

ABC FOR MENTAL SUNDHED - FRA ORD TIL HANDLING

VIBEKE KOUSHEDE

SENIORFORSKER

STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED

ABC FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt

Gør noget sammen

Gør noget meningsfuldt

Vi kan tabe unge med mentale problemer

Rammer alle. Mens folkesygdomme som kræft og hjertekarsygdomme især rammer voksne, så er mentale helbredsproblemer en udfordring i alle aldersgrupper. Også blandt børn og unge.

AF PERNILLE DUE

Professor, læge, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

FINN DIDERICHSEN

Professor, læge, Københavns Universitet, og

CARSTEN OBEL

Professor, læge, Aarhus Universitet. Alle forfattere til rapporten »Børn og unges mentale helbredsudvikling« udgivet i september af Vidensråd for Forebyggelse

Tag unges mistrivsel alvorligt

Ny rapport viser alarmerende negativ udvikling i børn og unges trivsel. Vi efterlyser national forebyggelsesplan.

SUNDHED

ANNE LINDBERGT
FORMAND FOR PSYKISKEFONDEN

EN NY RAPPORT fra Vidensråd for Forebyggelse om børn og unges mentale sundhed i Danmark viser en alarmerende negativ udvikling. F.eks. at udbredelsen af stress, søvnproblemer og mistrivsel er markant stegen. Og den viser, at der er tydelig social ulighed i mental sundhed i Danmark. Alt sammen problemer vi møder dagligt i vores børne- og ungdomsbejls (PsykiskeFonden). Her ser vi netop, hvordan ensomhed, lav selvtægt, tristhed, angst eller problemer i familien gør det svært for rigtig mange unge at holde fast i f.eks. en ungdomsskoleuddannelse. Også længe inden deres trivselproblemer bliver til vane psykiske problemer.

Helt en OECD-undersøgelse fra 2014 bliver psykiske problemer hos børn og unge ofte til behandlingskrævende psykiske sygdomme senere i livet. Hos halvdelen af alle voksne med psykisk sygdom viser de første tegn på sygdommen sig, inden de fylder 15 år, og den gennemsnitlige alder for angst, depression og selvmord er 14 år. Så der er en mulig grund til at tage børn og unges mistrivsel alvorligt.

Den ny rapport dokumenterer behovet for en markant investering i forebyggelse blandt børn og unge i Danmark. Ikke kun fordi en tidlig indsats kan forebygge, at stress og mistrivsel udvikler sig til psykisk sygdom. Men også for at give alle børn en god skolegang og fastholde flere unge i uddannelsen, så vi mindsker risikoen for en negativ social spiral. En national forebyggelsesplan skal indeholde mindst fire konkrete elementer.

FOR DET FØRSTE skal der være tilbud i alle kommuner til børn og unge, som lider af alvorlig mistrivsel. I dag er der en stor midtgruppe, der falder mellem to stadiet. Det drejer sig om børn og unge, der er for raske til psykiatrien, men som trives for dårligt i skolen eller foretrækker selv at løse problemer. Vi hører fra praktiserende læger, at i mange tilfælde må vende det blinde øje til, når de møder børn og unge i mistrivsel, fordi der mange steder ikke er noget tilbud at henvise til, eller fordi lægerne ikke har overblik over, hvilke projekter de forskellige kommuner tilfældigvis har for tiden.

For det andet skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

Der skal være tilbud i alle kommuner til børn og unge, som lider af alvorlig mistrivsel. I dag er der en stor midtgruppe, der falder mellem to stadiet. Det drejer sig om børn og unge, der er for raske til psykiatrien, men som trives for dårligt i skolen eller foretrækker selv at løse problemer. Vi hører fra praktiserende læger, at i mange tilfælde må vende det blinde øje til, når de møder børn og unge i mistrivsel, fordi der mange steder ikke er noget tilbud at henvise til, eller fordi lægerne ikke har overblik over, hvilke projekter de forskellige kommuner tilfældigvis har for tiden.

