



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING



# ÅRSBERETNING 2021



**Verdensmål 3** – om sundhed og trivsel; et mål, der skal fremme et sundt liv for alle og i alle aldersgrupper. Komiteen arbejder derfor på tværs af land og sektorer, til grupper og den enkelte.



**Verdensmål 4** – om kvalitet i uddannelse; et mål der i Komiteen naturligt omfatter de sundhedskompetencer man skal støttes til undervejs i livet. Og selvsagt også den løbende udvikling af kompetencer hos de professionelle.



**Verdensmål 8** – om anstændige jobs; et mål hvor især den mentale sundhed er en stor brik i Komiteens arbejde, der starter på uddannelsesinstitutioner, fortsætter i arbejdslivet og overgangen til pensionsalderen.



**Verdensmål 10** – om mindre ulighed; Komiteen arbejder både i forhold til køn, geografi, alder, uddannelse og økonomi på at sikre god information, gode initiativer, god forskning og gode implementeringer, der fremmer ligheden.



**Verdensmål 11** – om byer og lokalsamfund; hvor behovet for samhørighed, fælles aktivitet, planlægning og design spiller en rolle for både målrettede initiativer og strukturel innovation i Komiteens projekter.



**Verdensmål 17** – om partnerskaber; da fremgang er umulig uden fælles løsninger på tværs af organisationer, institutioner, sektorer og mennesker. Komiteen arbejder derfor altid bredt og med øje for at samle om et fælles bord.

## **INDHOLD**

**Forord**

**3**

**Komiteens vision og mission**

**9**

**På vej til Folkemødet 2021**

**13**

**BørnUngeLiv**

**17**

**Enhed for Mestring og Empowerment**

**25**

**Kompetencecenter for amning**

**45**

**Enhed for Sundhedskommunikation og Partnerskaber**

**57**

**International enhed**

**83**

**Publikationer & apps**

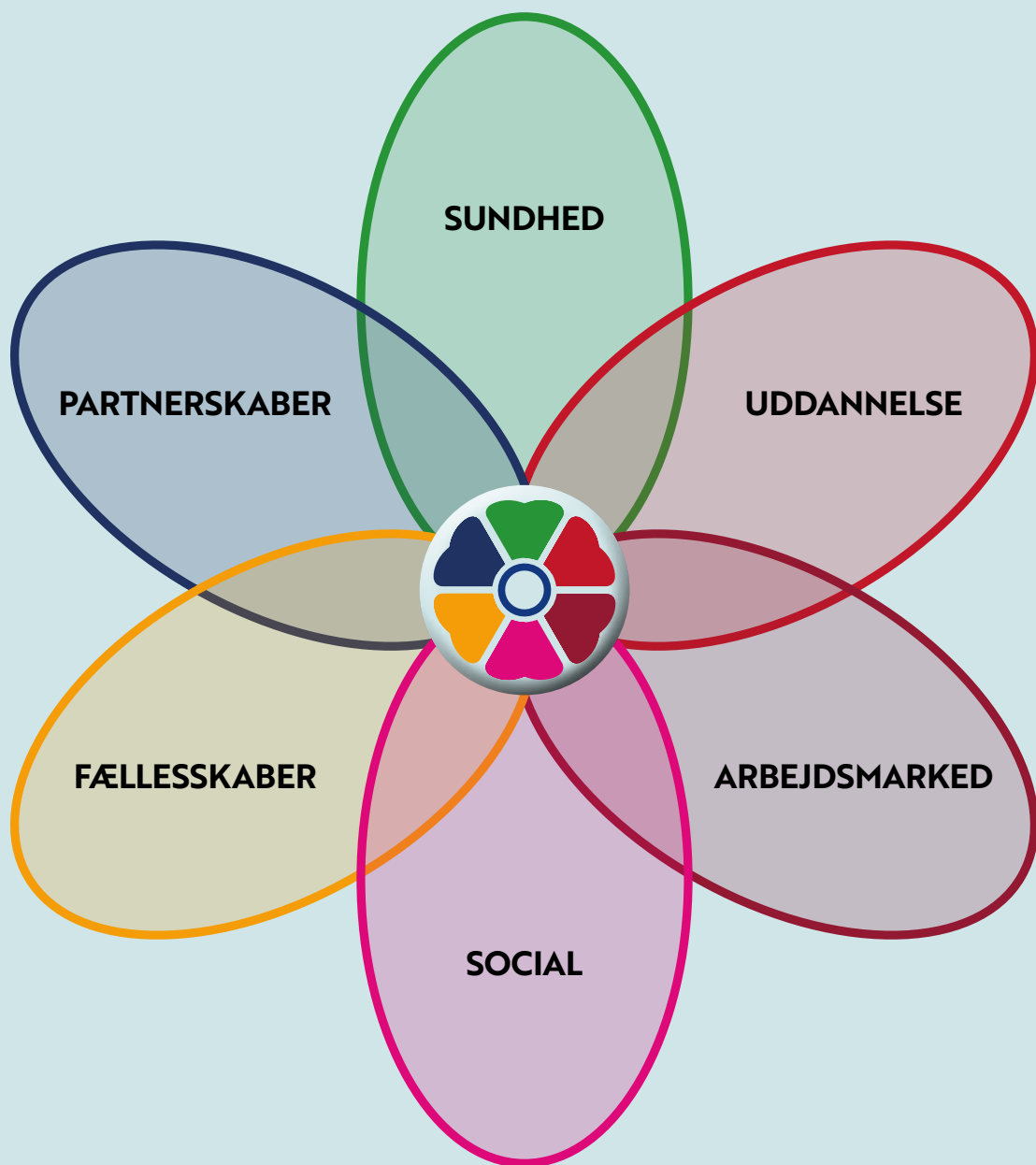
**89**

**Komiteen**

**105**



# Forord



## Hele paletten rundt

I snart 60 år har vi i Komiteen arbejdet med sundhed som centrum for de projekter, vi udvikler. Som på mange andre områder kan man ikke isoleret arbejde med noget uden, at det har indflydelse på eller bliver influeret af noget andet. Eller som man lidt forenklet siger inden for kvantefysikken: *Man kan ikke betragte et andet objekt uden, at det påvirkes af interaktionen.*

På samme måde kan man måske med rette sige, at det er umuligt at arbejde isoleret med et område uden samtidig direkte eller indirekte at arbejde inden for alle de andre relaterede områder.

Udgangspunktet for Komiteens arbejde er derfor ganske logisk altid sundhed. Da der netop er tale om forbundne kar, giver det sjældent mening alene at tale sundhed – som eksempler giver det at være i beskæftigelse eller blot at deltage i et fællesskab øget sundhed.

Når vi i Komiteen arbejder med sundhed, arbejder vi derfor også automatisk inden for områder som beskæftigelse, uddannelse, socialvæsen, grundskole og arbejdsmarked. Det gør vi, fordi der er en høj grad af sundhed forbundet med disse områder. Øget tro på egne evner, og dermed også en øget tro på egen sundhed samt troen på at man kan sætte sig mål og nå dem, har både en positiv effekt på børn i udkolingen, unge på vej gennem uddannelsessystemet og mennesker uden beskæftigelse. Udvikling af tiltag med positiv effekt på et eller flere af disse områder medfører derfor også en øget positiv social kapital, som så igen er med til at øge sundheden.

I vores arbejde har vi derfor stor fokus på, hvordan disse forskellige områder interagerer og influerer på hinanden ift. netop sundhed og forudsætningerne for sundhedskompetence hos borgerne og inden for samfundets rammer.

I mange år har man italesat, at man skal nedbryde barrieren mellem de forskellige områder. Og i endnu flere år har man snakket om, at man skal nedbryde siloerne og samarbejde på tværs. Dette gælder både i de kommunale, regionale, ministerielle og arbejdsmarkeds-mæssige siloer. Problemet er, at der måske aldrig er sat navn på eller peget på, hvem "man" er!

Men det giver god mening at kigge og samarbejde på tværs.

### **Are We All – All We need**

Sidst i 70'erne besluttede man i World Health Assembly at sætte fokus på den globale sundhed med *Health for all*. Men det var først i 2006 under det finske EU-formandskab, at man med *Health in all policies* tog skridtet til at tænke sundheden ind i andre sektorer. Formålet med denne dagsorden var, at sundhed skulle tænkes ind i alle politikker på alle områder. Som så meget andet så startede det godt, men med tiden og med nye dagsordner så gled dette langsomt i baggrunden eller blev overladt til at falde mellem stolene. Men heldigvis bliver der altid sået nogle frø. Og om det er et af de frø, der siden langsomt har spiret og givet grobund og energi til en ny bevægelse for "Economy of Wellbeing", skal være usagt. Men ikke desto mindre så har denne bevægelse som en løbeild spredt sig til store dele af verden. I Danmark har Komiteen taget bolden og udfordringen op, og vi har meldt os ind i det globale WEAll netværk, som Wellbeing Economy Alliance netværket forkortes, og taget initiativ til at samle folk om bordet til fælles dialog om potentialet og vejen frem. I lande som New Zealand, Island, Skotland og Wales er forankringen sket i deres respektive finansministerier, mens det i Finland er forankret i deres sundheds- og socialministerium.

Tankegangen er igen relativt simpel: Der er sammenhæng mellem sektorerne. Investerer man fx i at øge beskæftigelsen, har dette ikke kun en positiv effekt på økonomien men også på sundhed og dermed også på fx socialområdet. Investerer man i øget fokus på hygiejne vil dette give færre sygedage på arbejdspladserne, og de positive effekter af det vil måske være mindre stress og en øget produktivitet til følge. Og man kan blive ved med at komme med eksempler. Og i WEAll arbejder man for, at disse sammenhænge bliver synlige og prioriteret øverst – da man på denne måde sikrer gode, sunde arbejdspladser – gode, sunde klimatiltag – gode, sunde boligområder osv.

På bagkant af den globale pandemi har vi set og oplevet dette samarbejde på tværs af sektorer. Vi har set og oplevet den store effekt af samarbejde, og der er ingen tvivl om, at det øgede tværfaglige samarbejde har været med til at få fx Danmark bedre gennem pandemien.

Kan vi fastholde dette tværsektorielle samarbejde og få skabt en forbindelse mellem de forvaltningsmæssige siloer, således at der kan



skabes et flow af sundhed mellem siloerne, kan det betyde, at væg-gene helt nedbrydes, og *health in all policies* i praksis sikres.

I mange af de lande vi normalt sammenligner os med og inspireres af, er arbejdet med Economy of Wellbeing startet og udviklet i finans-ministerierne, hvilket giver god mening. For når man kigger på de positive økonomiske sideeffekter af investeringer og beslutninger i en sektor, fx når der investeres i miljø, hvad har det så af positive effekter på fx sundhed. Hvis der investeres i sundhed, hvilke positive effekter har det så på fx beskæftigelsen, eller hvis man investerer i uddannelse, hvilke positive effekter har det så på borgernes sociale status, og ikke mindst hvilke positive effekter har det på sundheden. Så er det netop dér, hvor samfundets penge prioriteres og udsendes fra, at man kan se den tydelige sammenhæng. Og denne sammenhæng og dette hensyn er jo afgørende for, at vi kommer nærmere FNs Verdensmål om en bæredygtig sundhed i et bæredygtigt samfund.

### **Sammen er vi stærkest**

I Komiteen er vi vant til at arbejde og ikke mindst samarbejde på tværs. Med næsen i det faglige spor, uafhængig af politiske og kom-mercielle interesser har det igennem alle årene været nemt at få mennesker og organisationer til at samarbejde rundt om Komiteens bord.

Da vi i 2014 påbegyndte partnerskabet "Sammen om mental sundhed", som har fokus på stress, angst og depression på alle danske virksomheder, da var det ministerielle mål at få 7-8 organisationer med gerne nogle af arbejdsmarkedets parter, hvis det kunne lade sig gøre. I dag tæller partnerskabet 53 organisationer, deriblandt de fleste af arbejdsmarkedets parter.

Da Komiteen i 2005 i samarbejde med Sundhedsstyrelsen hjemtog programmet *LÆR AT TACKLE* ift. at sætte fokus på hverdagsmestring af kroniske sygdomme, så var der ingen, der havde forudset, at vi 17 år senere ville have 12 *LÆR AT TACKLE*-programmer inden for sundhed, uddannelse, beskæftigelse og integration, udviklet for og i samarbejde med ministerier, styrelser og fonde.

Og da vi i 2014 af TrygFonden fik til opgave at videreudvikle og kvalitetssikre BørnUngeLiv (tidl. Skolesundhed) samt implementere det i minimum 60 kommuner – og samtidig skabe en selvstændig og bæredygtig organisation – så var der ingen, der regnede med, at vi sideløbende med dette arbejde også fik skabt en ny samarbejdsflade mellem alle landets forskningsinstitutioner.

