aktive og spørgelystne. En væsentlig sidegevinst ved det er, at fædrene henvender sig mere direkte til sundhedsplejerskerne og langt oftere deltager i alle hjemmebesøg.

Læs mere om indsatsen:

[Kurset "Hånd om barnet" er et tilbud til alle førstegangsførelde \(aalborg.dk\)](#)

[Årsrapport om forældrekurset – 2016](#)

## Kontaktpersoner

Koordinator  
Grethe Pindstrup  
E-mail: gepi-fb@aalborg.dk

Leder af sundhedsplejen/  
Sundhedsområdet for børn og unge  
Susanne Henriksen  
E-mail: sujh-fb@aalborg.dk

# 13 / IKAST-BRANDE KOMMUNE: SKOLETRIVSEL FOR ALLE

## Formål

I Ikast-Brande kommuner arbejder alle skoler strategisk med skoletrivslen gennem den fælles kommunale ramme: Trivsel i FællesSkolen. Målet er at udvikle og styrke et trivselsfremmende miljø og undervisning på skolerne gennem målrettet arbejde med skolens kollektive kompetencer og fælles arbejde med trivsel.

## Indsats

I skoler kan elevers trivsel styrkes via inkluderende og positive fællesskaber, og gennem forebyggelse af mobning. Indsætserne har fokus på undervisning, klassetrivsel og inddragelse af elever og forældre. Ved bekymrende skolefravær kan sundhedsplejersken involveres som kontaktperson til familien med henblik på at iværksætte den fornødne hjælp. I forbindelse med arbejdet har en af kommunens skoler pilotafprøvet et strategisk værktøj til at styrke skoletrivsel: [www.skoletrivselforalle.dk](http://www.skoletrivselforalle.dk)

Skoletrivselforalle.dk er et nyt værktøj til at komme i gang med arbejdet med at skabe overblik og en fælles, helhedsorienteret retning i skolens trivselsarbejde, med anbefalinger til både trivselsfremme og mistrivselshåndtering. Hjemmesiden guider skolen gennem en proces, som giver inspiration til skolens strategiske trivselsarbejde og hvilke fokusområder og indsatser, der er skolens næste, bedste skridt.

## Organisering

Skolens strategiske arbejde organiseres af et trivselsteam med deltagelse af både ledelse og medarbejdere. Det er en vigtig præmis i arbejdet med skoletrivsel, at det involverer alle og at det skal drives af et ressourcerorienteret fokus og i en positiv ånd.

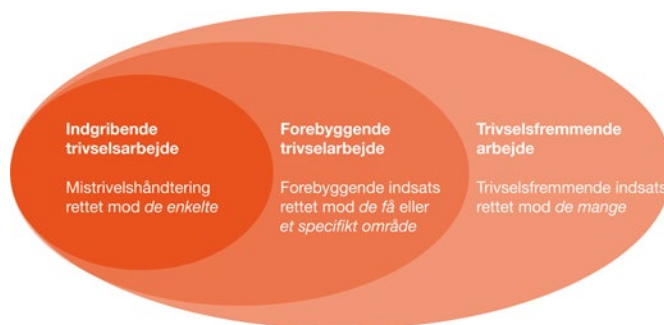
## Resultater

Det strategiske værktøj har skabt refleksioner og givet indsigt i relevante handlemuligheder, så trivselsarbejdet på skolen bliver flerstrengt og i højere grad præges af sammenhæng frem for brandslukning. De gode erfaringer har resulteret i at størstedelen af kommunens skoler nu har valgt at anvende værktøjet i de kommende år.

Læs mere:

[Trivselsstrategi – Skoletrivsel for alle](#)

## › To figurer fra hjemmesiden Skoletrivsel for alle



## Kontaktperson

Udviklingskonsulent, Marie Hultberg

E-mail: [mahul@ikast-brande.dk](mailto:mahul@ikast-brande.dk)



# 14 / JAMMERBUGT OG ODDER KOMMUNER: DIGITAL DANNELSE BLANDT BØRN, UNGE OG FAMILIER

I Jammerbugt og Odder arbejder man med digital dannelse med afsæt i kommunernes digitaliseringsstrategi.