For det tredje skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det fjerde skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

Mens folkesygdomme som kræft og hjertekarsygdomme især rammer voksne, så er mentale helbredsproblemer en udfordring i alle aldersgrupper. Også blandt børn og unge. Udover få dybspunkter må vi konkludere, at udviklingen går i den forkerte retning. I Danmark er tendensen som i mange andre lande, at et stigende antal børn og unge har psykiske symptomer og psykiske lidelser. De psykiske symptomer kan være ensomhed, stress og selvskeade, og de psykiske lidelser er f.eks. ADHD, spiseforstyrrelser, depression og angst.

Det er en udvikling vi, hvad enten vi er forældre, fagfolk, myndigheder eller politikere, på ingen måde kan sidde overhørig. Alene for børnenes skyld, men også for samfundets, da meget tyder på, at mental sundhed tidligt i livet er en helt central sam-



lidelser. Hvad stigningen i selvrapporterede psykiske symptomer angår, er søvnbesvær eksempelvis et symptom, som i kommer meget hyppigere i dag end for 25 år siden, men h ikke her kendt på de præcise årsager.

Forebyggelse på det mentale helbredsområde går grund gende ud på at forandre adfærd, tanke-mønstre, relatione rammer inden barnet har nået at udvikle varigt besvær i nedsat funktionsevne eller egentlige diagnoser, og der er en række fornuftige initiativer på området i både kommuner og gioner. Problemet er, at indsatserne ikke monitoreres syste tisk, og det gør det umuligt at vurdere, hvilke indsatser der vi. På den måde går der meget viden og erfaring tabt på et om hvor der ellers kan være gode chancer for at vende udvikling.

Som samfund har vi hidtil fokuseret mest på at stille de diagnose, men det er i virkeligheden lige så vigtigt at ind på omgivelserne og det fællesskab, som børn og unge er del af. Mental helbredsudvikling er nemlig et resultat af de vilkår, så det kræver i den grad in-

V ser i Danmark børn og unge har et risikofyldt liv. De oplever stress, angst, depression og mistrivsel. Det er en udvikling vi, hvad enten vi er forældre, fagfolk, myndigheder eller politikere, på ingen måde kan sidde overhørig. Alene for børnenes skyld, men også for samfundets, da meget tyder på, at mental sundhed tidligt i livet er en helt central sam-

18

DEBAT

LÆSERBREV

Ikke i mål med elevernes trivsel

Anna Mee Allers,
for KL's Børne- og
Silke Fogelberg,
Danske Skoleelever

Langt størstedelen af de unge i folkeskolen viser en ny trivselsmåling, som 470.000 folkeskoleelever fra 0.-9. klasse har medvirket i. Og det er rigtig glædeligt. Men den nye måling viser også, at vi ikke er i mål.

For eksempel giver fire procent af eleverne udtryk for, at de ofte eller meget ofte er blevet mobbet det seneste skoleår. 19 procent af eleverne oplever, at lærerne aldrig eller sjældent kan skabe ro i klassen. Og 20 procent af eleverne kan aldrig eller sjældent koncentrere sig, hvis de bliver forstyrret i undervisningen. Det er ikke godt nok.

Undersøgelsen må ikke stå og samle støv på skoleledernes kontor. Det er vigtigt, at de enkelte skoler dykker ned i deres resulta-

MISTRIVSEL EKSPERTERNE

Det nye mål er stress, angst, depression og mistrivsel. Det er ikke normale

LINE FELHOLT

ANNE LINDBERGT

FOR DET FØRSTE skal der være tilbud i alle kommuner til børn og unge, som lider af alvorlig mistrivsel. I dag er der en stor midtgruppe, der falder mellem to stadiet. Det drejer sig om børn og unge, der er for raske til psykiatrien, men som trives for dårligt i skolen eller foretrækker selv at løse problemer. Vi hører fra praktiserende læger, at i mange tilfælde må vende det blinde øje til, når de møder børn og unge i mistrivsel, fordi der mange steder ikke er noget tilbud at henvise til, eller fordi lægerne ikke har overblik over, hvilke projekter de forskellige kommuner tilfældigvis har for tiden.