I et lille land som Danmark med kun 5.8 millioner mennesker må det være muligt at kunne fremme samarbejdet på tværs af organisationer og sektorer, øge synergien og dermed få alle med. Dette arbejde skal øge den nationale sundhed og mindske den sociale ulighed i sundhed.

Samarbejde fremmer forståelsen, øger kreativiteten og booster synergien, men vigtigst af alt er det med til at skabe et flow mellem siloerne, og dermed når vi længere og bredere ud og skaber den effekt, vi alle stræber så meget efter og har brug for.

Det er vigtigt, at vi når hele paletten rundt.

København, maj 2022

*Tue Flindt Müller*  
Formand for styrelsen

*Charan Nelander*  
Direktør

# **Komiteens vision og mission**



## Strategi mod 2030

### Komiteen for Sundhedsoplysnings formål

- At gøre viden til virkelighed

### Komiteen for Sundhedsoplysnings vision

At være Danmarks uafhængige kraftcenter for at omsætte sundhedsfaglig viden til gavn for folkesundheden.

### Komiteen for Sundhedsoplysnings mission

- At skabe, udvikle og levere innovative sundhedsfaglige løsninger til, med og for borgere, sundhedsprofessionelle og andre partnere.
- At udnytte Komiteens unikke organisation til forankring af bæredygtige sundhedsindsatser.
- At være den drivende kraft ift. tværfagligt samarbejde.
- At være drivkraft for lokale, nationale og internationale partnerskaber for sundhed.
- At være brobygger i egenskab af at være rådgiver, leverandør og ambassadør for at omsætte og flytte sundhedsfaglig viden ud i alle relevante sammenhænge og sektorer lokalt, nationalt og internationalt.

Med udgangspunkt i sin uafhængighed og sin almennyttige fundats er Komiteen unikt godt placeret til at varetage rollerne som projektudvikler, koordinator og leverandør og som vidensformidler, vidensmægler og brobygger.

Med afsæt i den bedst mulige viden og metodik bidrager Komiteen derfor alle steder, hvor der arbejdes med sundhed – på nationalt og internationalt plan – og understøtter det lokalt forankrede samarbejde på tværs af organisationer, faggrænser og sektorer.

Således arbejder Komiteen også ud fra FNs Verdensmål mod hverdagens sundhedsmål inden for de mange dele af sundhed og sundhedsaspekterne, hvor oplysning, formidling og brobygning gør en forskel.

Baseret på indtægtsdækket virksomhed og aktiv involvering i offentlige udbud arbejder Komiteen centralt mellem myndigheder, organisationer, fonde og forskningsmidler i Danmark, Norden og Europa for at skabe interventioner, indsatser og initiativer, der styrker og udvikler samfundet og den enkelte borgers fysiske, mentale og sociale velbefindende.



**På vej til  
Folkemødet  
2021**





### **Et stærkt folkemøde, der må vente til 2022**

Igen i 2021 var Komiteen for Sundhedsoplysning ansvarlig for at koordinere Det Fælles Sundhedstelt, der med sin tætte kreds af sundhedsfaglige partnere må betragtes som Folkemødets epicenter for de store sundhedsdebatter. På samme tid var endnu en partnerskabsscene – Spis Sundere Scenen – på tegnebrættet i 2021. Her sad Komiteen for bordenden af en fællesscene med fokus på mad og sundhed i samarbejde med Rådet for sund mad og dets partnerkreds.

Med de to partnerskabsscener var Komiteen samlet set ansvarlig for 30 organisationers aktiviteter på Folkemødet og på den måde løftestang for både smalle og brede debatter inden for sundheds- og fødevarerområdet, hvor faglige organisationer, nationale myndigheder, brancheorganisationer og private virksomheder sammen sætter fokus på aktuelle temaer inden for sundheds- og fødevarerområdet.

### **Folkelige fællesskaber vender stærkt tilbage i 2022**

Fælles for begge scener var ønsket om at løfte de store debatter på Folkemødet. Samarbejdet mellem organisationerne betyder, at alle får mulighed for at byde ind på de fælles udfordringer og løsninger, der tegner sig på det danske sundheds- og fødevarerområde, samtidig med at flere kan sætte deres præg på også de smallere debatter.

Dét er en vigtig årsag til, at Komiteen påtager sig at koordinere arbejdet: At begge scener sætter en mangfoldighed af synspunkter og indfaldsvinkler til debat, styrker de eksisterende dialoger på tværs, og sår nye idéer undervejs i samarbejdet. Samtidig er Komiteen unikt godt rustet til at tage sig af opgaven som brobygger, da den ligger helt i tråd med Komiteens kernekompetencer og mangeårige fokus.

Til trods for at alt tegnede til, at Folkemødet 2021 ville blive det mest omfattende og interessante for Komiteen hidtil, måtte vi desværre sande, at det ikke kunne gennemføres på vanlig vis grundet coronapandemien. Vi blev derfor nødt til at lægge forberedelserne i skuffen og se frem mod 2022, hvor begge partnerskabskredse vil samles om Folkemøde i Allinge med mere gang i den end nogensinde før.



**BørnUngeLiv**



## **BørnUngeLiv er et digitalt redskab til at understøtte kommunernes arbejde med børn og unges sundhed og trivsel.**

*BørnUngeLiv* skaber en tværfaglig platform, der giver mulighed for dialog på tværs af forvaltninger og fagligheder og dermed bedre mulighed for at støtte det enkelte barn og den enkelte unge. På platformen er der adgang til målrettede spørgeskemaer, som kommunerne kan anvende til at få lokal, opdateret viden om børn og unges trivsel, baseret på svar fra elever og forældre. Den viden, der indsamles via *BørnUngeLiv*, gør det muligt at nytænke indsatser samt – i højere grad end tidligere – at målrette ressourcerne til børn og unge med særlige behov.

Spørgeskemaerne er målrettet børn og unge i alderen 2 til 30 år. Et tæt samarbejde med de professionelle i deltagerkommunerne er med til at sikre, at *BørnUngeLiv* er lettilgængeligt, fleksibelt og gennemtestet af mange kommuner og brugere. På individniveau kan sundhedsplejersker, PPR og socialforvaltningen bruge spørgeskemaerne til at kvalificere deres samtaler med børn og forældre. Kommunerne kan ligeledes generere aggregerede rapporter, som sætter sundhed og trivsel på dagsordenen og giver værdifuld indsigt i sundhedstilstanden på klasse-/stueniveau eller institutions- og kommuneniveau.

*BørnUngeLiv* har siden 2015 været ledet af et tværfagligt sekretariat placeret i Komiteen for Sundhedsoplysning. I perioden har der været et strategisk samarbejde med TrygFonden om udvikling og forankring af platformen.

En lang række forsknings- og videninstitutioner, styrelser, ministerier og deltagerkommuner har bidraget til fagligt at kvalificere og sikre, at indhold og funktion var relevant og baseret på den nyeste viden.

### **BørnUngeLiv som ny, selvstændig forening**

Det har fra start været Komiteens opgave at gøre *BørnUngeLiv* til en selvstændig, almennyttig forening, ledet og driftet af deltagerkommunerne selv – og i 2021 har der været fokus på overgangen til den nye organisering.

Det har i 2021 betydet forberedelse af stiftende generalforsamling og årsmøde, der blev afholdt den 2. december.



På årsmødet var der bl.a. oplæg om følgende emner:

- Søvnens betydning for børn og unge
- Anvendelse af data i en kommunal søvnindsats
- Sundhedsprofil for børn og unge i Københavns Kommune
- Faktorer af betydning for børn og unges trivsel.

Pga. tekniske udfordringer måtte landskonferencen dog afbrydes og blev i stedet optaget og sendt ud til deltagerne til digital fremvisning.

Den planlagte generalforsamling blev i stedet afviklet digitalt i perioden fra mandag den 6. til torsdag den 9. december 2021. Generalforsamlingen blev afviklet i to dele, hvor første del omfattede forslag til vedtægter og revisor, og anden del omhandlede valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter.

Den almennyttige forening *BørnUngeliv* blev herefter stiftet. I januar 2022 blev den nye bestyrelse konstitueret med et nyt formandskab.

Alle tidligere deltagerkommuner er blevet til medlemskommuner i den nye forening og har skullet indgå nye databehandleraftaler med *BørnUngeLiv*, som ikke længere er en del af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Det strategiske samarbejde med TrygFonden fortsætter frem til udgangen af 2022, blot med Foreningen *BørnUngeLiv* i styregruppen i stedet for Komiteen. Komiteen fortsætter som rådgiver og faglig sparringspartner for den nye forening. Også i de kommende år er fokus på forankring i medlemskommunerne.

### **Deltagerkommuner pr. 31. december 2021**

Da Komiteen indgik i det strategiske samarbejde i 2015 om at udvikle og implementere *BørnUngeLiv* (dengang Skolesundhed), var det målet, at platformen skulle implementeres i 60 kommuner på grundskoleområdet.

I slutningen af 2021 var der 82 deltagerkommuner i *BørnUngeLiv*, som fordeler sig således på landsplan:

- Hovedstaden: **25** af 29
- Midtjylland: **16** af 19
- Nordjylland: **11** af 11
- Sjælland: **12** af 17
- Syddanmark: **19** af 22.

Samtidig er *BørnUngeLiv* vokset med nye områder, så der i dag er 4 områder, der dækker alderen fra 0-30 år:

1. Småbørn – 0-7 år
2. Grundskole – 7-15 år
3. Unge – 13-30 år
4. PLUS – til børn, hvor der er bekymring om trivsel.

### **Småbørn**

Området om småbørn blev opdateret med et skema omhandlende de 0-2-årige, hvor fokus er på det 8-10-måneders besøg, som sundhedsplejen gennemfører i hjemmet.





## Grundskole

Der blev i 2021 implementeret fire reviderede spørgeskemaer på grundskoleområdet, hvor der ikke mindst var fokus på temaerne digital adfærd, relationer mellem børn og voksne i skolen og endelig en udvidelse af temaet om fritid.

## Unge

Ungeprofilmodulet er ligesom grundskole det modul, som flest deltagerkommuner har. De seneste par år har der typisk været 40-45 kommuner med i den årlige undersøgelse, men i år var der 50 deltagende kommuner (45 for 7.-9. klasse og 40 for 15-30-årige). De fleste kommuner gennemfører modulet hvert år, og nogle få hvert andet år.

Ungeprofilmodulet har siden start været et område i vækst – men ligger efterhånden ret stabilt mht. antal kommuner og besvarelser. Siden første undersøgelse er der kommet væsentlig flere besvarelser for begge målgrupper, og 2021 rundede vi for første gang knap 90.000 besvarelser på trods af coronanedlukninger.

## PLUS

Endelig var der en række nye tiltag på PLUS-området, som retter sig mod det tværfaglige samarbejde i kommunerne. I 2021 blev opfølgings-SDQ-skemaet tilføjet for alle deltagende kommuner i *Børn UngeLivPLUS*. Det er ligeledes gjort muligt at gennemføre forløb for et barn.

## Samarbejdsprojekter

Også i 2021 er der en række samarbejdsprojekter mellem *BørnUngeLiv* og kommuner, styrelser, regioner og forskningsinstitutioner.

*Fælles om Ungelivet* er et partnerskabsprogram mellem TrykFonden, Sundhedsstyrelsen og fem kommuner (Aalborg, Gentofte, Odder, Silkeborg og Sorø). *Fælles om Ungelivet* er fortsat i en pilotfase, hvor der skal udvikles forslag til, hvordan kommuner kan samarbejde med forældre og det organiserede fritidsliv om at skabe rammen om det gode ungeliv.



Visionen er, at danske unge skal have et godt ungeliv, hvor rusmidler ikke spiller en markant rolle – et liv, hvor tydelige og nærværende voksne skaber rammerne og viser vejen til gode sociale fællesskaber og inspirerende ungemiljøer. Programmet benytter *Ungeprofilundersøgelsen* til at indsamle data om unge i aldersgruppen 13-18 år.

Forskningsprojekterne *STIME* (Styrket tidlig indsats for børn og unge i psykisk mistrivsel) og *Mig og min plejefamilie* anvender *BørnUngeLiv-PLUS*, som i den forbindelse har fået tilføjet nye funktioner og spørgeskemaer til screening for angst og depression, ADHD, spiseforstyrrelse, selvskaade og læringsudfordringer.

Flere af disse vil blive gjort tilgængelige for *BørnUngeLivs* øvrige deltagerkommuner i løbet af 2022.

