

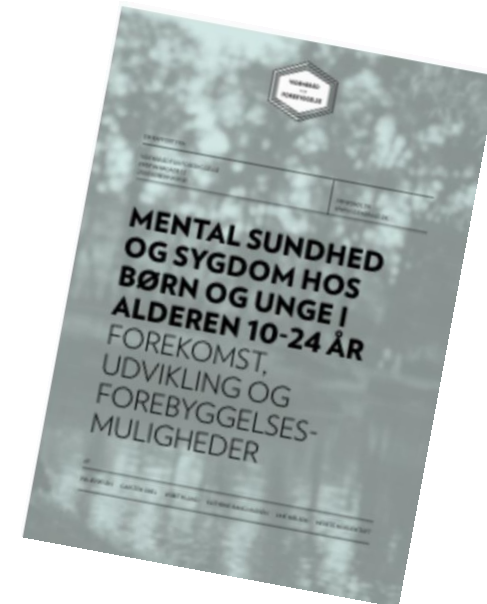
VEJE TIL AT STYRKE OG TRIVSEL BLANDT UNGE. HVAD KAN KOMMUNEN GØRE?

11.oktober 2021

Lene Dørfler

Hvorfor denne temadag?

- Langt de fleste unge i Danmark har det godt
- Men omfanget af mental mistrivsel og psykiske sygdomme blandt de unge har desværre været stigende de seneste år
- Det har bl.a. konsekvenser for de unges hverdag, sociale relationer, livskvalitet og læring og udvikling
- På den lange bane giver det øget risiko for alvorlig psykisk og somatisk sygdom
- Samtidig ved vi at rigtig mange kommuner har fokus på at fremme mental sundhed blandt unge – på både grundskole og ungdomsuddannelser – og der er mange veje at gå!





Arbejdet med en 10-års plan for psykiatrien skudt i gang

30-06-2020 Nyhed Psykiatri S (2019-)

Sundheds- og ældreminister Magnus Heunicke har bedt Sundhedsstyrelsen om at lave en grundig beskrivelse af status- og udfordringer i psykiatrien, som led i arbejdet med en kommende 10-års plan. Det sker i samarbejde med Socialstyrelsen. Desuden har ministeren inviteret ordførerne til en drøftelse om opstart af arbejdet med 10-års planen i august.

Det mentale sundhedsspektrum

Behandling
Fokus på at helbrede skader

Forebyggelse
Fokus på at forebygge risikofaktorer

Sundhedsfremme
Fokus på at fremme ressourcer

Hidtidigt fokus

Mentalt Usund
Mistrivsel
Udbrændthed

Moderat
mental sundhed

Mentalt Sund
Trivsel
Blomstrende

SYG


Kontinuerlig proces livet igennem

Temadagens tre fokusområder

ange kommuner har fokus på at fremme mental sundhed blandt unge – på både grundskole og ungdomsuddannelser – og der er mange veje at gå!

- Indsatser, der fremmer mental sundhed og trivsel for alle unge
- Indsatser rettet mod unge i risiko for at udvikle dårlig mentalt helbred
- Indsatser rettet mod unge, der allerede oplever udfordringer





Formålet er dele viden og erfaringer
om hvad kommunen kan gøre for at
styrke mental sundhed og trivsel
blandt unge i alderen 10-24 år

Program for temadag om Veje til at styrke og trivsel blandt unge. Hvad kan kommunen gøre?

Den 11. oktober 2021 i Væksthuset på Salling Rooftop, Aarhus

10.00 Velkomst, præsentation og introduktion til dagens program

Mental sundhed og psykisk sygdom hos børn og unge 10-24 år.
V/ Pia Jeppesen, seniorforsker, klinisk lektor, overlæge, ph.d., Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Region Hovedstadens Psykiatri og Katrine Finke, Sekretariatschef, Vidensråd for Forebyggelse

Pause

Modeludviklingsprojektet Datadreven sundhedsfremme på erhvervsuddannelser – om mental sundhed blandt erhvervsskolelever, komponenter i indsatsen, og samarbejde mellem kommune og erhvervsuddannelse.
v/ Charlotte Demant Klinker, Seniorforsker, Steno Diabetes Center Copenhagen.