For det andet skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det tredje skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det fjerde skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det femte skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det sjette skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det syvende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det ottende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det niende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det tiende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det ellevte skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det tolvte skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det trettende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det fjortende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det femtende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det sekstende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det syttende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det åttende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det niende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det tiende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det ellevte skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det tolvte skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det trettende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det fjortende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

For det femtende skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Der skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne som på skolefagene.

REDIGERET AF KRISTEN BLIGAARD

08/NATIONALT

FREDAG 10. APRIL 2015
1. SEKTION

BERLINGSKE

Skolebørns dårlige trivsel bekymrer forældre og ledere

Ked af det. Det er foruroligende, at et stort mindretal af skolebørn i alderen 11 til 15 år ikke trives mentalt eller fysisk, understreger organisationer, som vil se nærmere på problematikken.

Bedre trivsel giver bedre læring

Det er godt, at vi nu sætter elevernes trivsel højt.

UNDERSØGELSER

BJØRN HOLSTEIN,
PROFESSOR, STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED VED SYDDANSK UNIVERSITET

MAS DAHLSTRØM har kritiseret i den 4.1. den kommende systematiske undersøgelse blandt børn. Som leder af den ekspertgruppe, som har udgivet ministeriet om sagen, har jeg lyst at præsentere trivselsmålingen, som jeg ser den.

De fleste børn trives godt og er glade for deres liv, familie, venner og skole. Men et stort mindretal mistrives, f.eks. med følelser som angst, depression, ensomhed, nervøsitet, søvnproblemer, ringe selvtægt, ringe skoletrivsel, selvmordstanker og følelsen af ikke at være accepteret. For mange af disse børn er problemerne så tunge, at de ikke synes, at livet er værd at leve. Sådanne trivselsproblemer hæmmer udbuddet af undervisning.

Som samfund har vi en moralsk forpligtelse til at hjælpe det store mindretal med alvorlige trivselsproblemer. Heldigvis er der god videnskabelig dokumentation for, at man kan hjælpe, f.eks. gennem forskellige indsatser i skolen.

Der er to redskaber, som er nødvendige for en vellykket trivselsfremmende indsats i skolen. Det første er en pålidelig måling af elevernes trivsel. Det får man med det spørgeskema, som undervis-

Unge har aldrig følt sig dårligere

Unge er mere stressede, deprimerede og utilfredse med livet end for 20 år siden, viser stor rapport. Det perfekte er blevet det nye normale, og det presser især pigerne.

MENTAL SUNDHED

LINE FELHOLT

Der er få dybspunkter. Sådant lyder konklusionen i en stor rapport, der for første gang kortlægger den samlede udvikling i unges mentale sundhed over de sidste 20 år. Det er den forkerte vej. Vi ser nemlig meget dårligere. For eksempel i dag som for bare 20 år siden. Det er netop hansen Institut for Folkesundhed og Vidensråd for Forebyggelse, som står bag rapporten. Den offentliggøres i dag.

De fleste børn trives godt og er glade for deres liv, familie, venner og skole. Men et stort mindretal mistrives, f.eks. med følelser som angst, depression, ensomhed, nervøsitet, søvnproblemer, ringe selvtægt, ringe skoletrivsel, selvmordstanker og følelsen af ikke at være accepteret. For mange af disse børn er problemerne så tunge, at de ikke synes, at livet er værd at leve. Sådanne trivselsproblemer hæmmer udbuddet af undervisning.

LES MERE

Unik indblik i fem helt normale gymnasieelevers mentale trivsel
S. 14, 4. sektion side 8-14



De perfekte piger

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

Line Felholt

INFORMATION MANDAG 6. OKTOBER 2014 | 21

DEBAT

Læserbrev

Mental sundhed kræver handling

Anne Marie Geisler Andersen,
folketingskandidat for Radikale Venstre

svære livssituationer være et godt sted at starte. Vi ved, at børn, der vokser op med forældre med



























MISTRIVSEL SMITTER





























**MISTRIVSEL SMITTER
DET GØR TRIVSEL HELDIGVIS OGSÅ!**



Mental sundhedsfremme



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt

Gør noget sammen

Gør noget meningsfuldt



HVAD FORBINDER DU MED MENTAL SUNDHED?





