



## Seminar

### Trivsel blandt børn og unge

Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse & Læring ([FIIBL](#)) inviterer til seminar dag om trivsel og bevægelse blandt børn og unge. På dagen præsenteres og debatteres nyeste viden om trivsel og bevægelses betydning for børne- og ungdomslivet.

Seminaret henvender sig i særlig grad til konsulenter, forskere, undervisere, innovatører, pædagogisk personale og ledere. Efter hvert oplæg er der afsat 15 minutter til fælles diskussion, som modereres af Professor Jens Troelsen, forskningsleder i Active Living-enheden på Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet.

#### Tid

22. november 2016 fra kl. 9.00 - 15.00

#### Sted

Lokale AU.103, University College Lillebælt, Niels Bohrs Allé 1, 5230 Odense M

#### Tilmelding

Det er gratis at deltage. Der er et begrænset antal pladser, som fordeles efter først-til-mølle-princippet. Forplejning samt et eksemplar af det nyeste *MOV:E* magasin med temaet trivsel er inkluderet i prisen. Ved manglende fremmøde opkræves et gebyr på 200 kr.

For yderligere information kontakt Louise Stjerne Knudsen ([lsknudsen@health.sdu.dk](mailto:lsknudsen@health.sdu.dk)).

#### Tilmeld dig her

Tilmeldingsfristen er 1. november 2016.

FIIBL er et center etableret på tværs af Syddansk Universitet og University College Lillebælt med det formål at producere og formidle ny praksisnær viden om idræt, bevægelse og læring – i tæt samspil med og til gavn for det omgivende samfund.



# Program

## **09.00-09.30: Morgenkaffe**

## **09.30-09.45: Introduktion til dagen**

v/ Lektor og Centerleder Thomas Skovgaard (FIIBL)

## **09.45-10.45: Trivsel og Bevægelse i Skolen - resultater fra et nationalt interventionsprojekt**

v/ Adjunkt Lars Breum (Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet)

Bevægelse i skolen kan give bedre trivsel. Men det kræver, at det foregår i de rigtige pædagogiske og sociale rammer, hvis vi skal have alle med. Hvordan planlægges og udføres idrætsundervisningen, så alle deltager og får gode oplevelser? Hvordan styrkes motivationen og klassefællesskabet med korte aktive pauser? Og hvordan kan vi sætte rammerne for et frikvarter, hvor alle elever har noget sjovt og aktivt at lave med nogen?

## **10.45-11.00: Kaffepause**

## **11.00-12.00: ABC for mental sundhed - fra ord til handling**

v/ Seniorforsker Vibeke Koushede (Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab)

Vi ved meget om børn og unges fysiske sundhed og sygelighed, om hvem og hvor mange, der fejler hvad – og hvorfor de fejler det. Det er til gengæld begrænset, hvad vi ved om, hvordan vi fremmer den mentale sundhed. ABC for mental sundhed er en ny måde at se på tingene. Fokus skal væk fra psykisk sygdom og risikofaktorer og i stedet rettes mod de ting, der gør og holder os mentalt sunde. ABC for mental sundhed handler om at finde og udnytte de ressourcer, der er tilgængelige i omgivelserne, samt de ressourcer som det enkelte barn eller unge besidder. Det øger chancerne for mental sundhed og et godt liv.

## **12.00-12.45: Frokost**

## **12.45-13.45: Erfaringer med udvikling af danske kommuners samarbejde omkring børnesundhed**

v/ Professor og Direktør Carsten Obel (Center for Sundhedssamarbejde ved Århus Universitet)

Danmark har et unikt potentiale for at udvikle vores viden om, hvordan sundhed udvikler sig i et livsforløbsperspektiv - både med hensyn til årsager og potentialer for at påvirke udviklingen positivt. Men det kræver et meget tættere samarbejde og større videndeling kommunerne, fagprofessionelle og forskere imellem. Oplægget tager udgangspunkt i erfaringer med udviklingen af [www.skolesundhed.dk](http://www.skolesundhed.dk) i en præsentation af forskellige 'Interaktive epidemiologiske' initiativer fra den kommunale virkelighed.

## **13.45-14.00: Brain Break**

## **14.00-14.45: Just Human - øget trivsel gennem opmærksomhed, dialog og netværk**

v/ Direktør Ida Enghave (Just Human)

Når du står op om morgenen, kan du så svare ja til disse spørgsmål: Er jeg glad? Er jeg motiveret? Er jeg energisk? Hvis ja, så trives du formentlig godt. Desværre trives kun cirka 4 ud af 10 danskere godt. Chris MacDonald har stiftet non-profit-organisationen Just Human, fordi han derigennem vil bidrage til, at flere danskere trives. Visionen er, at mindst halvdelen af alle danskere trives. Hør hvordan Just Human vil føre den drøm ud i livet, og hvilke konkrete projekter med fokus på børn og unge de arbejder med.

## **14.45-15.00: Fælles afslutning**



## Præsentation af oplægsholdere

**Lars Breum** (Adjunkt, Cand. Scient, Ph.d.) er ansat ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Lars er projektleder på det treårige forskningsprojekt Trivsel og Bevægelse i Skolen, der har fokus på at udvikle og afprøve en flerstrengt skolebaseret fysisk aktivitetsindsats for derigennem at øge elevernes trivsel. Visionen med projektet er, at 'flere skal ha' mere ud af bevægelse i skolen'. Projektet er støttet af TrygFonden.

**Vibeke Koushede** (Jordemoder, MPH, Ph.d.) er seniorforsker på Statens Institut for Folkesundhed. Hendes primære forskningsområde er mental sundhedsfremme, herunder udvikling, implementering og evaluering af trivselsfremmende indsatser. Hun arbejder desuden med en dansk tilpasning og udbredelse af den australske mental sundhedsfremmeindsats Act-Belong-Commit.

**Carsten Obel** (Professor, speciallæge i almen medicin, Ph.d.) er direktør for Center for Sundheds-samarbejde ved Aarhus Universitet og sidder i Komiteen for Sundhedsoplysning. Hans forskningsområder er blandt andet mental børnesundhed. Carsten er desuden ekspert i det standardiserede spørgeskema Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), som giver mulighed for systematisk at måle børn og unges psykiske trivsel.

**Ida Enghave** (Cand.Scient. i idrætsfysiologi) har de seneste år arbejdet med sundhedsfremme, udvikling og ledelse. Hun er direktør for non-profit organisationen Just Human, som arbejder for bedre sundhed og trivsel i Danmark - med særligt fokus på mental velvære, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og stressbalance. Just Human er startet af Chris McDonald.