11.50 -12.30 Frokost

ABC for mental sundhed - en vej til at styrke mental sundhedsfremme v/ Lene Dørfler, Center for Forebyggelse i praksis

Hvordan arbejder min kommune med en flerstrengt indsats på ungeområdet?

Kaffepause

Workshop - Hvad kan kommunen gøre? v/ Center for Forebyggelse i praksis

Opsamling på workshop og det videre arbejde v/ Center for Forebyggelse i praksis

14.55 Opsamling på dagen - og tak for i dag

Kort præsentationsrunde

❖ Navn og stilling



Hvad har I af indsatser på de tre fokusområder?

- Indsatser, der fremmer mental sundhed og trivsel for alle unge
- Indsatser rettet mod unge i risiko for at udvikle dårlig mentalt helbred
- Indsatser rettet mod unge, der allerede oplever udfordringer

Overblik over jeres indsatser



Universelle

Indsatser for alle

Partnerskab ml. kommune & Ungdomsuddannelser

So me indsatser på integrat

* Sundhedsopmærksom

* Rådgivning / chatrådgivning Cyberhus

Falles om ungelivet Islandmodellen

SSP-indsats alle skoler

Digital adfærd

Unge om Sten ungdomsuddannelser, foreldre udtalning

Sundhedspleje udskolingssamtaler

Bevæg dig for livet Flere unge i dølleskaber Fiskeudledning

Ungdomsklubber

Selective

Indsatser for unge i risiko

* Headspace

Stress, angst og depression målrettet unge kursus

Elektroterapi SSP, UUV, sundhedspleje - henvisning til tilbud

Get to sport

Strategisk partnerskab Papir & overvåg

Crossfit Unge kriminalitet Samarbejde med politi

Lær at tackle angst & depression

Tegn på mistriuel PPR / Center for Unge & familier

Unge hos - RUM Social rådgivere tager samtaler og guider til tilbud

* spottet unge som pårørende til forældre m. misbrugsprobs.

Indikatorer

Indsatser for unge med udfordringer:

Mod til Uddannelse Træning social og personlig kompetence

Ungecenter Børn & familie mistrivsel, misbrug m.v.

Unge psykolog tilbud + Børn anonym rådgivning

Forstyr på ansættelse Chill, Cool kids

Psykologisk rådgivning i samarbejde m. Ungdomsuddannelser

* Broen Social udvalget, fysisk og psykisk Afklarende samtaler, gruppeforløb Hjælp

MENTAL SUNDHED OG PSYKISK SYGDOM HOS BØRN OG UNGE 10-24 ÅR. HVAD KAN KOMMUNEN GØRE?

v. Pia Jeppesen, overlæge, forskningsleder, Region Hovedstadens
Psykiatri og Katrine Finke, sekretariatschef, Videnscenter for Forebyggelse

INDSÆT TITEL

PAUSE

INDSÆT EMNE

KL



Center for
Forebyggelse i praksis

MODELUDVIKLINGSPROJEKTET DATADREVEN SUNDHEDSFREMME PÅ ERHVERVSUDDANNELSER – OM MENTAL SUNDHED BLANDT ERHVERVSSKOLELEVER

KOMPONENTER I INDSATSEN, OG SAMARBEJDE MELLE
KOMMUNE OG ERHVERVSUDDANNELSE

Charlotte Demant Klinker, seniorforsker, Steno Diabetes Center Copenhagen

FROKOST

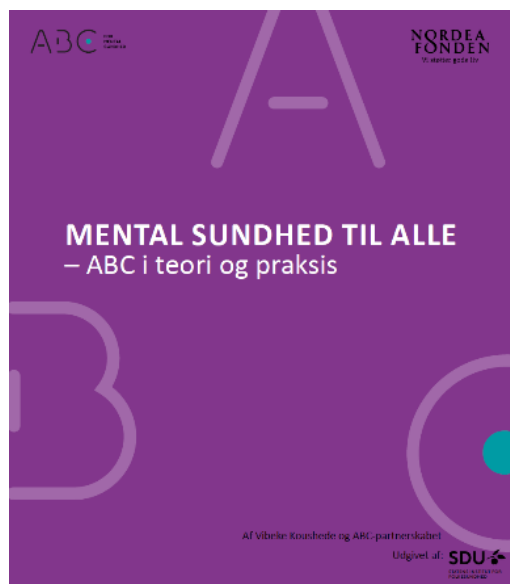
VEJE TIL AT STYRKE MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL BLANDT UNGE