# **Enhed for Mestring og Empowerment**



**Hovedparten af aktiviteterne i Enhed for Mestring & Empowerment handler om LÆR AT TACKLE-indsatserne, der udbydes i to ud af tre danske kommuner samt en del andre organisationer. Enheden laver desuden andre typer indsatser og udviklingsprojekter, vi efteruddanner sundhedsprofessionelle og har undervisnings- og foredragsaktiviteter.**

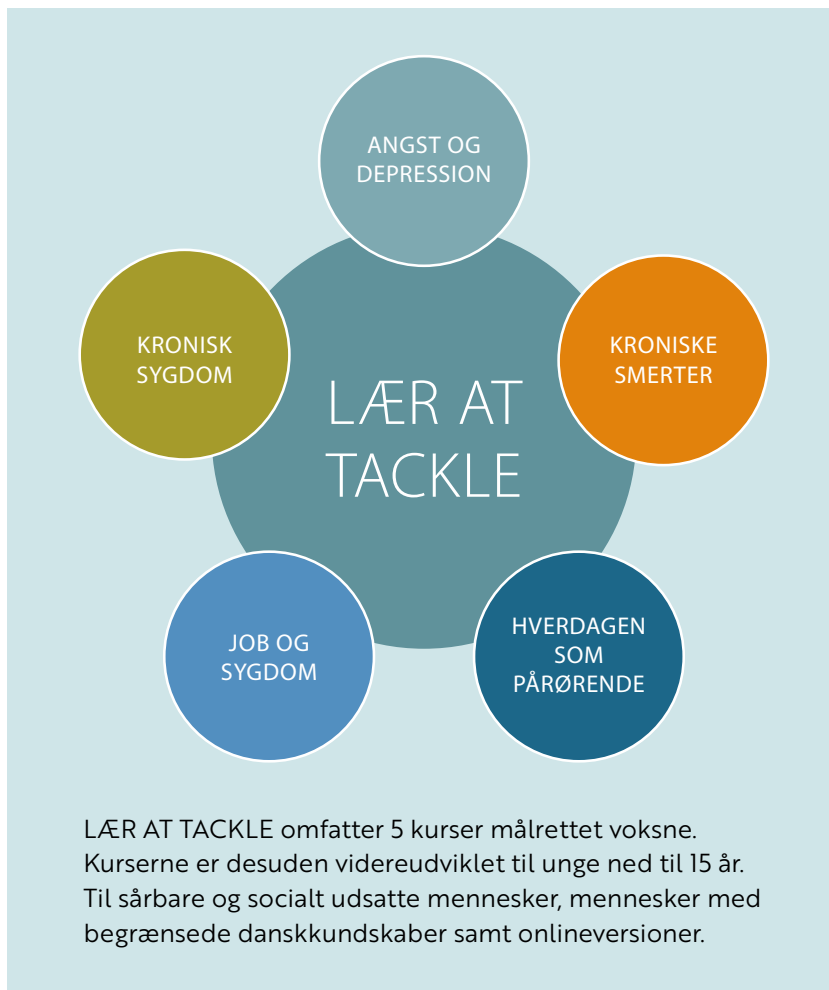
I 2021 blev der igangsat fire nye, store udviklingsprojekter i enheden:

- *Tættere på job - din vej, dine valg* er en helhedsorienteret beskæftigelsesindsats online, rettet til kontanthjælpsmodtagere med stress, angst og depression. Projektet er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond og evalueres af Deloitte.
- *Godt igennem uddannelse* er en mestringsindsats til unge på ungdomsuddannelser, hvor stress, angst og depression udfordrer de unge. Projektet støttes af Den A.P. Møllerske Støttefond og evalueres af Danmarks Evalueringsinstitut.
- *Sammen om trivsel* er en forebyggende trivselsindsats til elever i grundskolens 7.-10. klasse. Projektet er støttet af Ole Kirk's Fond og evalueres af Statens Institut for Folkesundhed.
- *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* er videreudviklet som 3 digitale mestringsforløb til pårørende til mennesker med kronisk/langvarig sygdom. Projektet gennemføres med støtte af Sundhedsstyrelsen og evalueres af Rambøll Management.

I 2021 var der også fokus på den voksende drift af aktiviteter relateret til *LÆR AT TACKLE*, som i 2021 var vokset til 13 forskellige indsatser til både unge og voksne med langvarig sygdom samt pårørende.

Efter flere omfattende nedlukninger i 2020 på grund af covid-19 var 2021 præget af øget aktivitet i kommunerne omkring afholdelse af lokale *LÆR AT TACKLE*-forløb. Dog kan covid-19 og nedlukningerne i 2021 stadig ses i tallene for den kommunale aktivitet.

I 2020 blev alle *LÆR AT TACKLE*s kursus- og uddannelsesaktiviteter videreudviklet og tilpasset, så de kunne afvikles virtuelt. Dette benyttede kommunerne sig flittigt af i 2021 – både under nedlukningen først på året – og igen i sidste del af 2021.



### LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er evidensbaserede indsatser for mennesker med langvarig sygdom samt for pårørende. Kurserne styrker deltageres evne til selvhjælp og bygger på en model, der er udviklet på Stanford Universitet.

På LÆR AT TACKLE introduceres deltagerne til redskaber, som hjælper dem med at håndtere symptomer og andre udfordringer.

Kurserne har veldokumenterede effekter på deltagernes symptomer, sundhedsadfærd, trivsel og self-efficacy (tro på egne evner). Alle forskningsevalueringer kan ses på [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk).

### LÆR AT TACKLE i tal

Siden 2006 har 36.842 borgere deltaget i et LÆR AT TACKLE-kursus. I 2021 var tallene således:

- 66 kommuner/organisationer udbød LÆR AT TACKLE.
- Derudover indledte Enhed for Mestring & Empowerment samarbejde med 24 nye organisationer (skoler, jobcentre og ungdomsuddannelser) i forbindelse med tre nye indsatser.
- Der blev uddannet 124 nye kursusinstruktører.
- Der blev afholdt 258 kurser på landsplan med deltagelse fra 2.495 borgere.
- Der blev gennemført 195 vejledninger af instruktører.

### Rollemodeller og frivillighed

Alle instruktører på LÆR AT TACKLE har gennemført et uddannelses- og certificeringsforløb. Det består af en fire-dages instruktøruddannelse på internat samt efterfølgende vejledninger på mindst to kursusforløb. Hovedparten af instruktørerne underviser på frivillig basis.

En af de centrale mekanismer på LÆR AT TACKLE er ligemandsprincippet (peer-to-peer), hvor instruktørerne er positive rollemodeller for deres kursister. De fleste, der underviser på LÆR AT TACKLE, er blevet instruktører af disse årsager:

- De har selv personlige erfaringer med at have langvarig sygdom tæt inde på livet.
- De er gode selvhjælpere.
- De ønsker at hjælpe andre, der er i samme situation som dem selv.

Erfarne instruktører, der ønsker at undervise på flere kursustyper, kan efteruddanne sig på tillægsuddannelser.

Rutinerede instruktører kan genopfriske centrale teknikker og få ny inspiration til deres undervisning på metodekurser af en dags varighed.

### **Stærke fællesskaber på årets instruktørsamling**

I 2021 kunne *LÆR AT TACKLE*s årlige instruktørsamling igen afholdes som fysisk arrangement. Det skete 2.-3. november på Hotel Nyborg Strand. Teamet var *Stærke fællesskaber*. I alt deltog 215 kommunale koordinatore og instruktører fra hele landet.

Inspireret af workshops og oplæg blev der arbejdet med, hvordan man understøtter samhørighed og fællesskab blandt sine kursister – både under og efter kurserne. Det skete blandt andet ved hjælp af redskabet *Styrkespotting*.

Læringen var, at ingen står stærkere alene. I stedet øger man bedst sin tro på egne evner sammen med andre, der har erfaringer, som minder om ens egne. De frivillige instruktører har også en særlig rolle, da de – med deres eksempler og person – inspirerer kursisterne.



*Konferencehæftet fra årets samling kan downloades på [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk) og bestilles i [www.kfsbutik.dk](http://www.kfsbutik.dk).*



### **Evaluering af LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende**

*LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* er en pårørendeindsats, som blev udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i 2016 i samarbejde med Københavns Kommune.

Udbredelse og evaluering af indsatsen skete i perioden 2018-2021 ved hjælp af midler fra Sundheds- og Ældreministeriet.

Indsatsen giver nære pårørende til mennesker med langvarig sygdom konkrete værktøjer til at forebygge, at de selv bliver ramt af fysisk eller psykisk sygdom.

I 2021 fortsatte arbejdet med udbredelsen, hvor nye kommuner tilsluttede sig indsatsen og opstartede implementering.

I 2021 udbød 56 kommuner *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*.

### **Konference og offentliggørelse af evaluering**

I januar 2021 afholdt Komiteen for Sundhedsoplysning konferencen *Pårørende i fremtiden – hvordan styrkes medgang i modgang?*<sup>1</sup>

Dagen blev åbnet af Jane Heitmann, formand for Folketingets sundheds- og ældreudvalg.

Konferencen havde blandt andet fokus på mestring som tilgang til at forebygge, at pårørende oplever negative konsekvenser fysisk, psykisk, socialt eller jobmæssigt som følge af deres særlige situation og vilkår.

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE) havde udført en evaluering<sup>2</sup> af *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* og præsenterede resultaterne på konferencen. Evalueringen konkluderede, at deltagere på kurset opnår følgende forbedringer:

- Øget trivsel
- Reduktion af risiko for langvarig stress og depression

---

1 <https://empowerment.dk/det-kan-vi-ogsaa/konferencer/paraoerendekonference2021/>

2 Evaluering af kurset 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' – En spørgeskemaundersøgelse blandt kursister. VIVE, 2021.



- Reduktion af ensomhed
- Reduktion af belastning
- Øget tro på egne evner (self-efficacy) på området: Troen på at kunne få praktisk og følelsesmæssig støtte fra omgivelserne.

Konferencens indhold:

- Oplæg af Marie Lenstrup, formand for foreningen Pårørende i Danmark
- Oplæg af Ditte Lindehøj Jensen, konsulent, Center for Omsorg og Rehabilitering, Sundheds- og omsorgsforvaltningen, Københavns kommune
- Præsentation af forskningsresultater fra Evaluering af LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende ved Eskild Klausen Fredslund, chefanalytiker, VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Interview med Lene Falgaard Epløv, forskningsoverlæge og programleder for Recovery og Inklusion ved CORE – Copenhagen Research Centre for Mental Health, Region Hovedstaden
- Samtale mellem Sisse Marie Welling, sundheds- og omsorgsborgmester i Københavns Kommune og Sophie Hæstorp Andersen, formand for regionsrådet i Region Hovedstaden.

Dagen forløb virtuelt og havde mere end 600 deltagere. Konferencen kan genses på [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)

### Forlænget mulighed for støtte

Sundhedsministeriet ønsker, at endnu flere kommuner begynder at udbyde *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*. Nye kommuner har derfor fortsat mulighed for at søge om støtte til opstart og drift efter projektafslutning i 2021. Interesserede kan få tildelt støtte ved henvendelse til Komiteen for Sundhedsoplysning.

### LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende – 3 digitale versioner

Under coronapandemiens første år (2020) blev kurset *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* gennemført via Microsoft Teams' videomødefunktion og fra 2021 som en blended onlineløsning ved hjælp af programmet Adobe Connect. Dermed sikrede man, at kommunerne trods nedlukninger og restriktioner fortsat kunne tilbyde deres borgere indsatsen.

I 2021 modtog Københavns Kommune i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning, Køge, Gladsaxe og Viborg kommuner midler fra Sundhedsstyrelsen til at udvikle og videreudvikle tre digitale versioner af kurset, så indsatsen kunne nå ud til flere pårørende i målgruppen. Udviklingsarbejdet skete i samspil mellem Komiteen for Sundhedsoplysning og de fire kommuner.

Versionerne er følgende:



**Fjernundervisning** løber over 7 uger med 1½ times mødetid pr. uge. Undervisningen sker i grupper via Teams eller tilsvarende platform. Kommunerne afholder selv kurser med egne instruktører.



**Online** (blended onlineversion) løber over 6 uger med 1 times webinar og 1 times individuelt arbejde pr. uge. Onlinekurserne afvikles af Komiteen for Sundhedsoplysning. Det sker i grupper med borgere fra kommuner i hele landet, hvor rekrutteringen også sker.



**Elektronisk læringsforløb** er et forløb, hvor deltageren løser opgaver digitalt og på egen hånd. Det sker på selvvalgte tidspunkter.