## Formål

Formålet er at klæde børn og forældres på i forhold til et liv online, så de på en og samme tid er nysgerrige på de digitale muligheder og vågne over for faldgruber. Målet er en tidlig og helhedsorienteret indsats, der skal styrke børns kritiske forståelse, tryghed, kreativitet og handlemuligheder i deres brug af digitale teknologier.

## Indsats

Jammerbugt kommune har udviklet en forældreguide om, hvad forældre til småbørn skal være opmærksomme på ift. brug af digitale teknologier i samarbejde med Odder kommune. Yderligere udvikler kommunen kommunikationsmateriale til sundhedsplejersker, som kan følge med forældreguiden.

Forældreguiden tager afsæt i en række kvalitative interviews med forældre til 0-6-årige og online forældremøder i daginstitutioner og babycafeer, som Medierådet står bag. Projektet munder ud i informationsmaterialer til brug i sundhedsplejen, forældreguide, videnssamling til fagprofessionelle og en række

konkrete aktiviteter med digitale teknologier, som kan anvendes i daginstitutionen, dagplejen og hjemmet.

## Organisering

Samarbejdet mellem Medierådet for Børn og Unge, SSP, sundhedsplejersker, pædagoger, dagplejere, børn og forældre i Jammerbugt, Odder, Rudersdal og Greve Kommune. Finansiell støtte fra Nordea Fonden.

## Resultater

Digitaliseringsstrategien har bl.a. betydet, at der er uddannet didaktiske IT-vejledere i dagtilbud. Førskoleindsatsen udrulles nationalt i foråret 2022, og der ses derfor ingen resultater fra projektet endnu.

Læs mere:

[Tidligt fokus på de yngste børns digitale dannelse – Jammerbugt Kommune](#)

[Ny indsats sætter fokus på småbørns digitale dannelse | Medierådet \(medieraadet.dk\)](#)

[Viden til fagpersoner – Få gode råd og undervisningsmateriale – Børns Vilkår \(bornsvilkar.dk\)](#)

## Kontaktperson

Formand for Børne- og Familieudvalget  
Ulla Flinholm

E-mail: [ufl@jammerbugt.dk](mailto:ufl@jammerbugt.dk)

### › DIGITAL DANNELSE I ET SUNDHEDSPERSPEKTIV

Mobiltelefoner, tablets og computere er en væsentlig del af børn og unges liv, men hvilken betydning har børn og unges digitaliserede liv for deres sundhed og trivsel? På fx børns leg og bevægelse, søvn, relationer og fællesskaber, tryghed og oplevelse af stress – og på kreativitet?

Læs mere: [www.sst.dk/da/Opgaver/Forebyggelse/Indsatser/Fokusomraader/Sundhed-og-digitale-medier](http://www.sst.dk/da/Opgaver/Forebyggelse/Indsatser/Fokusomraader/Sundhed-og-digitale-medier)

# 15 / TREDIVE KOMMUNER: ABC FOR MENTAL SUNDHED

ABC for mental sundhed vil inspirere og motivere flere danskere til at styrke egen og andres mentale sundhed. Det handler om at rette fokus mod de ting, der gør - og holder – os mentalt sunde.

Tredive kommuner arbejder med tre enkle og handleorienterede budskaber, som man fra forskning ved styrker mental sundhed. Gør noget aktivt. Gør noget sammen. Gør noget meningsfuldt.

## Formål

Formålet er at styrke viden om hvordan vi skaber de bedste rammer for at fremme mental sundhed både for den enkelte og for fællesskabet.

Et vigtigt skridt på vejen er, at kommunale og civile aktører skaber rammer for og arbejder målrettet på at understøtte trivsel og inkluderende fællesskaber i forskellige arenaer, herunder i sundhedspleje, dagtilbud, skole og fritidsordninger.