ABC FOR MENTAL SUNDHED OG UNGE

v. Lene Dørfler, Center for Forebyggelse i praksis, KL

ABC bygger på bedste viden og erfaringer

bl.a. fra australsk forskningsbaseret indsats, forebyggelsespakker og fra indsatser i Danmark



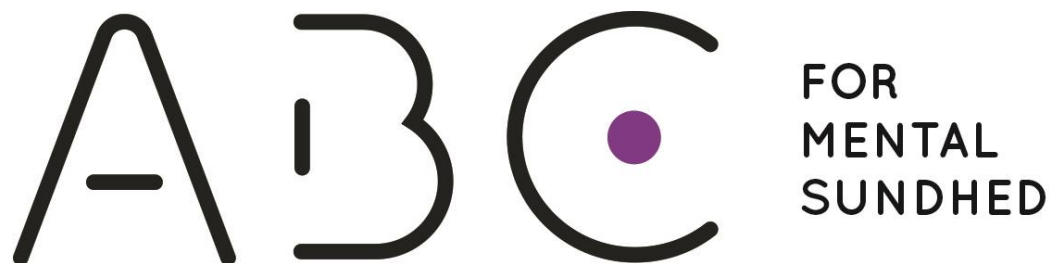
Indsæt titel



Indsæt billede



Partnerskabet ABC for mental sundhed



Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt

[Intro: https://vimeo.com/432507631](https://vimeo.com/432507631)



Hvorfor ABC for mental sundhed



Traditionelt:

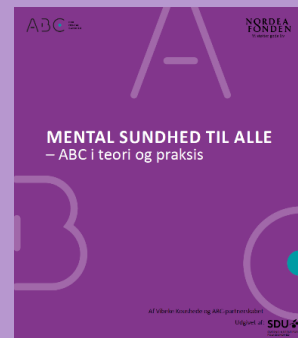
- Mental sundhed = dårligt mentalt helbred og psykisk sygdom
- Medfører: Isolerede og individuelle tiltag, især for risiko- og udsatte grupper

Nyere erkendelse:

- Mental sundhed er mere end fravær af psykisk sygdom. Behov for et fokus på beskyttende faktorer.
- Mental sundhed er en tværgående opgave på statsligt, kommunalt og civilsamfundsniveau.
- ABC for mental sundhed tilbyder tre enkle budskaber, som vi fra forskning ved har afgørende betydning for at fremme mental sundhed - og som giver et fælles sprog

ABC for mental sundhed har fokus på at:

- at formidle at **du selv kan gøre noget** for din mentale sundhed
- øge **bevidstheden** om mental sundhedsfremme
- ændre **holdninger** til mental sundhed og psykisk sygdom
- **reducere stigmatisering** af psykisk sygdom
- fremme udbredelsen af en lang række **lokale mental sundhedsfremmende initiativer**
- etablere **effektive og bæredygtige partnerskaber** med private og offentlige institutioner og foreninger