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*



DET MENTALE SUNDHEDSSPEKTRUM

Behandling

Fokus på at helbrede skader

Forebyggelse

Fokus på at forebygge risikofaktorer

Sundhedsfremme

Fokus på at fremme ressourcer

Hidtidigt fokus

Et salutogent fokus

Mentalt Usund

Mistrivsel

Udbrændthed

Moderat

mental sundhed

Mentalt Sund

Trivsel

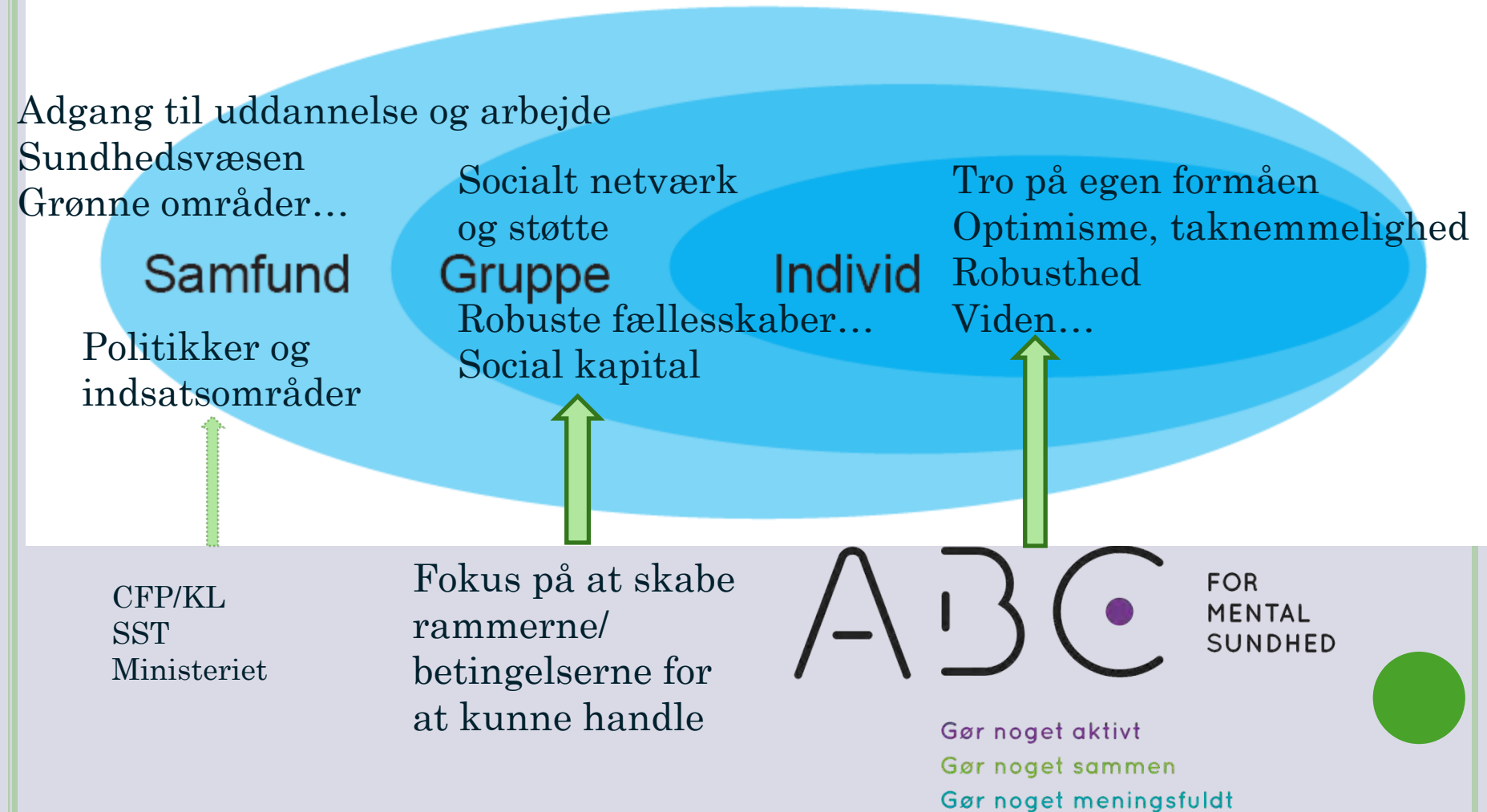
Blomstrende

SYG

Kontinuerlig proces livet igennem



RESSOURCER FOR MENTAL SUNDHED



Med dette projekt ønsker vi at styrke viden om, hvordan vi i Danmark skaber de bedste betingelser for at *fremme* mental sundhed og trivsel for det enkelte individ på tværs af organisationer, kommuner og foreninger. Projektet skal pege på faktorer og handlemuligheder, der påvirker mental sundhed positivt. Projektet vil have form af et to årigt afprøvningsprojekt, i udvalgte kommuner. Erfaringer skal bruges som grundlag for videre udrulning af en landsdækkende indsats efter afprøvningsfasens afslutning i 2018. Den viden vi opnår gennem indsatsen, skal desuden bidrage til nationale anbefalinger for mental sundhed.



ABC-BUDSKABERNE

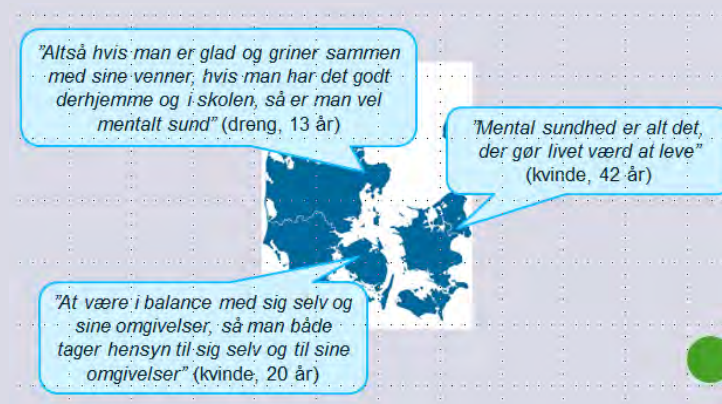