## Indsats

ABC for mental sundhed er inspireret af den australske forskningsbaserede indsats Act-Belong-Commit, som er oversat og tilpasset en dansk kontekst. I Danmark er ABC-budskaberne oversat til:

## › UNGES MENTALE SUNDHED I FOKUS

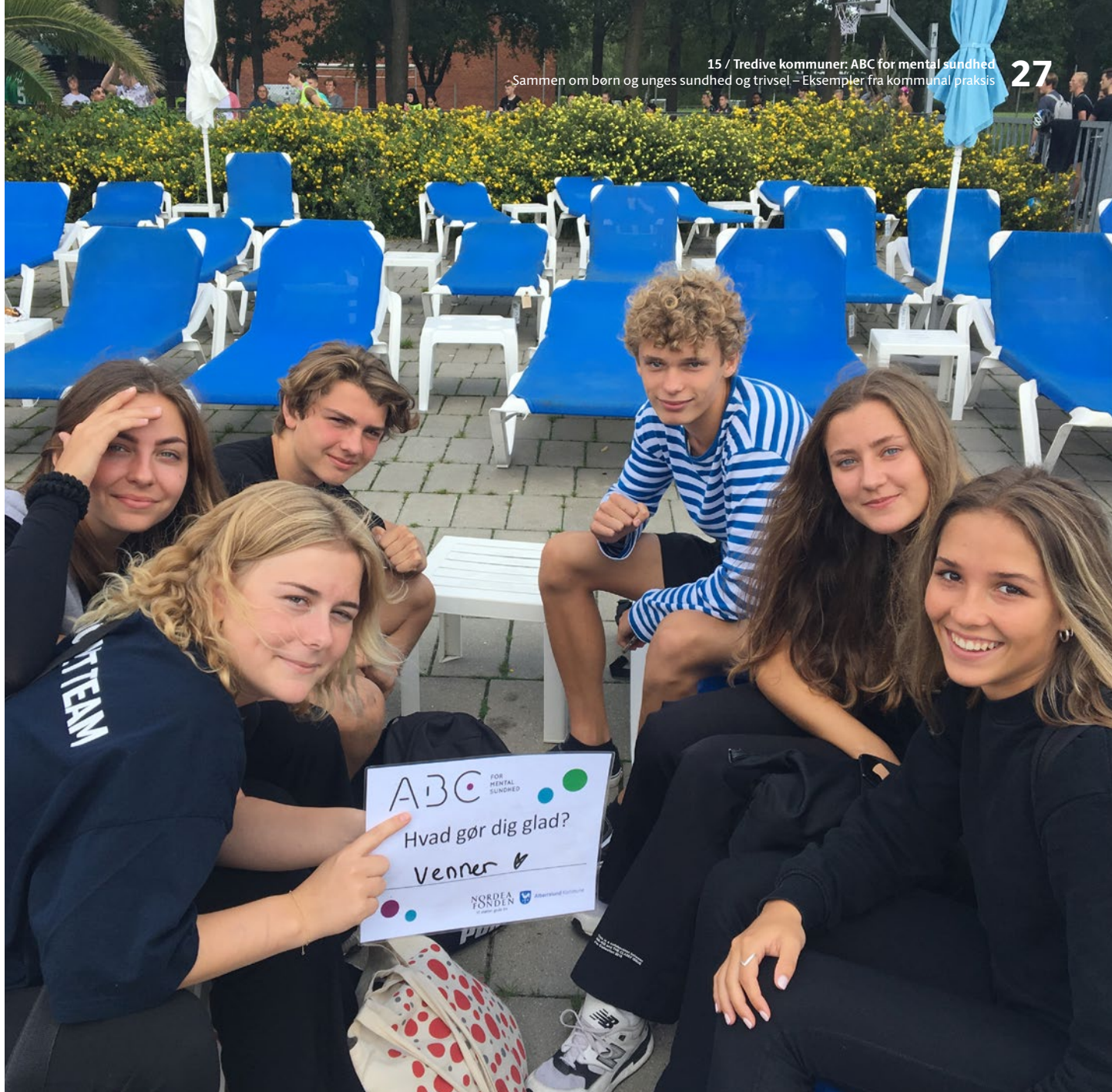
Som led i sundhedsaftalen mellem de 22 syddanske kommuner og Region Syddanmark er det besluttet at indtræde i partnerskabet ABC for mental sundhed fra 2021. Som partner forpligter man sig til at arbejde aktivt med ABC rammen, deltage i netværksmøder, udpege en lokal ABC koordinator og etablere en lokal styre- og arbejds-/projektgruppe. Indsatsen omhandler unges mentale sundhed og tager afsæt i ABC for mental sundhed, Fællesskab i Fokus (fif) og Klasseledelse, som alle er efterprøvede metoder ift. at styrke fællesskaber. Indsatsen blandt de 22 kommuner i region Syddanmark kobler sig også til børne- og ungeaftalen, der fokuserer på tidlig opsporing.