I 2021 blev undervisningsmaterialerne fra den fysiske version af *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* videreudviklet til de respektive platforme. Blandt andet blev en række materialer omskrevet, og der blev udarbejdet introduktions-, instruktions- og rollemodelsvideoer, som skulle støtte kursisterne i deres proces.

Desuden blev det elektroniske læringsforløb, der for en stor del er baseret på interaktive handlinger, opbygget på den digitale platform Moodle. Samtidig blev der udviklet rekrutteringsmaterialer til brug i kommunerne. Projektkommunerne påbegyndte rekruttering til digital deltagelse i midten af 2021.

Indsatsen evalueres af Rambøll Management i 2022.

## Sammen om trivsel

*Sammen om trivsel* et nyt projekt, der blev startet i 2021. Indsatsen, der udvikles som en del af projektet, skal forebygge mistrivsel for elever i 7.-10. klasse. Målet er at lære eleverne at håndtere ungdomslivets små og store udfordringer uden at miste fodfæste. Dermed undgår man, at mistrivsel vokser sig stor og slår rod i deres ungdoms- eller voksenliv. Det sker med redskaber, der styrker elevens tro på egne evner (self-efficacy) og evnen til at mentalisere, hvormed man bliver bedre til at forstå sig selv og andre.

### Bedre trivsel og mestring blandt børn i udskolingen

I projektet udvikles, pilottestes, udbredes og effektevalueres en indsats, som er inspireret af velafprøvede redskaber og værktøjer fra Komiteens to programmer *MentaliseringsProgrammet* ([www.mentaliseringsprogrammet.dk](http://www.mentaliseringsprogrammet.dk)) og *LÆR AT TACKLE* ([www.laerattackle.dk](http://www.laerattackle.dk)).



Indsatsen er en forebyggende, klassebaseret indsats, som foregår i skoletiden. Eleverne undervises af lærere på skolen. Projektet udføres i samarbejde med Ole Kirk's Fond.

### Baggrund for indsatsen

Stress og dårlig mental sundhed er i de senere år blevet mere udbredt, særligt blandt børn og unge<sup>3</sup>. Børn og unge fra de lave socioøkonomiske grupper er fortsat mest udsatte. Men mistrivsel vokser også i de øvrige sociale lag<sup>4</sup>.

Derudover viser VIVE i en undersøgelse af udviklingen af børns trivsel over tid, at mistrivsel er stigende og bliver markant i de tidlige teenageår.

Samme undersøgelse viser, at skoletrivsel er dalende, særligt i ungdomsalderen<sup>5</sup>. Derfor er det afgørende at lave en indsats for ungdomselever, der understøtter deres trivsel og modvirker den negative udvikling i mental sundhed og dens vidtrækkende konsekvenser for voksenlivet.

3. Sundhedsstyrelsen (2018), Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil 2017.

4. Görlich, A., Pless, M., Katznelson, N., Graversen, L. (2019), Ny udsathed i ungdomslivet – 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt unge, København: Hans Reitzels Forlag.

5. VIVE (2018), Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018.

### **Styrket viden og værktøjer til både elever og lærere**

*Sammen om trivsel* består af et kompetenceudviklingsforløb for lærere og et elevforløb samt oplæg for forældre og skolens medarbejdere.

Elevforløbet er klassebaseret. Det består af otte moduler á to lektioner.

Desuden bliver skolernes medarbejdere vejledt til at undervise eleverne i at bruge redskaberne – både i skolen og hjemme. Uddannelsen af medarbejderne varetages af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Indsatsen forankres på skoler i samarbejde med kommunerne.

### **Stor tilslutning til deltagelse i pilotafprøvning**

Frem til midten af 2023 samarbejder Komiteen med skoler og kommuner om udvikling og pilottest af indsatsen. Målet for 2021 var at indgå aftaler med fire kommuner/skoler om deltagelse i pilotafprøvningen. Der er indgået aftaler med otte.

Efter pilotafprøvningen justeres indsatsen, hvorefter den udbredes og effektevalueres med deltagelse fra cirka 40 kommuner. Det sker i perioden 2023-2024.



### **Pilot- og effektevaluering**

I 2021 blev der indgået aftale med Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet (SIF) om at varetage pilot- og effektevalueringen af indsatsen.

I pilotfasen gennemføres en procesevaluering for at opsamle erfaringer og viden om implementeringen med henblik på at optimere interventionens udbredelse og forankring. Dette bl.a. gennem en spørgeskemaundersøgelse med en før- og eftermåling blandt eleverne samt fokusgrupper og interviews med elever, lærere og beslutningstagere.

Effektevalueringen skal undersøge indsatsens effekter og designes som et cluster-randomiseret design, hvor de deltagende skoler ved lodtrækning fordeles til enten kontrol- eller interventionsgruppe. Alle kontrolskoler vil modtage interventionen, når skolerne i interventionsgruppen har afsluttet implementering.

Til måling af effekten foretages en spørgeskemaundersøgelse blandt elever med en før- og eftermåling. Der måles med validerede skalaer på elevernes trivsel og self-efficacy som primære udfaldsmål. Effektmålingen suppleres af kvalitative data gennem bl.a. interviews og fokusgrupper, som også kan bidrage til at belyse implementeringen af projektet.

### **Følgegruppe til Sammen om trivsel**

I 2021 blev der endvidere etableret en følgegruppe til projektet. Følgegruppen består af repræsentanter fra Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, Socialstyrelsen, Sundhedsstyrelsen, Kommunernes Landsforening, Center for Ungdomsforskning, Sund By Netværket, Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, Aarhus Universitet, Danske Regioner samt kommuner og skoler.

Følgegruppens formål er at bidrage med sparring til projektets udvikling og forankring i hele perioden samt sikre bredt kendskab til indsatsen via de deltagende organisationer. Følgegruppen fremsætter bl.a. forslag til initiativer, som kan fremme udvikling, implementering og forankring af indsatsen.

### Godt igennem uddannelse

Komiteen for Sundhedsoplysning modtog i slutningen af 2020 en bevilling fra Den A.P. Møllerske Støttefond til to nye indsatser: *Godt igennem uddannelse* og *Tættere på job*. De skal på hver sin måde understøtte sårbare unge og voksne i at blive en del af arbejdsstyrken.

*Godt igennem uddannelse* er således en ny indsats målrettet unge på ungdomsuddannelser. Den henvender sig til de unge, hvor der er risiko for, at stress, angst eller depression kan spænde ben for deres uddannelsesforløb. Målet er at få flere sårbare unge til at gennemføre deres uddannelse – og på sigt – komme i job.

Indsatsen består af et peer-to-peer mestringsforløb, der forankres lokalt på ungdomsuddannelserne. Forløbet er gruppebaseret og omfatter undervisning, øvelser og træning af simple redskaber, som de unge lærer at bruge på egen hånd. Underviserne er uddannede instruktører, som har erfaring med den type udfordringer, som de unge oplever.

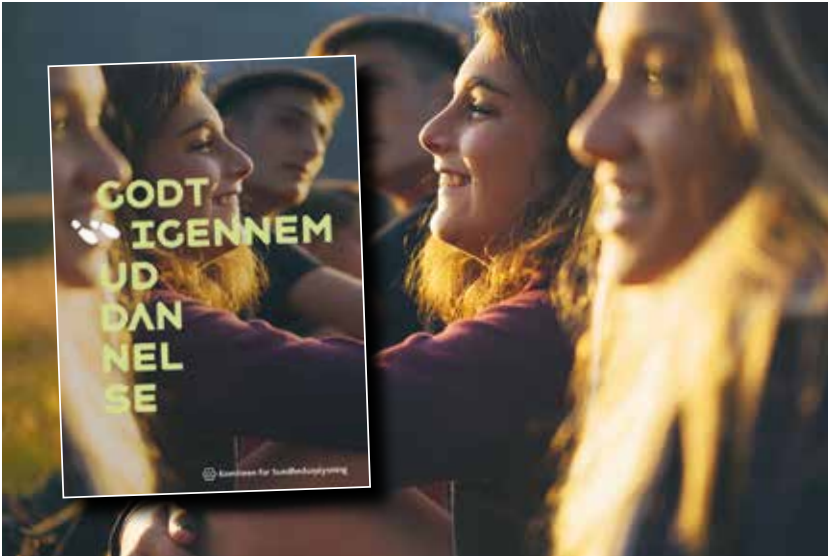
Der udvikles desuden korte onlineforløb for henholdsvis forældre og medarbejdere på uddannelsesinstitutionen. Forløbene skal forstærke effekten af den øvrige indsats omkring de unge.

I 2021 blev der udviklet en instruktøruddannelsen til indsatsen. Samtidig blev der udarbejdet rekrutterings- og undervisningsmaterialer til brug på skolerne. Indsatsen er baseret på erfaringer fra projektet *LÆR AT TACKLE angst og depression for unge*.

#### **Følgegruppe til Godt igennem uddannelse**

Der blev også etableret en følgegruppe i regi af projektet. Den består af repræsentanter for Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, Sundhedsstyrelsen, Socialstyrelsen, Danske Erhvervsskoler og -Gymnasier, Sund By Netværket, Angstforeningen, Danske Gymnasier, Dansk Metals uddannelsessekretariat, Ungdoms Uddannelsernes Vejleder Forening, Depressionsforeningen, Den A.P. Møllerske Støttefond og flere uddannelsesinstitutioner.





Komiteen for Sundhedsoplysning indgik i 2021 aftaler med 5 uddannelsesinstitutioner, der skal pilotafprøve indsatsen i 2022. Indsatsen udbredes til yderligere 25 uddannelsesinstitutioner i perioden 2023-2024.

### Planlagte evalueringer

Som en del af projektet gennemføres to særskilte evalueringer: En pilotevaluering og en slutevaluering. Pilotevalueringen skal uddrage læring fra pilotafprøvningsfasen med henblik på at kvalificere og understøtte udbredelse af indsatsen på ungdomsuddannelsesområdet.

Slutevalueringen gennemføres i forbindelse med udbredelsen og har fokus på blandt andet trivsel, self-efficacy og fastholdelse i uddannelse.

Begge evalueringer foretages af Danmarks Evalueringsinstitut. Resultater fra pilotafprøvning vil foreligge primo 2023.



## Tættere på job

*Tættere på job – din vej, dine valg* er en ny, onlinebaseret beskæftigelsesindsats målrettet udsatte borgere. Den skal få flere borgere, der står uden for arbejdsmarkedet, i job. Projektet er helhedsorienteret og integrerer empowerment<sup>6</sup> i den beskæftigelsesrettede indsats. Fokus er mestringsevne og progression hen imod arbejdsmarkedet i den enkelte borgers forløb.

Målgruppen er kontanthjælpsmodtagere, der har andre barrierer ud over ledighed, fx symptomer på stress, angst eller depression.

Indsatsens hovedprodukt er et gruppebaseret onlinekursus, der løber over 8 uger med en ugentlig mødegang på 1 time. Kurset er tilrettelagt, så man sideløbende kan deltage i et virksomhedsforløb, fx en praktik.

Komiteen for Sundhedsoplysning varetager kompetenceudvikling af de involverede medarbejdere på jobcentrene. Forløbet skal sikre, at indsatsen integreres som en del af de jobrettede aktiviteter og dermed understøtter og kvalificerer samarbejdet mellem borger, sagsbehandler og virksomhed.

I 2021 blev der udviklet kursusmoduler, en kursusbog samt indhold til det bærende e-læringsprogram for indsatsen. Desuden blev der afholdt workshops og opstartsmøder for projektets 10 pilotkommuner samt opstart af samarbejde med Deloitte, der skal evaluere indsatsen.

### Følgegruppe til Tættere på job

Der blev endvidere etableret en national følgegruppe, som skal kvalificere udvikling og implementering af projektet. Følgegruppen består af repræsentanter for KL, Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, Sundhedsstyrelsen, Socialstyrelsen, Dansk Erhverv, Aalborg Universitet, Dansk Arbejdsgiverforening, Dansk Socialrådgiverforening, Region Hovedstadens Psykiatri, Sociallægeinstitutionen, Århus Sundby Netværket, Salling Group, Den A. P. Møllerske Støttefond samt kommunerne.

Projektet løber i perioden 2021-25. Det evalueres af Deloitte. Der vil blive målt på øget mestringsevne og progression mod job.

---

<sup>6</sup> Empowerment er et begreb, der sætter fokus på processer, hvor igennem mennesker bliver i stand til at modvirke afmagt og afhængighed.

### Andre aktiviteter



#### **Stå sammen**

*Stå sammen* er en dyadisk onlineindsats til par, hvor kvinden er i behandling for brystkræft. Indsatsen er en digital applikation, der skal tilbydes par som supplement til kvindens behandlingsforløb. Indsatsen har til formål at understøtte parrets trivsel og mestring under behandlingsforløbet. Dermed får parret bedre muligheder for at komme godt igennem kræftbehandlingen sammen.