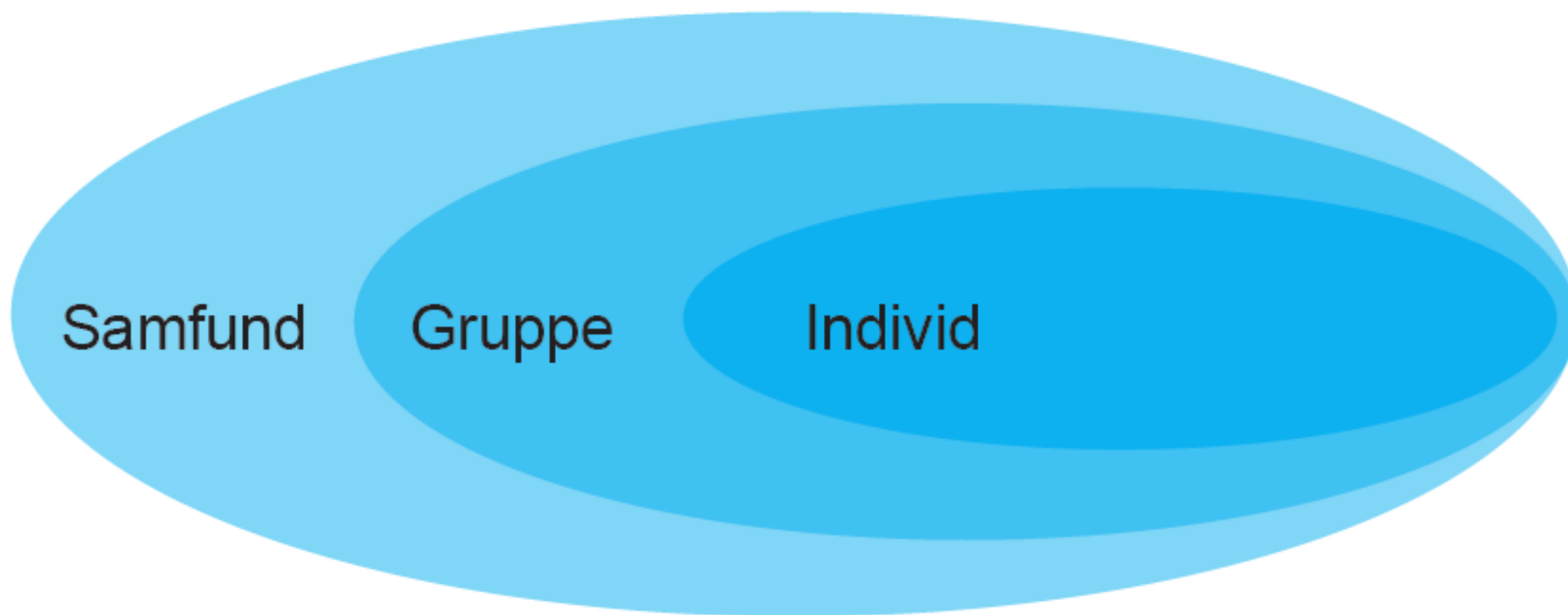
Mental Sundhed

*...en tilstand af trivsel,
hvor individet kan udvikle sig og udfolde sine evner,
kan håndtere belastninger,
indgå i positive sociale relationer
og bidrage til fællesskabet*

WHO, 2001



Ressourcer og beskyttende faktorer for mental sundhed



Mental sundhed – beskyttende faktorer

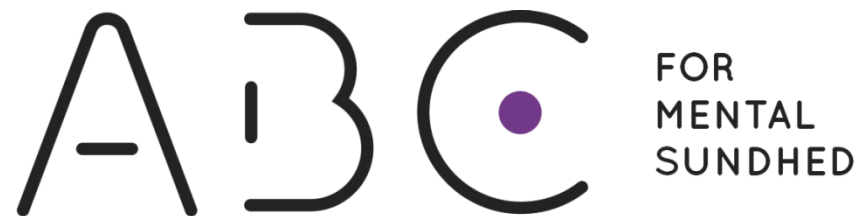
	Beskyttende faktorer	Risikofaktorer
Individuelt niveau	Robusthed – evne til at håndtere udfordringer og stress Tro på egne evner Oplevelse af at lykkes	Dårlige evner til problemløsning og konflikthåndtering Manglende oplevelse af kontrol og at kunne noget
Socialt niveau	Tilknytning og tryk opvækst Deltagelse i fællesskaber Arbejdsmiljø: balance, respekt, retfærdighed	Mobning Diskrimination Social isolation Dårligt psykosocialt arbejdsmiljø
Strukturelt niveau	Uddannelse Beskæftigelse Hjælp til at komme tilbage Social kapital – godt nærmiljø	Arbejdsløshed Manglende støttefunktioner



Fire fokusområder

Vision: At fremme mental sundhed i befolkningen

1. Folkeoplysning
2. Videnbasering og understøtte partneres/kommuners arbejde
3. Vidensgenerering
4. Vidensdeling, læring



Gør noget aktivt

Gør noget sammen

Gør noget meningsfuldt



A - Gør noget aktivt

Vær fysisk, mentalt, spirituelt og socialt aktiv
løb, dans, løs en Sudoku, læs en bog, spil kort, tal med en forbipasserende...