- A Gør noget aktivt
- B Gør noget sammen og
- C Gør noget meningsfuldt.

ABC har en mental sundhedsfremmende tilgang og for kommuner handler det om at oplyse borgene og skabe rammer, så flere får mod på at deltage og føler sig velkomne og inkluderede i fællesskaber.

ABC for mental sundhed ønsker at sætte fokus på den vigtige rolle, som bl.a. sundhedspleje, pædagoger, lærere, frivillige i foreningslivet og andre voksne har i

mødet med børn og unge, hvor der er mulighed for at påvirke den mentale sundhed. Det handler om at skabe rammer, der gør, at flere børn og unge trives i familier, børnegrupper, klassefællesskaber, vennegrupper og i fritidsaktiviteter. Flere kommuner arbejder desuden med voksne og ældre som målgruppe og i arenaer som fx kommunale sociale botilbud, arbejdspladser, kultur- og fritidstilbud og aktivitets- og frivillighedscentre.



### Organisering

ABC for mental sundhed er initieret af en forskergruppe på Statens Institut for Folkesundhed med støtte fra Nordeafonden. Forskergruppen har afprøvet materialet i en pilotfase i samarbejde med seks kommuner, Psykiatrifonden, Center for Forebyggelse i praksis (KL), Sund By Netværket, DGI Hovedstaden, Det Danske Spejderkorps og Røde Kors Hovedstaden. Kommunerne har været med til at udvikle materiale og praksis i forhold til, hvordan kommuner kan oplyse om hvad der holder os mentalt sunde, styrke praksis i kommunale arenaer og samarbejde med det organiserede kultur- og foreningsliv. De seks kommuner er Slagelse, Gribskov, Læsø, Odense, Aalborg og Frederiksberg.

### Resultater

De positive erfaringer fra ABC for mental sundhed danner baggrund for nationale anbefalinger til mental sundhedsfremme, der bygger på de tre konkrete budskaber: A. Gør noget aktivt, B. Gør noget sammen, C. Gør noget meningsfuldt. Center for Forebyggelse i praksis, KL, har løbende udbredt viden og erfaringer fra projektet til landets kommuner. Efter afprøvningsfasen er der etableret et partnerskab med en række kommuner og organisationer. 30 kommuner har tilsluttet sig og flere er på vej. Læs mere og download bogen om ABC for mental sundhed på partnerskabets hjemmeside: [www.abcmamentalsundhed.dk/](http://www.abcmamentalsundhed.dk/)

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt

Link til kort film om ABC for mental sundhed: <https://vimeo.com/432507631>

### Kontakt

Center for Forebyggelse i praksis, KL:  
forebyggelseipraksis@kl.dk

## 16 / SILKEBORG KOMMUNE:

# TRIVSEL PÅ TVÆRS. OPSPORING AF MISTRIVSEL HOS SMÅ BØRN

Silkeborg Kommunes indsats *Trivsel på Tværs* har fokus på tidlig opsporing af mistrivsel hos småbørn for at understøtte, at børn, der viser tegn på mistrivsel, får hjælpen i tide.