*Stå sammen* udvikles af Enhed for Mestring & Empowerment i samarbejde med Forskningsenheden for Senfølger (CASTLE), der er forankret i Onkologisk klinik, Rigshospitalet.

Udviklingen har pågået siden 2019, men covid-19 skabte behov for tidsmæssig justering af projektet, hvorfor en del aktiviteter blev udskudt til 2021-22. Projektet forventes afsluttet i 2022.

Indsatsen er finansieret af TrygFonden og Helsefonden.



#### **Mymind**

Mymind er en onlinebaseret empowermentindsats til unge med autisme. I et projekt forestår Enhed for Mestring & Empowerment videreudvikling af de centrale elementer i et eksisterende fysisk mindfulnesskursus, der skal kunne følges online.

Onlineversionen skal fungere som et supplement til fysiske aktiviteter for målgruppen, så flere unge med autisme i fremtiden kan få adgang til indsatsen.

Videreudviklingen sker i samarbejde med Institut for Psykologi, Syddansk Universitet. Projektet indeholder endvidere et pilotstudie, som evalueres af Syddansk Universitet i 2022.

Udviklingsarbejdet blev opstartet i 2019 og løber til og med 2022. Indsatsen er støttet af TrygFonden.

## Samarbejde over landegrænser

I 2021 samarbejdede Enhed for Mestring & Empowerment med en række forskellige lande om udvikling og udbredelse af mestringsindsatser.



### **CEMPAC – Center for Empowering Patients and Communities**

Enhed for Mestring & Empowerment deltager i et europæisk netværk med andre lande, der også arbejder med mestring. I 2021 har netværket blandt andet produceret en lang række webinarer, hvor relevante temaer diskuteres af centrale fagpersoner. Formålet er at udbrede argumentationen for mestringsindsatser for således at understøtte de enkelte landes arbejde.

Netværket er støttet af Robert Bosch Stiftung.



### **LÆR AT TACKLE i republikken Moldova**

Siden 2018 har Enhed for Mestring & Empowerment understøttet implementering af *Chronic Disease Self-Management Program* (CDSMP) i ni lokale enheder (kommuner) i republikken Moldova.

CDSMP hedder på dansk *LÆR AT TACKLE kronisk sygdom* og er udviklet på Stanford Universitet. Alle 9 enheder i Moldova afholdt kurser i 2021 og fortsætter den videre drift af indsatsen.

I 2021 har Enheden bidraget til en publikation om projektet, så processen kan gentages i andre østeuropæiske lande med samme gode resultat.

Enhedens arbejde er støttet af Swiss Tropical and Public Health Institute, der er forankret i den schweiziske sundhedsstyrelse.

# **Kompetencecenter for amning**





**Formålet med Kompetencecenter for Amning er at indsamle og formidle forskningsbaseret viden om amning samt medvirke til erfaringsudveksling og netværksdannelse blandt sundhedsprofessionelle. Målgruppen er sundhedspersonale i primær og sekundær sundhedstjeneste, som arbejder med ammevejledning i børnefamilier.**

Kompetencecenter for Amning har en bred samarbejdsflade både nationalt og internationalt. I 2021 repræsenterede deltagerne på kompetencecenterets aktiviteter 90 ud af 98 kommuner og alle fødeafdelinger i Danmark. Ud over kommuner og regioner samarbejder vi med Sundhedsstyrelsen, Københavns og Aarhus Universiteter, Statens Institut for Folkesundhed samt en række faglige organisationer og flere professionshøjskoler rundt om i Danmark. Internationalt samarbejder kompetencecenteret med Nasjonal Kompetansetjeneste for Amning i Norge, Europäisches Institut für Stillen und Laktation og The European Lactation Consultants Alliance, International Lactation Consultant Association samt flere nationale foreninger af Ammekonsulenter i Europa.

Igen i 2021 var kompetencecentrets aktiviteter præget af coronapandemien og flere netværksmøder og undervisningsaktiviteter måtte gennemføres online.

### **IBCLC-dag og andre onlineaktiviteter**

De gode erfaringer med onlineaktiviteter i 2020 har vi taget med videre i 2021 med nye onlineaktiviteter.

Den 9. marts markerede kompetencecenteret den internationale IBCLC-dag<sup>1</sup> med et gratis fyraftensmøde for alle sundhedsprofessionelle med interesse for amning, og overskriften var "Hvordan arbejder IBCLC'er i Danmark anno 2021?".

Der var stor tilslutning til arrangementet med i alt 245 tilmeldte. I Danmark har vi ikke tradition for at fejre den internationale IBCLC-dag, men vi har i flere år ønsket at gøre det. Ved dette arrangement var der fokus på, hvordan vi står sammen om amningen, hver for sig.

---

<sup>1</sup> En IBCLC "International Board Certified Lactation Consultant" er specialiseret i amning og laktation. I dag er der verden over omkring 32.500 IBCLC'ere repræsenterede i 122 lande og områder.

Ni IBCLC-certificerede sundhedsprofessionelle med forskellige faglige baggrunde og arbejdspladser fra hele Danmark stillede hver især skarpt på, hvorfor de havde valgt at uddanne sig til IBCLC, hvordan de brugte deres IBCLC-uddannelse i deres arbejde, og hvad de tænkte, at deres faglige baggrund og deres IBCLC-uddannelse særligt gav dem et blik for i deres vejledning af familier.

Der var meget stor interesse for IBCLC-arrangementet blandt ergoterapeuter, og derfor tilbød Kompetencecenter for Amning et gratis fyraftensmøde online – kun for ergoterapeuter. Det bliver afholdt i foråret i samarbejde med Ergoterapeutforeningen, Ergoterapeutisk Selskab Børn og Unge, Elsass Institutet og AmmeErgo. Kompetencecenteret informerede om vores ammekonsulentuddannelse, og ergoterapeuter fortalte om, hvordan man kunne anvende viden om amning i praksis.

Endelig blev der i efteråret 2021 afholdt endnu et fyraftensmøde. Arrangementet med titlen "Amning i et køns- og seksualitetsperspektiv – mødet med LGBTQ+ -familier" havde til formål at skabe øget refleksion omkring køns- og seksualitetsnormer og dermed styrke fagpersonale i at møde og rådgive LGBTQ+ familier om amning. Camilla Tved, jordemoder og Ms i sexologi, var gæsteoplægsholder, og et forældrepar, to kvinder, som begge havde ammet deres fælles barn, fortalte om deres oplevelser.

De tre onlinearrangementer har bekræftet os i, at dette format kan noget særligt, da det er muligt at afholde relativ korte arrangementer, som kan samle sundhedsprofessionelle fra hele landet, på tværs af professioner og arbejdspladser.

### **Ammekonsulentuddannelsen**

Uddannelsen til ammekonsulent er en af kompetencecentrets kerneopgaver. Målgruppen for uddannelsen er sundhedsprofessionelle, der arbejder med ammevejledning. I 2021 omfattede uddannelsen 95 timers undervisning fordelt på fire moduler, hvilket kvalificerer deltagerne til at gå til IBLCE-eksamen<sup>2</sup> og blive certificeret IBCLC<sup>3</sup>.

---

2 IBLCE = International Board of Lactation Consultant Examiners

3 IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant

IBCLC-certificeringen er international, og certificerede personer anerkendes for at have den højst mulige specialiserede viden om amning.

I Danmark bliver IBCLC-uddannede sundhedsprofessionelle typisk brugt som nøglepersoner i ammevejledningen – både på sygehusene og i kommunernes sundhedsplejerskeordninger.

I uddannelsesåret 2020-21 deltog 25 personer på uddannelsen i København. Deltagerne repræsenterede flere professioner, herunder jordemødre, sygeplejersker, sundhedsplejersker, social- og sundhedsassistenter, ergoterapeuter, osteopater, fysioterapeuter og psykomotorikere. Uddannelsen er et af 16 kurser på verdensplan, der er godkendt af Lactation Education Accreditation and Approval Kommitteer (LEAARC<sup>4</sup>). At uddannelsen til ammekonsulent er på LEAARC's liste over godkendte kurser har skabt international interesse for kurset.

### **Professionelle netværk om amning**

Siden 2012 har Kompetencecenter for Amning tilbudt deltagelse i professionelle netværk for sundhedspersonale, der arbejder med ammevejledning. Formålet med netværkene er at øge sundhedspersonalets viden og kompetencer inden for ammevejledning samt give mulighed for, at deltagerne kan udveksle viden og erfaringer. Netværkene er målrettet jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker fra fødeafdelinger, barselstilbud og kommuner. Der er meget stor interesse for at deltage i netværkene.

I 2021 blev der oprettet syv netværk med i alt 221 deltagere, som repræsenterede alle fem regioner i Danmark. Det er kompetencecenterets medarbejdere, som organiserer og faciliterer netværkene, og almindeligvis foregår netværksmøderne lokalt på deltagernes arbejdspladser. I år har nogle af netværksmøderne været afholdt med fysisk fremmøde, mens andre har været afviklet online pga. corona. Nogle enkelte har været afholdt som hybridmøder, hvor nogle fra netværket deltog via en onlineplatform, imens resten af netværket og underviserne var samlet fysisk.

---

4 [www.leaarc.org](http://www.leaarc.org)

### **Uddannelse, kurser og konferencer om amning**

Kompetencecenterets ansatte udbyder desuden både korte og længere kurser om amning. I 2021 afholdt kompetencecenteret et to-dages kursus for sundhedsplejerskerne i Hørsholm, Horsens og Silkeborg Kommune samt en temadag på henholdsvis Hjørring og Thisted Sygehus. Vi har tillige holdt et oplæg om amning på en tværfaglig temadag, der blev afholdt på Odense Universitetshospital og på Landskonference for sygeplejersker, der arbejder med børn og unge. Kompetencecenteret varetager ligeledes undervisningen i amning på sundhedsplejerskeuddannelserne i henholdsvis København og Århus.

### **Nordisk Ammekonference på Island**

I oktober deltog vi i den Nordiske Ammekonference, som blev afholdt i Reykjavík. På konferencen holdt Ingrid Nilsson og Marianne Busck-Rasmussen fra kompetencecenteret sammen med Bente Thorup Dalsgaard, sygeplejerske, IBCLC og Charlotte Giuliani, kiropraktor, MSc Pædiatrisk Muskuloskeletal Sundhed et oplæg om den nationale kliniske retningslinje for undersøgelse og behandling af stramt tungebånd hos ammede spædbørn. Kompetencecenteret har fra 2018 til 2020 varetaget ledelsen af en tværfaglig arbejdsgruppe, der har udarbejdet denne nationale kliniske retningslinje, der blev udgivet i august 2020.

Inden konferencen deltog vi i et formøde i Reykjavík sammen med repræsentanter fra de andre nordiske lande. Disse arbejder til hverdag med at fremme amning på et nationalt plan. De repræsenterede lande var Norge, Sverige, Finland, Island, Færøerne, Grønland og Danmark. Mødet havde til formål at dele erfaringer og diskutere arbejdet med at fremme amning i hvert nordisk land. Emnerne, som blev taget op, var blandt andet WHO's Global Breastfeeding Collective, stramt tungebånd samt covid-19's indflydelse på amning.

### **Programmet Amning en tryk start**

Komiteen for Sundhedsoplysning gennemførte fra 2012 til 2016 et projekt, *Amning en tryk start*, med det formål at optimere indsatsen for nyblevne familier under korttidsindlæggelse, så den matcher familiernes behov og rammerne for barselomsorg i Danmark. TrykFonden og Dansk Sygeplejeråd finansierede projektet. Programmet blev udviklet og testet i en cluster randomiseret

undersøgelse og viser, at mødre, der er vejledt efter programmet *Amning en tryk start*, har bedre odds for at amme deres barn 6 måneder efter fødslen, og børnene har lavere risiko for at blive genindlagt efter fødslen. Ph.d.-projektet er i sin helhed beskrevet i afhandlingen *Less is more. Early discharge following birth – how do we support mothers to effective breastfeeding.*

Der er stadig stor interesse fra fødestedernes side i at blive uddannet til at tilbyde forældre vejledning i henhold til *Amning en tryk start*. Og stort set alle fødesteder i Danmark arbejder helt eller delvist efter principperne i programmet.

### **AMNING – en god start sammen**

*Et nyt projekt, der skal videreudvikle programmet Amning en tryk start*

Kompetencecenter for Amning fik i 2020 bevilliget penge af Nordea-fonden og Det Obelske Familiefond til gennemførelsen af en videreudvikling af *Amning en tryk start*. Projektet *AMNING – en god start sammen* gennemføres i samarbejde med Københavns Universitet, Institut for Folkesundhedsvidenskab.