*Vi bliver retfærdige ved at udføre retfærdige handlinger,
selvkontrollerende ved at udøve selvkontrol,
og modige ved at udføre modige handlinger...Aristoteles*

Vi bliver mentalt sunde ved at gøre mentalt sunde ting!

A - Gør noget aktivt

B - Gør noget sammen

C - Gør noget meningsfuldt



SAMSKABELSE OG PARTNERSKABER

Partnerskab med kommuner, organisationer og foreninger

Vi vil engagere en række stærke aktører, fx kommuner og idræts- og frivilligorganisationer, og skabe et fælles tredje, der går på tværs af og understøtter de enkelte aktørers egentlige "kerneydelser": At fremme mental trivsel.



ABC SOM ARBEJDSRAMME

- Skabe en fælles bevidsthed
- Styrke det tværfaglige samarbejde på sundheds-, social- og kulturområdet i en kommune (mental sundhed på tværs)
- Skabe en platform for samskabelse mellem kommunale aktører, frivillige foreninger og aktive borgere
- Frontmedarbejdere kan med udgangspunkt i ABC-rammen støtte den enkelte borger:
 - spørge til den enkelte borgers interesser
 - informere om kommunale eller lokale tilbud
 - fortælle om mulighed for at blive frivillig
 - støtte til at overkomme eventuelle barrierer for deltagelse