### Formål

Indsatsen tager afsæt i Socialstyrelsens opsporingsmodel og har til formål at opspore og iværksætte en sammenhængende og tidlig indsats i forhold til børn, hvis der er en bekymring for barnets trivsel og udvikling.

### Indsats

Trivsel på Tværs omfatter et fælles mindset og nye fælles metoder i det faglige og tværfaglige samarbejde.

Alle børn i alderen 0-6 år trivselsvurderes systematisk to gange årligt, så muligheden for at opdage tegn på mistrivsel opdages så tidligt som muligt. I trivselsvurderingerne anvendes farverne grøn, gul

og rød for at markere hvilken position barnet er i, i forhold til trivsel. I Trivsel på Tværs er der også et stort fokus på overgange fra et tilbud til et andet tilbud, fx i overgangen fra vuggestue til børnehave. Der udarbejdes overgangsskema for alle børn ved skift, og der afholdes sammenhængsmøder med forældre og afgivende og modtagende tilbud ved børn i rød og gul position. Trivselsvurderingen inddeler barnet i tre grupper:

- Grøn position: Barnet trives.
- Gul position: Bekymring for barnets trivsel.
- Rød position: Stærk bekymring for barnets trivsel.

Hvis der bekymring for barnets trivsel, det vil sige ved børn i gul eller rød position, afholdes et fokuspå møde sammen med forældrene.

### Organisering

Dagtilbuddets leder organiserer trivselsvurdering og leder fokuspå møder. Alle dagtilbud er tilknyttet et tværfagligt team bestående af sundhedsplejerske, tale/hørrepædagog, psykolog og socialrådgiver. Dagtilbuddets leder kan indkalde det tværfaglige team til fokuspå møder, sammenhængsmøder og faglig sparring.

### Resultater

Trivsel på Tværs har siden 2018 været et fælles udvalgs mål i Silkeborg Kommunes Børne- og Ungeudvalg. Der er opstillet delmål for Trivsel på Tværs i henholdsvis 2019, 2020 og 2021. Læs mere om resultater med Socialstyrelsens opsporingsmodel her: [Guide til anvendelse af opsporingsmodellen – Socialstyrelsen – Viden til gavn](#)

### Kontaktperson

Leder af dagtilbud John Gejl  
E-mail: john.gejl@silkeborg.dk



## 17 / ESBJERG KOMMUNE: TRIVSELSGRUPPER FOR BØRN I SÅRBARE FAMILIER

Esbjerg Kommune tilbyder trivselsgrupper til børn i sårbare familier, som skaber et rum for børnene, hvor de kan møde andre i samme situation, og hvor de kan få sat ord på og delt tanker, følelser og oplevelser – både de positive og de svære.

### Formål

Trivselsgrupperne i Esbjerg Kommune er en forebyggende indsats, hvor ønsket er at forebygge udvikling af psykiske vanskeligheder og sygdom hos børnene. Derudover er formålet at øge børnenes trivsel, læring og udvikling.

### Målgruppe og indsats

Målgruppen er børn og unge i Esbjerg Kommune – fra de ældste børnehaverbørn til børn og unge i grundskolen. Kendetegnende for disse børn er, at de og deres familier er særligt sårbare, og derfor har brug for ekstra opmærksomhed og støtte. Udfordringerne kan udspringe af forældrenes vanskeligheder samt af børnenes direkte problematikker. Børnene mødes med andre der gennemgår lignende situationer og snakker om deres tanker og følelser, får inspiration til, hvordan de kan klare deres livssituation og hygger sig gennem leg og aktiviteter.

### › TRIVSELS- OG LEGGRUPPER

Samspillet med de jævnaldrende, kulturen i fællesskaberne og oplevelsen af at høre til er afgørende for, hvordan det enkelte skolebarn trives. Kommunerne har trivsels- og legegrupper for alle børn i dagtilbud og skoler, og mange kommuner tilbyder også sorg- eller trivselsgrupper for børn som pårørende til forældre med psykiske vanskeligheder, tab af forældre, skilsmisseproblematikker m.v.