Baggrunden er en stor interesse blandt sundhedsplejerskeordninger i kommunerne for at arbejde med en udgave af programmet *Amning en tryk start*, der er tilpasset sundhedsplejen. Desuden skal projektet have særlig fokus på at reducere den betydelige ulighed, der er i amning. Målgruppen for projektet er således både forældre generelt og gruppen af unge og kortuddannede mødre samt deres partnere. Projektet gennemføres i 21 kommuner i Region Nordjylland og Syddanmark, idet disse to regioner har en større andel af unge og kortuddannede mødre end landsgennemsnittet.

Formålet med projektet er at udvikle et teori- og evidensbaseret program, der skal øge ammevarigheden. Programmet skal ligeledes øge forældrenes viden og handlekompetence i forbindelse med etablering af amning. Planen med dette projekt er således at udvikle *Amning en tryk start* til en tværsektoriel indsats, hvor sundhedsplejen med en evidens- og empowerment-baseret tilgang kan bygge videre på den vejledning, forældrene har fået på sygehuset. Med en konsistent vejledning på tværs af sektorer vil vi kunne imødekomme det behov, som forældre udtrykker i den landsdækkende undersøgelse af patientoplevelser blandt fødende, som udkommer hvert år.

*AMNING – en god start sammen* blev igangsat i 2020 med en behovsundersøgelse blandt forældre og sundhedsplejersker i de to regioner. Med afsæt i denne og den øvrige litteratur om amning er der i 2021 udviklet en basisindsats til alle nye forældre, samt en intensiveret indsats for unge og kortuddannede mødre og deres partnere. Udviklingen af programmet er foregået i tæt samarbejde med sundhedsplejersker fra de to regioner, som også har pilottestet delelementer af programmet undervejs. Forældre er blevet involveret via organisationerne Forældre & Fødsel og Ammenet. Undervejs i processen har Kompetencecenter for Amning haft glæde af input til interventionen fra en nyuddannet teknoantropolog under hendes praktikforløb i centeret. Med udgangen af 2021 var interventionen klar til implementering i de involverede interventionskommuner.

Københavns Universitet er ansvarlig for evalueringen af *AMNING – en god start sammen*. I 2021 blev der ansat en ph.d.-studerende, som skal gennemføre evalueringen af projektet i tæt samarbejde med lektorer fra Institut for Folkesundhed. Det samlede projektet forventes afsluttet i foråret 2024.













## Undersøgelse og behandling af stramt tungebånd hos ammede børn

Det videre arbejde med den nationale kliniske retningslinje.

Anvendelse af *Tongue-tie and Breastfed Babies Assessment Tool* (TABBY) er en central anbefaling i den nationale kliniske retningslinje for undersøgelse og behandling af ankyloglossi hos ammede spædbørn.

I 2021 er der udarbejdet filmmateriale til undersøgelse for stramt tungebånd hos spædbørn med anvendelse af TABBY<sup>5</sup>. Filmene, som er udviklet af repræsentanter fra den tværfaglige gruppe bag den kliniske retningslinje, har til formål at understøtte sundhedsprofessionelles implementering af TABBY. Til hjælp for implementeringen er der ligeledes i 2021 udgivet en udvidet udgave af scoringskemaet til TABBY samt et flowdiagram, der skal understøtte beslutningsprocessen omkring behandling af børn med stramt tungebånd. Filmmaterialet er tilgængelige på Kompetencecenter for Amnings hjemmeside.

TABBY Tongue Assessment Tool

	0	1	2	SCORE
Hvordan ser tungespidsen ud?				
Hvor er tungebåndet hæftet på gummen?				
Hvor højt kan tungen løftes (med vidt åben mund)				
Hvor langt kan tungen række frem				

© University of Bristol Design and Illustration: Hanna Oakes | oakshed.co.uk

5 Tongue-tie and Breastfed Babies Assessment Tool (TABBY)

For at medvirke til implementeringen af TABBYS valgte kompetencecenteret, at første tema på de professionelle netværk i 2021 var stramt tungebånd og brugen af TABBYS. Her blev de nye vejledningsfilm introduceret. Undervisningen havde til formål at udbrede kendskabet til TABBYS som et diagnosticeringsværktøj og opkvalificere de sundhedsprofessionelles kompetencer til at vurdere et spædbarns tungebånd og løse eventuelle ammeproblemer i forbindelse med ankyloglossi.

### **Nyt, spændende projekt om kompetenceudvikling**

I 2021 indledte Kompetencecenter for Amning et samarbejde med Hvidovre Hospitals Gynækologisk/ Obstetrisk afdeling. Samarbejdet omfatter et kompetenceudviklingsforløb på denne afdeling, samt i optagekommunernes sundhedsplejerskeordninger, hvor vi har ansvar for den faglige kompetenceudvikling. Der er nedsat en styregruppe, som har mødtes fire gange i 2021 med henblik på at udvikle og planlægge forløbet.

Det er Hvidovre Hospital og optagekommunernes ønske, at der i ammevejledningen udvikles en kollektiv bevidsthed og et fælles sprog, som går på tværs af hospital og kommuner, og som skal sikre de bedste betingelser for tværsektoriel vejledning af høj faglig kvalitet. Derfor indebærer projektet et forløb til kompetenceudvikling med udgangspunkt i de fire hovedbudskaber fra programmet *AMNING – en tryk start sammen*. Forløbet tilbydes udvalgte sundhedsprofessionelle, der varetager ammevejledning fra henholdsvis Hvidovre Hospital og optagekommunerne.

Derudover indebærer projektet udarbejdelse og implementering af en tværsektoriel ammevejledning. Udarbejdelse af denne varetages af en ressourcegruppe bestående af repræsentanter fra Hvidovre Hospital, optagekommunerne og styregruppen. Kompetencecenter for Amning faciliterer processen. Kompetenceudviklingsforløbet samt implementeringen af en tværsektoriel ammevejledning påbegyndes i 2022.





### Ammeanamnesen

I 2021 er der udarbejdet en ny grafisk udformning af *Ammeanamnesen*, som er offentliggjort på Kompetencecenter for Amnings hjemmeside. *Ammeanamnesen* præsenterer en oversigt af emner, som kan være relevante for en sundhedsprofessionel at spørge ind til i en ammevejledning af nye forældre. Indholdet til *Ammeanamnesen* er blevet udarbejdet i perioden 2019-2020 i samarbejde med repræsentanter fra de professionelle netværk om amning.

### Forskningsgruppen Child, Maternal and Family Healthcare

Kompetencecenter for Amning er en del af forskningsgruppen, Child, Maternal and Family Healthcare. Gruppen består af sygeplejeforskere fra hele Danmark, der arbejder med sundhed og sygdom inden for børnefamilieområdet. Gruppen har i 2021 arbejdet med en gennemgang af den internationale litteratur om fædres involvering i det tidlige forældreskab og på baggrund af denne udarbejdet et forslag til et nationalt projekt.

### Nyhedsbrev

Siden 2013 har Kompetencecenter for Amning udsendt nyhedsbreve. I år er der udsendt fire nyhedsbreve. 724 modtog årets sidste nyhedsbrev, der blev udgivet i november.

### Andre opgaver

I 2021 har Kompetencecenter for Amning haft peer-review-opgaver i forbindelse med videnskabelige artikler i internationale tidsskrifter. Kompetencecenteret har ligeledes varetaget vejlederfunktionen for den ph.d.-studerende, som er tilknyttet *AMNING – en god start sammen*.

Vi har desuden medvirket i et afsnit af en podcastserie om amning. Aftenskolen FOF i Århus planlægger at sætte fokus på amning i år 2022, hvilket foruden lokale indsatser med undervisning og rådgivning indebærer en oplysende podcastserie. Endvidere har kompetencecenteret bidraget til en ny bog om moderskabet. Endelig har vi været ressourcekilde til en fælles offentlig guide *Når du bliver forælder* på Borger.dk. I alle tre tilfælde har vi deltaget i debat om aktuelle problemstillinger i relation til amning, som fx diskurser omkring amning, amning i det offentlige rum og fordelingen af barsel mellem forældre.

### Udgivelser i 2021

- *Amning – en håndbog for sundhedsprofessionelle*, 5. udgave, 1. oplag, udgivet af Sundhedsstyrelsen 2021. Manuskript: Ingrid Nilsson, sygeplejerske, ph.d., IBCLC, Marianne Busck-Rasmussen, sundhedsplejerske, MPH, IBCLC. Forlagsredaktion: Komiteen for Sundhedsoplysning.
- Øhlers A & Nilsson I. *Amning blandt unge og kortuddannede mødre – et narrativt litteraturstudie*. Komiteen for Sundhedsoplysning, 2021.
- Nilsson, I et al. *Breastfeeding trajectories of young and short-term educated mothers and their partners; experiences of a journey facing tailwind and headwind* (In review).

**Enhed for  
Sundhedskommunikation  
og Partnerskaber**



## MentaliseringsProgrammet

Ved årsskiftet 2020-2021 blev *MentaliseringsProgrammet* lanceret i Komiteen. Det er forankret i samme sekretariat, der i en årrække har udviklet og implementeret *Robusthedsprogrammet*.

Det nye program tager udgangspunkt i efterspørgslen af et dybdegående praksisrettet program og bygger på erfaringer og evalueringer fra afprøvnings- og forskningsprojekter med *Robusthedsprogrammet*. *MentaliseringsProgrammet* er baseret på mentaliseringsteori oversat til et enkelt hverdagsprog og målrettet fagpersoner, der arbejder med mennesker.

*Mentaliseringsprogrammet* går i dybden med viden om mentalisering og træning i praksis som en vej til at øge trivsel, mental sundhed og relationskompetence. Ikke kun for den enkelte, men også med fokus på at understøtte mentaliserende fællesskaber i børnegrupper, medarbejdergrupper, og mellem fagpersoner og deres målgrupper.

*Mentaliseringsprogrammet* er baseret på etableret viden og teoretiske elementer fra psykologi, pædagogik og neurovidenskab, der er relevant for og tæt forbundet til mentalisering. Elementerne er samlet i tematiske moduler og indeholder viden og redskaber til mentaliseringsstræning i praksis, som kan anvendes direkte med målgruppen.



*Mentalisering handler om at kunne reflektere over de mentale tilstande, som ligger bag vores egen og andres adfærd.*



### Nyt website og ny materialesamling

*MentaliseringsProgrammet* blev lanceret i januar 2021 med et nyt website: [www.mentaliseringsprogrammet.dk](http://www.mentaliseringsprogrammet.dk) samt ny materialesamling. Der er udviklet et nyt grafisk design i den forbindelse.

Materialesamlingen har en udvidet vifte af nye øvelser, knyttet til programmets nye moduler, der er tilgængelig for kursister, som har deltaget på *MentaliseringsProgrammets* 4-dages forløb.

### Temadage i sundhedsplejen

Vi har i 2021 oplevet en stigende efterspørgsel fra sundhedsplejersker rundt omkring i landet. Sundhedsplejersken er en vigtig kontakt for mange familier, men en sundhedsplejerske står tit alene med alvorlige problemstillinger. De oplever, at de af og til støder på grund og mangler redskaber i dette vigtige arbejde, og her tilbyder *MentaliseringsProgrammet* praksisnære redskaber, der kan give mening i svære situationer. Det kan være en sårbar familie, der står med et nyfødt barn og ikke rigtig føler, at de magter opgaven. Mentaliseringsevnen kan her blive udfordret af manglende søvn, usikkerhed og bekymringer.

Sundhedsplejerskerne har også samtaler med skolebørn på faste klassetrin, hvor de skal kunne tale med børnene om alt fra krop, overvægt og seksualitet til generel trivsel og kammeratskab i klassen. Her skal de være opmærksomme på, om der er børn, der er udsatte og som mistrives af forskellige grunde, og i den sammenhæng har flere ønsket at få nye redskaber og indsigter til de ofte svære samtaler.

### **Sikrede institutioner**

Vi har i efteråret afholdt det femte kursusforløb for nyansatte medarbejdere på en sikret institution. Vi er rigtig glade for at videregive både viden og konkrete redskaber, der hjælper de ansatte med at kunne håndtere arbejdet i en konfliktfyldt hverdag. Unge, der sidder på en sikret institution, er under et enormt pres, der gør det udfordrende for dem at mentalisere. Derfor er der ekstra brug for, at de ansatte kan bevare roen og se bag adfærd, når bølgerne går højt. Evalueringer af *MentaliseringsProgrammet* på institutionen viser, at de ansatte oplever, at kurset giver dem et fælles sprog og et fælles afsæt i det pædagogiske arbejde.