En fælles forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme

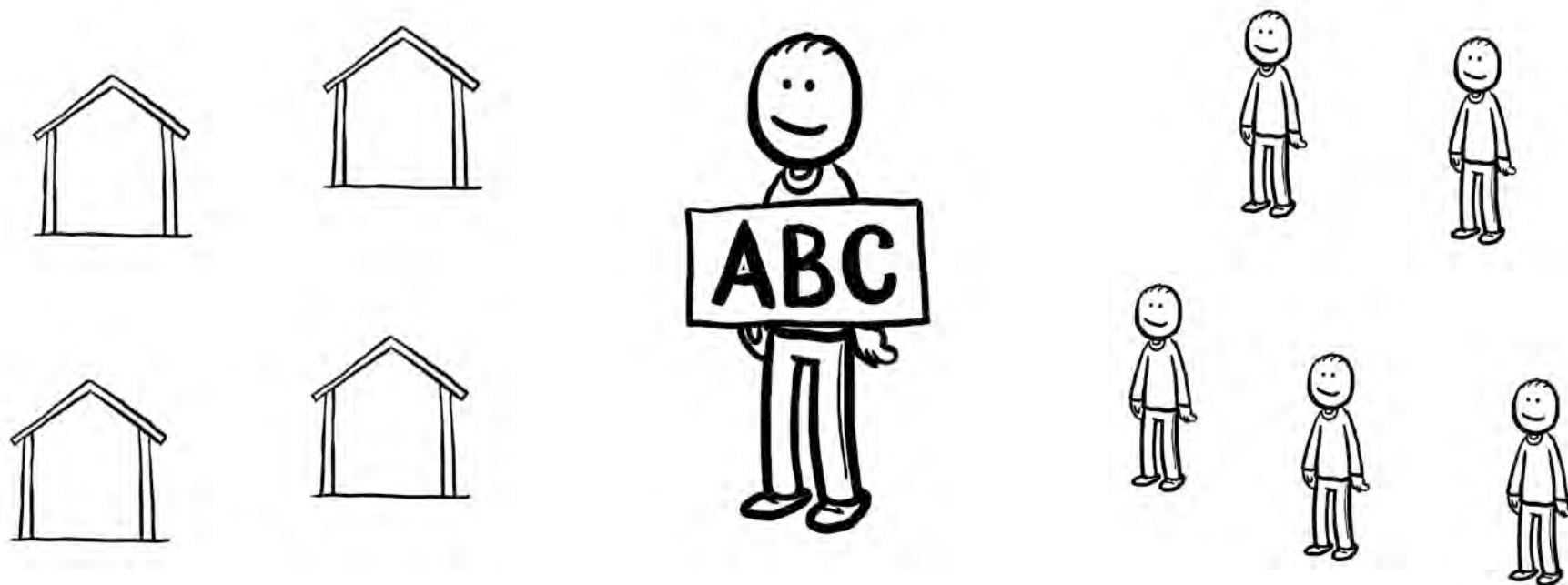


Illustration af Mads Ortmann

Fra bogen *For mental sundhed – et nyt perspektiv* af Vibeke Koushede.