Gruppen består af max 8 børn, og forløbet består af otte møder efter skoletid to timer én gang om ugen. Møderne afholdes på en skole i Esbjerg kommune, og børn og forældre inviteres til en indledende og afsluttende samtale med gruppelederne. Gruppelederne er ansatte ved Pædagogisk Enhed – læringskonsulenter og psykologer.

#### Organisering

Organiseringen af trivselsgrupperne giver mulighed for en fleksibilitet, hvor der kan skiftes indsats, efter det aktuelle behov. Målgrupperne fastsættes i et tæt samarbejde med de Pædagogiske ledere skole/dagtilbud, områderådgivere, sundhedsplejerske og De frivillige organisationer i Esbjerg Kommune. Yderligere samarbejdes der med Kræftens Bekæmpelse og Psykiatrifonden.

Følgende grupper har været tilbudt:

- Grupper for børn i skilsmisse
- Grupper for børn med psykisk syge forældre
- Grupper for børn, der har mistet en forælder eller søskende

#### › ERFARINGER/GODE RÅD

- › Det tager tid og tålmodighed at få tilbuddet ud at leve og få ansøgninger nok til grupperne.
- › Det har krævet justeringer undervejs af den politiske aftale, så tilbuddet bedst muligt lever op til vores formål og de erfaringer, vi har gjort undervejs.
- › Det kræver uddannelse af gruppeledere samt et tæt samarbejde disse i mellem – både ift. at forberede og planlægge gruppegange samt sparre løbende ift. udfordringer og succeser.

#### Resultater

Udtalelser fra børn/unge og forældre

#### Børn:

- "Trivselsgruppen giver mig energi – jeg føler mig lettet, når jeg går hjem"
- "Det er dejligt at tale med nogen, der forstår, hvad jeg taler om"
- "Jeg har fået nye venner"

#### Forældre:

- "Jeg mærker en positiv effekt på mit barn"
- "Vi oplever at vores barn har fået et frirum og nye venner"

Læs mere:

[Trivselsgrupper for børn \(esbjerg.dk\)](http://Trivselsgrupper%20for%20b%C3%B8rn%20(esbjerg.dk))

#### Kontaktperson

Tværfaglig leder  
Camilla Christensen  
E-mail: [cach@esbjerg.dk](mailto:cach@esbjerg.dk)

# 18 / GREVE OG HELSINGØR KOMMUNER: COOL KIDS OG MIND MY MIND HJÆLPER BØRN OG UNGE MED PSYKISK SÅRBARHED

I Greve og Helsingør kommuner benytter man rådgivnings- og behandlingstilbuddene hhv. Cool Kids og Mind My Mind, med samtaler til børn og unge i alderen 6-12 år og 13-17 år.

## Formål

Formålet er, at psykisk sårbare børn og unge let kan få gratis adgang til at tale med nogen om de udfordringer, de oplever, inden problemerne vokser sig store og uoverskuelige. Tilbuddet er med til at sikre, at flere sårbare børn og unge kommer tidligere i kontakt med de rette rådgivnings- og behandlingstilbud i kommunalt eller regionalt regi. Alle kan henvende sig. De ansatte psykologer har en relevant faglig baggrund og er tilknyttet Pædagogisk Psykologisk rådgivning i kommunen.

## Indsats

Greve Kommune har tilbud om Cool Kids & Chilled-forløb for børn og unge

med angstproblematikker. Cool Kids er et gruppebaseret behandlingsprogram for børn og unge med angst og deres forældre. Børnene får redskaber til at tackle de områder af hverdagen, som deres angst spænder ben for, og de øver sig i at gennemføre de svære situationer. Erfaringer viser, at forældre ofte efterspørger konkrete 'redskaber' og 'værktøjer'. Forløbet består som udgangspunkt af 10 gruppemøder af 2 timers varighed og med et opfølgende møde efter 3 måneder. Forløbet er manualbaseret, og hvert møde er grundigt beskrevet i manualen. Metoden bygger på kognitiv adfærdsterapi og kræver en aktiv indsats fra forældre og børn undervejs i forløbet.