### **Anklagemyndighedens dag og Fuldmægtige i staten**

*MentaliseringsProgrammet* har gennem flere år været en fast del af introduktionsforløbet for de nye fuldmægtige, og i år blev denne vigtige viden bredt ud til hele Anklagemyndigheden. *MentaliseringsProgrammet* blev inviteret til at holde et to-timers inspirationsoplæg for hele Anklagemyndigheden i Danmark. Især unge anklagerfuldmægtige kan opleve en hård tone, når de møder i retten. De møder desuden ofte mennesker i pressede situationer, enten den tiltalte, vidner eller pårørende, og det slider. Viden om både egen og andres mentalisering opleves som hjælpsom i forhold til at se bag adfærd og bringe ro på svære situationer.

### **Holstebro**

UU-vejledere (Ungdommens Uddannelsesvejledning) kan opleve udfordringer i arbejdet med vejledning af unge og voksne uden for job eller uddannelse. UU-vejledere skal både etablere en relation til borgeren, baseret på en forståelse af deres individuelle problemstillinger, og samtidig iværksætte passende tiltag til at få borgeren i job

eller uddannelse. Det kræver både mentaliserings- og balancekunst at opbygge og bevare en tillidsbaseret relation og sætte passende krav og skub i gang. Målgruppen i job- og uddannelsesafklaring er ofte udsatte borgere og borgere med diagnoser, som er udfordret på deres mentaliseringsevne, og det stiller særlige krav til medarbejderne. Jo bedre mentaliseringsevne hos medarbejderne, jo bedre vil de kunne understøtte borgerens mentalisering og hjælpe borgeren i et afklarings- og vejledningsforløb.

Mentalisering er et vigtigt element i afklaringen, der kan hjælpe den unge/borgeren på vej videre. Dels når medarbejderen selv agerer mentaliserende i samspillet, og dels når medarbejderen introducerer den unge til viden og redskaber fra programmet i samspil med eksisterende tilgange og metoder. Medarbejdere kan anvende *MentaliseringsProgrammet* til at hjælpe borgernes mentaliseringsevne på vej og give en forståelse af de forhindringer, som den unge eller borgeren oplever. Programmets hverdagsprog er let forståeligt for målgruppen, og redskaberne er enkle at anvende.

### Nye projekter

#### *Styrkede fællesskaber for udsatte børn og unge – mentalisering i praksis for frivillige i foreningslivet*

I starten af året opnåede *MentaliseringsProgrammet* finansiering til en trivselsindsats for børn og unge fra indsatsområdet *Mental Sundhed* ved Sundhedsstyrelsen.

Indsatsens vision er at øge børn og unges trivsel og mentale sundhed, samt at forebygge ensomhed ved at styrke trivselsfremmende miljøer i forenings- og idrætslivet. Målet er også at fastholde og tiltrække flere udsatte børn og unge til foreningslivet efter perioder med coronanedlukninger. Det gøres ved at give de frivillige i foreningerne viden og redskaber til at arbejde med at understøtte fællesskaberne, fastholde børnene og de unge, samt at rekruttere udsatte børn og unge til at deltage i foreningsaktiviteter.

Indsatsen løber frem til udgangen af 2023 og indeholder 15 forløb for frivillige i mindst 10 foreninger landet over. Derved forventes det, at indsatsen kan nå ud til 450 frivillige.



Et forløb består af tre undervisningsgange, der skal klæde de frivillige på til at arbejde mentaliseringsbaseret med børnene og de unge. De frivillige får viden om mentalisering og redskaber til at arbejde med egen og andres mentalisering. En stor del af forløbet lægger vægt på sparring og problemløsning, baseret på de frivilliges egne erfaringer og udfordringer.

### *Sind på sinde*

*MentaliseringsProgrammet*s sekretariat har i 2021 udviklet en mentaliseringsbaseret indsats, der er målrettet medarbejdere i dagtilbud for at opkvalificere medarbejdernes samspil med børnene. Formålet er, at et øget fagligt fokus på mentalisering og relationskompetence vil understøtte børnenes udvikling og trivsel på længere sigt. Indsatsen er udviklet på baggrund af et øget sundhedspolitisk fokus på dagtilbudsområdet, efterspørgsel på opkvalificering af den pædagogiske faglighed på uddannelser og efteruddannelser, samt de erfaringer fra praksis med kurser og ledere på dagtilbudsområdet, som *MentaliseringsProgrammet* har opbygget.



## Forskningsprojekter

### Familietrivsel.dk – Robusthed i almen praksis

Forskningsenheden Almen Medicin på Københavns Universitet igangsatte i 2019 forskningsprojektet *Familietrivsel*. Projektets formål er at forbedre børns mentale sundhed gennem en tidlig indsats i svangre- og børnekonsultationer hos den praktiserende læge.

*Robusthedsprogrammet* indgår som intervention i forskningsprojektet og har i 2020 afsluttet undervisning og workshops med de deltagende læger.

Sekretariatet har undervist de praktiserende læger i projektet i, hvordan de kan anvende programmets elementer i forbindelse med svangre- og børnekonsultationerne, fx i samtaler med kommende og nybagte forældre. Lægerne introducerer også familierne til sitet *familietrivsel.dk*, som er udviklet i sekretariatet. Sitet indeholder viden om og øvelser til graviditeten og den første tid som ny familie.

De deltagende familier modtager push-beskeder gennem hele projektperioden med viden om barnets aktuelle udviklingstrin, og hvad der typisk kan udfordre den nye familie. Push-beskederne har



til formål at understøtte familiernes anvendelse af projektets site og give inspiration til at bruge øvelser, der kan hjælpe familierne.

Grundet coronapandemien er de planlagte forældreforedrag om *Robusthedsprogrammet* i 2020 blevet aflyst og omlagt til inspirationspjecer, som forældrene får til børnekonsultationerne.

Forskningsprojektet afsluttes i 2024.

### **Styrkelse af børn og unges mentaliseringsevne, handlekraft og sociale færdigheder**

I perioden 2018-2020 deltog *Robusthedsprogrammet* i et afprøvningsprojekt under Socialstyrelsen om styrkelse af børn og unges mentaliseringsevne, handlekraft og sociale færdigheder. Formålet med projektet var at styrke anbragte børn og unges mentaliseringsevne ved at implementere og afprøve to forskellige mentaliseringsbaserede programmer. I alt 14 institutioner deltog i projektet hvoraf de tre arbejdede med *Robusthedsprogrammet*.

I december 2020 udgav VIVE fire evalueringsrapporter, der forholder sig til omkostninger, fidelitet, implementering og resultater. Evalueringerne dokumenterer nogle positive tendenser på anbringelsesstederne og hos børn og unge, men der er stadig mulighed for at styrke implementeringen og arbejde med videreudvikling af programmet. De erfaringer og tilbagemeldinger, vi har fået i dette projekt, er taget med ind i udviklingen af det nye program, *MentaliseringsProgrammet*.

## **F-ACT-teams i Region Hovedstadens Psykiatri**

Komiteen for Sundhedsoplysning har i 2021 færdiggjort rammer og indhold til en fælles, digital inspirationsplatform for *F-ACT-teams i Region Hovedstadens Psykiatri* (RHP). *F-ACT* står for Flexible Assertive Community Treatment og er en internationalt anerkendt samarbejdsmodel, hvor et tværfagligt team med forskellige kompetencer yder intensiv, ambulant, psykiatrisk behandling til mennesker med svær psykisk sygdom.

Den digitale platform opbygges på RHP website, hvor den samler nøgledokumenter for arbejdet med *F-ACT*-konceptet i psykiatrien.

Formålet med platformen er at kvalificere og inspirere arbejdet i Region Hovedstaden – og på sigt samle erfaringer fra arbejdet i de øvrige regioner, der er under opstart med konceptet, herunder Region Nordjylland og Region Midtjylland.

I forbindelse med opgaven har Komiteen sorteret og gennemskrevet de eksisterende dokumenter omkring samarbejdet, herunder dokumenter om selve *F-ACT*-modellen, samarbejdet på tværs af de forskellige fagpersoner og peers, der indgår arbejdet med *F-ACT*. Komiteen har efterfølgende gennemført workshops med nøglepersoner fra RHP og løbende samarbejdet med samme nøglepersoner om at kvalificere både indholdet i de enkelte dokumenter og udformningen af den færdige digitale platform.

### **Stringent sprog og overskuelig struktur**

I forbindelse med opgaven har Komiteen konkret gennemført en omfattende indsamling af eksisterende materialer omkring *F-ACT*, en fuldstændig gennemskrivning og sproglig ensretning af materialer, der relaterer sig til arbejdet i *F-ACT*-teams samt lavet en basisbeskrivelse med idé og overordnede rammer for anvendelse og udvikling af *F-ACT*-koncept og -principper.

Basisbeskrivelsen er efterfølgende foldet ud i en række selvstændige områder, fx implementering, auditering, teams og viden til patienter og pårørende. Platformen giver således dels et overblik over alle de facetter, der er involveret i arbejdet med *F-ACT*, dels en række specifikke dokumenter, der knytter sig til de konkrete temaer, som arbejdet udfolder sig omkring.

Alle materialer er sorteret og struktureret på vidensplatformen, som løbende kan udbygges lokalt med nye gode erfaringer og værktøjer, der let kan tilføjes. Ambitionen er, at der etableres en fælles platform for vidensdeling og udvikling på tværs af sektorer – og på sigt på tværs af landets regioner.

Til platformen har Komiteen desuden udviklet et genkendeligt design og en digital struktur, der er afleveret til RHP med henblik på at blive implementeret på deres eksisterende website.

## Sammen om mental Sundhed

*Sammen om mental sundhed* er et bredt partnerskab under Sundheds- og Ældreministeriet. Partnerskabet arbejder for at styrke mental sundhed på arbejdspladserne og mindske mentale helbredsproblemer på private og offentlige arbejdspladser. Partnerskabet består i dag af 50 partnere på tværs af arbejdstager- og arbejdsgiverorganisationer, myndigheder, faglige selskaber, interesseorganisationer og pensions-selskaber.

Komiteen for Sundhedsoplysning har som bevillingsmodtager det overordnede ansvar for partnerskabet, som har eksisteret siden 2015. Først som et satspuljeprojekt og fra 2018 som et drifts- og udviklingsprojekt, finansieret gennem en årlig bevilling via finansloven. Bevillingen skal anvendes til at forankre igangsatte tiltag, udvikle nye tiltag og understøtte, at ny viden på området udbredes til partnerne og de danske arbejdspladser.

Til og med 2021 har Komiteen for Sundhedsoplysning delt sekretariatsfunktionen med Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og kommunikationsbureauet Operate, men fra 2022 varetager Komiteen funktionen alene.

### Positiv evaluering af online-minikursus

*Sammen om mental sundhed* er et unikt partnerskab, hvor ny viden og nye samarbejder på tværs af organisationer formidles af sekretariatet gennem relevante partnerpakker og nye tiltag. I 2021 blev partnerskabets *Minikursus for ledere i mental sundhed* evalueret med positive resultater. Blandt andet fandt 70 % af deltagerne, at kursets viden i høj eller meget høj grad anvendelig i deres hverdag, og 77 % af deltagerne var i høj eller meget høj grad tilfredse med kursets faglige indhold. Kurset, der er finansieret af Velliv Foreningen, formidler viden til ledere om, hvordan de kan styrke trivslen og forebygge mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen og er fortsat tilgængeligt på [mentalsundhed.dk](https://mentalsundhed.dk).

### Endnu et år i skyggen af pandemien

Som for mange andre rykkede aktiviteter i *Sammen om mental sundhed* fra fysisk fremmøde over til digitale formater pga. coronapande-



mien. Derfor blev årets partnerskabsmøder afholdt online, hvor et stort antal partnere deltog.

Partnerskabet havde i 2021 planlagt at afholde tre regionale arrangementer i forbindelse med Danmarks Mentale Sundhedsdag (DMS) i uge 41. Partnerskabet planlagde afholdelsen af arrangementerne på baggrund af en bevilling fra Velliv Foreningen.

Hvert arrangement skulle sætte fokus på mental sundhed i forbindelse med coronapandemien gennem oplæg og panelsamtaler mellem arbejdspladser, udvalgt blandt deltagerne DMS 2020. Ambitionen var at dele erfaringer med, hvordan pandemien har både udfordret og udviklet arbejdslivet på forskellige typer af arbejdspladser. Tilslutning til arrangementerne var desværre lav, sandsynligvis på grund af corona, og de blev derfor aflyst.