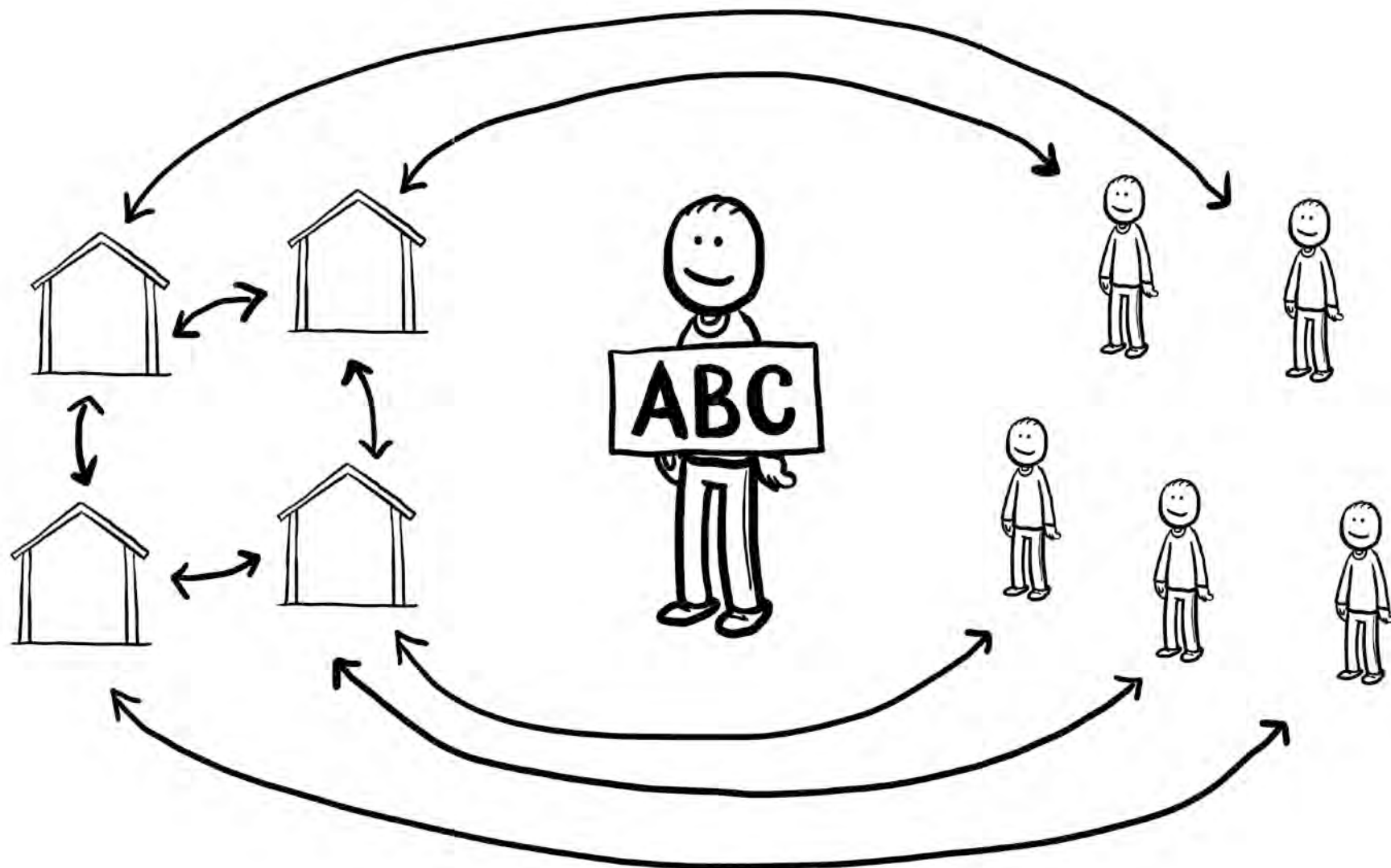


Illustration af Mads Ortmann

Fra bogen *For mental sundhed – et nyt perspektiv* af Vibeke Koushede.

EVALUERING

Følgeforskning skal bl.a. belyse:

Hvordan vi når forskellige befolkningsgrupper

Kendskab til indsatsen

Oplevet relevans, motivationseffekt etc.

Hvordan arbejdsrammen – herunder
oplysningsmateriale, opkvalificering og
organisering af netværket – modtages i praksis