...det at gøre noget aktivt, at holde sig selv i gang, ikke som at være ude at løbe nødvendigvis, men mere bare at gøre nogen ting, kæmpe med nogen ting, arbejde med nogen ting er vigtigt

Simon, 18 år



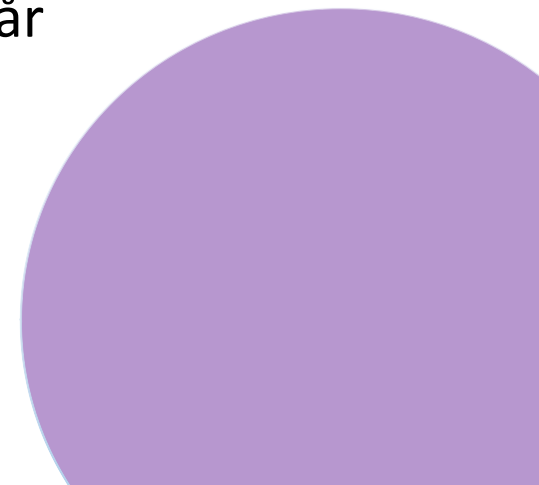
B - Gør noget sammen

Bliv medlem af en bogklub, tag et madlavningskursus, deltag i aktiviteter i dit lokalsamfund, engager dig yderligere i grupper, du allerede er medlem af...



... at have det godt med sine venner, det er jo med til at man har det mentalt godt

Lis, 66 år



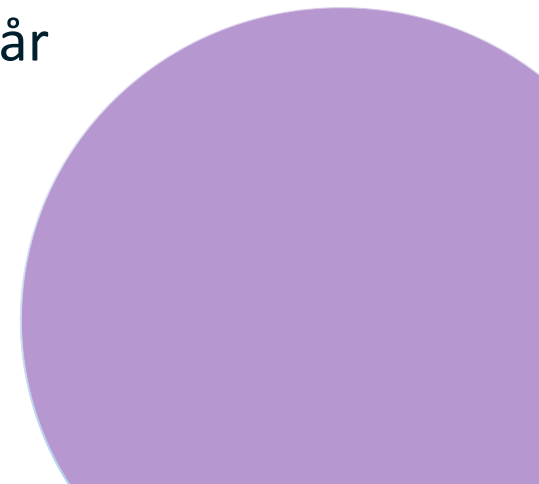
C - Gør noget meningsfuldt

Lær noget nyt, giv dig selv en udfordring,
kæmp for en sag, hjælp en nabo, bliv frivillig...



*...for mig er det vigtigt at opleve, at det
jeg gør, gør en forskel både privat og
professionelt, at jeg bidrager med noget*

Sten, 40 år



HVAD SKAL DER TIL FOR AT STYRKE INDSATSEN I JERES KOMMUNE?

Kvalitet i forebyggelsen



Kilde: Center for Forebyggelse i praksis, KL

Hvad fremmer implementering og opbygning af kapacitet?

- Politisk fokus og prioritering - mediebevågenhed
- Ressourcer - kompetencer, udviklingskraft og økonomi og de rette samarbejdspartnere
- Kompetente og motiverede medarbejdere, der inddrages tidligt
- Indsigt i målgruppens motivation og ressourcer
- En samlet ledelse, der bakker op om indsatsen, og sikrer de rette ressourcer
- Samarbejde på tværs - med fælles mål



Interview med kommune

Hvilke anbefalinger til indsatser, I kan se et behov for at styrke i din kommune?

- Hvad kan I gøre for at styrke indsatsen?
- Hvad skal ske?
- Hvad kan din rolle være?
- Andres rolle?



PAUSE

GRUPPEDRØFTELSE

HVORDAN STYRKES INDSATSEN I KOMMUNEN?

Gruppedrøftelse

Med afsæt i dagens oplæg drøfter gruppen mulige indsatser på de enkelte områder

1. Indsatser, der fremmer trivsel for alle unge
2. Indsatser rettet mod unge i risiko for at udvikle dårlig mental helbred
3. Indsatser rettet mod unge, der allerede oplever udfordringer

Hvad kan I gøre mere af - hvordan og sammen med hvem?



Din handleplan

Hvad	Hvordan	Hvem

Hvilke veje er de rette til at udvikle indsatsen i egen kommune?

- › Hvad er jeg blevet inspireret af i dag?
- › Hvad vil jeg gerne hjem og arbejde med?
- › Sammen med hvem?



Ønsker til fremtidige temadage

Hvilke ønsker har du til
kommende temadage?