Mind My Mind i Helsingør Kommune er et individuelt psykologtilbud til børn og unge, der viser tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder. I forløbet træner barnet metoder til at mestre angst, depressive symptomer og/eller ad-

færdsvanskeligheder – og forældre til et barn med adfærdsvanskeligheder træner metoder til at mindske konflikter og øge det positive samvær med barnet.

Mind My Mind er udviklet af Psykiatrifonden og kan tilbydes til børn i alderen 6 til 16 år og som går i 0. til 9. kl. Et Mind My Mind forløb består af 13 sessioner og strækker sig over ca. fire måneder. Behandlingen er individuel og tilpasset det enkelte barns behov, og børn og unge træner metoder til at mestre symptomer med støtte fra deres forældre. Metoder og teknikker til behandling af angst, depression og adfærdsproblemer er samlet i én manual, og træningen er opbygget i moduler, som kan tilpasses det enkelte barn. Træningen består hovedsagelig af kognitive og adfærdsbaserede metoder til håndtering af psykiske problemstillinger med høj grad af forældreinddragelse.



### Organisering

I Greve kommune kan alle med en tæt relation til barnet søge om at blive inviteret til en visitationssamtale inden holdopstart. Det har været nødvendigt at sortere nogle familier fra og hjælpe dem videre med en anden indsats. Behandlergruppen består af psykologer og specialpædagogiske konsulenter fra Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) og familierådgivere. Psykologerne er uddannede og certificeret for at udføre Cool Kids behandling. Det anbefales ligeledes at behandlerne løbende får supervision i CBT-metoden.

Mind My Mind i Helsingør Kommune startede som et udviklings- og forskningsprojekt finansieret af Tryk-Fonden og drevet af Psykiatrifonden i samarbejde fire danske kommuner (Helsingør, Næstved, Vordingborg og Holstebro). I Mind my Mind får psykologerne supervision af supervisorer (psykologer) fra

Børne- og Ungdomspsykiatrien i Region Midtjylland og Region Sjælland. Behandlingsmanualerne er aktuelt kun tilgængelige for behandlere, som indgår i projektet og kræver forudgående uddannelse i metoden.

### Resultater

En undersøgelse fra Angstklinikken ved Aarhus Universitet (2015) viser, at Cool Kids-programmet hjælper rigtig mange børn og unge af med deres angst. Undersøgelsen viser, at 3/4 børn efter afsluttet behandling var fri af deres sværeste angstdiagnose, og 58 pct. var fri af alle angstdiagnoser. Undersøgelsen viste også store positive effekter af behandlingen, både i form af mindre angst hos børnene, at de oplevede at kunne flere ting efter behandlingen, men også ved at børnene fik mere selvtillid, og at de følte sig mindre triste. En opfølgning viste, at effekten af behandlingen holder selv et år efter afsluttet behandling.

Læs mere her: <https://socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/born-med-funktionsnedsaettelser/inspirationsmateriale-en-hel-familie/inspirationsmateriale-en-hel-familie-1/tidlige-og-forebyggende-indsatser/cool-kids>

Mind My Mind er baseret på kendte psykologiske metoder, der har vist god effekt hos børn og unge. Manualerne er pilotafprøvet af psykologer PPR i udvalgte kommuner.

Læs mere om indsatsen: [Hvad er Mind My Mind? Psykiatrifonden](#)

[Mind My Mind – Helsingør Kommune \(helsingor.dk\)](#)

### Kontaktperson (Cool Kids)

Psykolog Mikkel Stenbæk Aaboe  
Tlf.: 20724109  
E-mail: msaa@greve.dk

### Kontaktperson (Mind My Mind)

Projektleder Sidsel Bondo  
E-mail: sbj34@helsingor.dk







KL  
Weidekampsgade 10  
2300 København S  
Tlf. 3370 3370  
kl@kl.dk  
www.kl.dk  
 @kommunerne  
 facebook.com/kommunerne

Produktionsnr. 830719  
ISBN 978-87-93950-37-5-pdf