AFPRØVNINGSPERIODE: 2016-2018

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



SDU

STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



RØDE
KORS



PSYKIATRI
FONDEN



Center for
Forebyggelse i praksis



SLAGELSE
KOMMUNE



Gribskov
Kommune



Det Sociale Netværk



ODENSE KOMMUNE

DGI

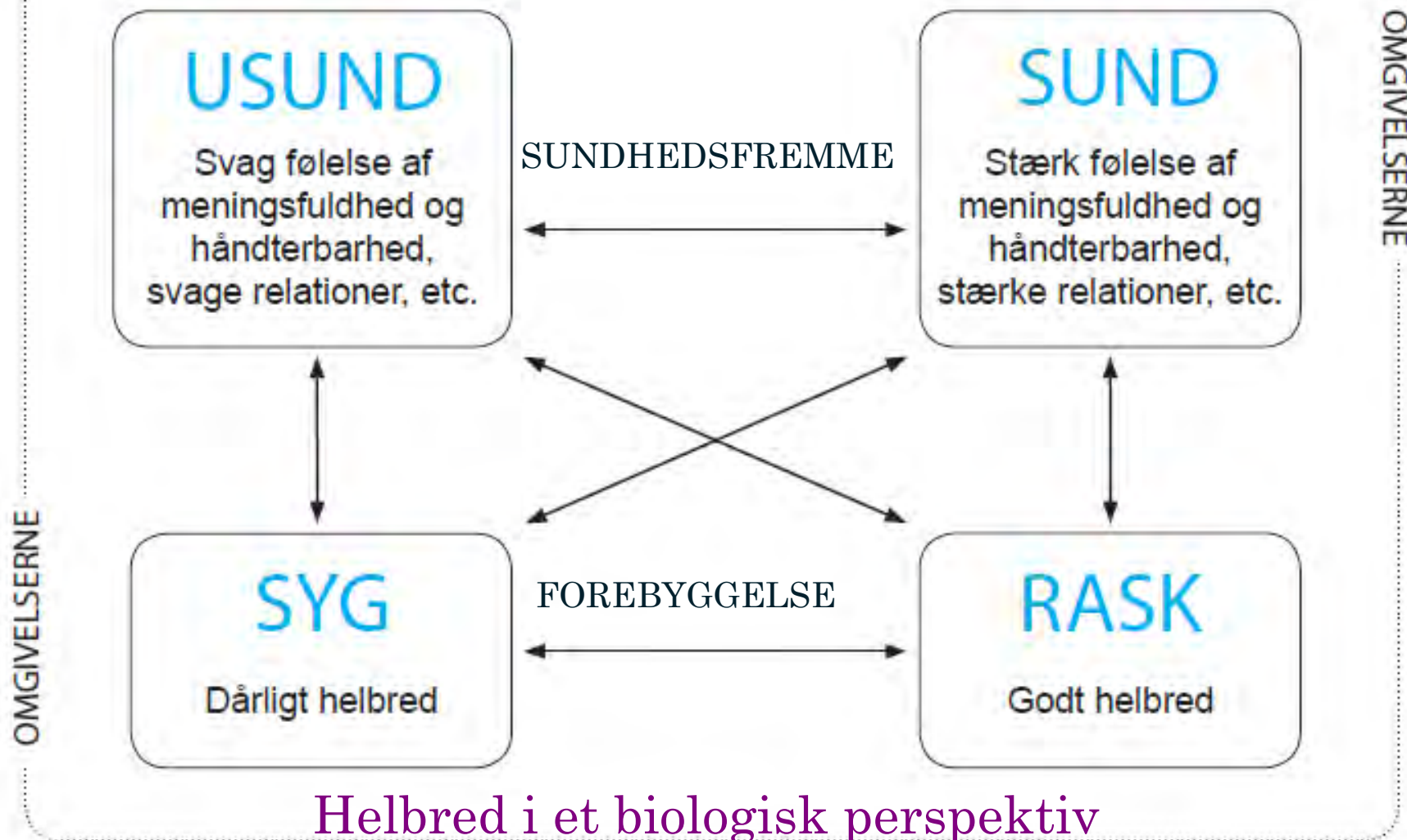


DET DANSKE
SPEJDERKORPS



Sundhed i et livsperspektiv

KOMPETENCER RELATIONER ACCEPT MESTRING



Helbred i et biologisk perspektiv

KOST RYGNING ALKOHOL MOTION

Figur 1. Sund/rask-modellen. Inspireret af Thybo 2003¹

HVAD TAGER DU MED DIG I DAG? TANKER, IDEER, SPØRGSMÅL?

For mere info:

For mental sundhed
– et nyt perspektiv
af Vibeke Koushede
kan downloades gratis på nettet



@abcmentalsundhed