Partnerskabet har i løbet af året produceret en partnerpakke med digitale gifs med gode råd til, hvordan du som leder, kollega og individ kan holde fokus på den mentale sundhed på jobbet i en omskiftelig tid under overskriften *Covid-19 og den mentale sundhed*. Som noget nyt producerede partnerskabet også videoer med cases fra arbejdspladser, der har sat fokus på den mentale sundhed, samt en præsentationsvideo af partnerskabet. Videoerne blev godt modtaget af partnerne, der på partnerskabsmøderne løbende stemte om, hvilket fokus videoerne skulle have.

### **Stigende kendskab til *mentalsundhed.dk***

I 2021 har partnerskabet arbejdet med webtilgængeligheden på *mentalsundhed.dk*, hvor der fortsat findes en digital værktøjskasse med over 400 værktøjer til og viden om, hvordan man kan forebygge og spotte mentale trivselsproblemer på arbejdspladsen og støtte op om godt mentalt helbred.

I 2021 er kendskabet til og anvendelsen af *mentalsundhed.dk* blevet undersøgt. Undersøgelsen, der byggede på et repræsentativt udsnit af personer i den erhvervsaktive alder (1.003 adspurgte), viste et kendskab til *mentalsundhed.dk* på 13 %. Det er en betydelig stigning. Det er i særlig grad blandt ledere, at kendskabet er øget. Endnu mere positivt er det, at brugere af *mentalsundhed.dk* i stort omfang finder indholdet nyttigt og angiver, at de efter besøg på websitet har iværksat dialog og aktiviteter på deres arbejdsplads.

### **Tværgående temagrupper med fokus på nye indsatser**

I 2021 blev der etableret fire interessegrupper i regi af partnerskabet. Hensigten med grupperne er at udvikle indsatser blandt partnerne, og at det skal være muligt at ansøge om midler til at gennemføre indsatserne på arbejdspladser. De fire interessegrupper sætter fokus på hhv. sundhedsmiljø, seksuel chikane, det digitale arbejdsliv og arbejdspress.

Ambitionen er at opbygge viden og praktiske erfaringer, som hele partnerskabet kan have glæde af. På samme tid kan partnerne bidrage med deres særlige kompetencer og fokus i både udvikling, gennemførelse og opsamling af viden i forbindelse med indsatserne. I løbet af 2022 vil grupperne hver især arbejde hen imod beskrivelser af kon-

krete indsatser, og sekretariatet vil bistå i dialogen med fonde om finansiering til at gennemføre indsatserne.

I 2021 er partnerskabskredsen vokset og består nu af 53 partnere:

- 3F
- Akademikerne
- Arbejdsmiljø København
- Arbejdsmiljørådet (observatør)
- Arbejdsmiljørådgiverne (Aron – Center for bæredygtigt arbejdsliv)
- Arbejdstilsynet
- Boblberg
- Cabi
- Center for Humanistisk Sundhedsforskning (KU)
- Dansk Arbejdsgiverforening
- Dansk Center for Mindfulness
- Dansk Erhverv
- Dansk Folkeoplysnings Samråd
- Dansk Industri
- Dansk Metal
- Dansk Psykoterapeutforening
- Danske Fysioterapeuter
- Danske Psykomotoriske Terapeuter
- Danske Regioner
- Dansk Selskab for Arbejds- og Miljømedicin – DASAM
- Depressionsforeningen
- Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
- Djøf
- EN AF OS – landsindsatsen for afstigmatisering/Sundhedsstyrelsen
- Ergoterapeutforeningen
- Fagbevægelsens Hovedorganisation, Arbejdsliv og Arbejdsret
- Falck Healthcare
- Finanssektorens Arbejdsgiverforening
- FOA
- Forbundet Kultur og Information
- Foreningen Det Sociale Netværk
- Forsikring og Pension
- Forsikringsforbundet
- Jordemoderforeningen
- KL



- Komiteen for Sundhedsoplysning
- Krifas Videncenter for God Arbejdslyst
- KU
- Lægeforeningen
- Lederne
- Peer-Netværket Danmark
- Pensam
- PensionDanmark
- PKA
- Psykiatrifonden
- SMVDanmark (Håndværksrådet)
- Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR)
- Statens Institut for Folkesundhed
- Tandlægeforeningen
- Teknisk Landsforbund
- Topdanmark Forsikring & Pension
- Velliv Foreningen (observatør)
- Yngre Læger

### Projekt Råd om Syn

Støttet af VELUX FONDEN gennemførte Komiteen i 2020 en afdækning, som viste, at mange ældre med synsudfordringer ikke har adgang til lettilgængelig, relevant viden og gode råd, der kan give dem flere handlemuligheder og en bedre hverdag. På baggrund af disse resultater besluttede VELUX FONDEN at tildele Komiteen yderligere bevilling til opbygning af en platform og et partnerskab med fokus på at samle relevante fagpersoner og organisationer.

I 2021 blev partnerskabet *Råd om Syn* så etableret med henblik på at udvikle en platform målrettet ældre med synsnedsettelse. Samtidig blev Danmarks første mobile *synseksperimentarium* udviklet og afprøvet. Det henvender sig til ældre med synstab, deres pårørende og fagpersoner, og både platform og eksperimentarium gennemføres for VELUX FONDEN.



### Et bredt partnerskab

Partnerskabet *Råd om Syn* repræsenterer en bred viden om syns- og ældreområdet og består aktuelt af:

- Øjenforeningen
- Institutet for Blinde og Svagsynede
- Faglige Seniorer
- Optiker Foreningen
- Center for Specialundervisning Slagelse
- Synscentralen Vordingborg
- Center for Specialundervisning for Voksne, Københavns Kommune
- Region Sjælland
- Københavns Universitet
- Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
- BALLAST.

### En tilgængelig platform

I løbet af 2021 blev platformen *Råd om Syn* foldet ud grafisk og indholdsmæssigt. Sammen med partnerskabet blev det besluttet, at platformen kommer til at bestå af tre sektioner. Den første med generel viden om synet, symptomer og sygdomme, som er særlig relevante at kende til, når man bliver ældre. Den anden sektion sætter fokus på, hvilke fagpersoner der kan hjælpe med hvad, og hvor man kommer i kontakt med dem. Den tredje sektion indeholder tips og tricks til hverdagen – både i og uden for hjemmet.

### Synets Dag og premiere på SynsExpo

Synets Dag blev markeret i oktober, og i anledning af VELUX FONDENS jubilæumsinitiativ var der særlig fokus på ældre med synstab. Den markering fik Komiteen til opgave at planlægge for fonden, og det resulterede i skabelsen af et mobilt synseksperimentarium.

I samarbejde med partnerskabet udviklede Komiteen på få måneder et mobilt synseksperimentarium for ældre med synstab, deres pårørende og fagpersoner. Eksperimentariet fik navnet VELUX FONDENS Synseksperimentarium (*SynsExpo*) og blev præsenteret første gang i forbindelse med VELUX FONDENS jubilæumsinitiativ.



Ud over lanceringen af *SynsExpo* blev Synets Dag festligholdt med hæderspriser og bevillinger til øjenforskere. Formiddagens program blev faciliteret af journalist og læge Peter Qvortrup Geisling sammen med fondens forperson, Lykke Ogstrup Lunde.

### Fremtiden for Råd om Syn

#### *Brugertest forud for lancering af platform*

I 2022 vil platformen *Råd om Syn* blive udfoldet yderligere, hvad angår grafik og indhold. Partnerskabet er med til at sikre, at informationerne, navigationen og designet er bedst muligt tilpasset målgruppen. Endvidere vil der blive gennemført brugertest for at sikre en lettilgængelig platform med relevant indhold. Platformen lanceres i foråret 2022 og vil kunne findes på [www.raadomsyn.dk](http://www.raadomsyn.dk).

#### *SynsExpo på Danmarksturné i 2022*

I foråret 2022 skal *SynsExpo* på Danmarksturné. I første omgang skal synseksperimentariet turnere rundt i landet til fem byer. I forbindelse med hvert event samarbejder Komiteen med lokale fagpersoner i både kommune og region. Under turnéen vil synseksperimentariet være bemandet af lokale fagpersoner, som i særlige tidsrum står klar med råd og vejledning til de forhåbentlig mange besøgende.

## Projekt Barnets syn i Grønland

I 2021 har Komiteen arbejdet på at få udrullet indsatsen *Barnets Syn* i Grønland. Indsatsen er målrettet lærere, pædagoger, sundhedsplejersker, sundhedspersonale og optikere. Indsatsen sætter fokus på ni synlige tegn på mulige synsproblemer hos 5-7-årige børn i Grønland.

Efter en tilsvarende kampagne blev gennemført og taget godt imod i Danmark i 2020, besluttede Synoptik-Fondens bestyrelse, at projekt *Barnets Syn* skulle udvides med en indsats i Grønland. Derfor har Komiteen i 2021 arbejdet på at få etableret samarbejder med grønlandske myndigheder og fagpersoner, som har bidraget til at kvalificere indsatsen.

## DET ER LETTERE AT GÅ I SKOLE...



**HVIS MAN KAN SE!**

**To ud af tre af de børn, der har brug for briller, bliver ikke opdaget rettidigt. Jo før et synsproblem bliver opdaget, jo bedre.**


**Du kan derfor holde øje med om børnene:**

- Klager over hovedpine
- Har synlig skelen, også bare en gang i mellem
- Virker klodsede i forhold til jævnaldrende eller har problemer med finmotorikken
- Har svært ved at sidde stille og koncentrere sig
- Har problemer med at se ting, der er langt væk, fx tavlen
- Er tydeligt generet af lys
- Tager ting meget tæt på når de læser eller leger
- Ofte er trætte i øjnene og gnider sig i dem
- Dækker for eller lukker det ene øje for at fokusere

**Snak med forældrene**  
Hvis du har mistanke om, at et barn har et muligt synsproblem, er det en god idé at tale med barnets forældre om det. Forældrene kan tage kontakt til sundhedsplejen eller deres lokale læge og få testet barnets syn.

**Bagindsigten**  
Ny forskning har vist, at der er flere 5-7-årige børn med uopdagede synsproblemer, end man hidtil har troet. Ved at sætte fokus på de typiske tegn på synsproblemer, håber vi, at flere børn med synsproblemer kan findes tidligere. Det vil give flere børn den bedste mulige start på deres skolegang.  
Læs mere om forskningen og tegnene på dårligt syn på [www.synoptik-fonden.dk](http://www.synoptik-fonden.dk)

## ATUARTUUNEQ OQINNERUSARPOQ...



**ISIGISAQARAANNI!**

**Meeqqat isarusnanik pisariaqartitsut pingasuugaangata marluk piffissaagallartilugu pisariaqartitsinerat paasineqarnek ajorpoq. Tapissutsikkut ajornartorsiuteqarnerup paasiaarneqarnissaa pitsaernepaajuvoq.**

**Taamaattumik nakkutigisinnaavat meeqqat:**

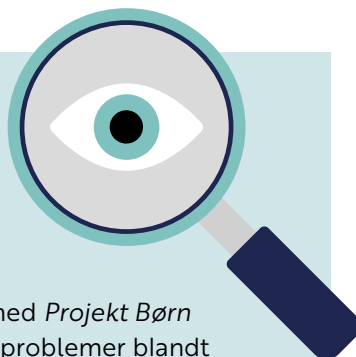
- Niaqortunnerartarnersut
- Nakunganersut tamatiguinggikkaluartu nakungalersarnersut
- Ukioqatimminnut saniliullugit toorlattuunersut aalassarissutsimillu ajornartorsiuteqarnerusut
- Eqqissillutik issianisaaq ukkassinissarlu ajornakusoortinneraat
- Ungasissumut soorlu allattarfissuarmut isiginiarnermik ajornartorsiuteqarnerusut
- Malunnartumik inngiasuttarnersut
- Atuakkatik pingusatillu isiminnut qanillisivittarneraat
- Isaat qasoqqarpasikkajunnerusut tagiartorjunneraallu
- Isimik illua sequnggersillugu asserluguluunnit ukkassiniartarnersut

**Angajoqqaat oqaloqatigikkik**  
Meeqqat ilai ajuqutatarsorigikkik angajoqqaavisa tamanna pillugu oqaloqatiginissaat isumassarpaasalaasinnavaq. Oqaloqatitaat meeqqat ajornartorsiut nakortamulluunnit attaveqarlutik meeqqat tappissusaa missortissinnaavaat.

**Iluuseqarnermut tunuliaqutaasooq**  
Meeqqat talimat arfiqqat misillu akornanni ukullit ilisimaneqarbit isigiarutut ilisagaminngami amerlanerunersut, ilisimatusarnerup nutap takutippaa. Isigiarnermut ersulinik nalirnginaasunik ilikkasinik meeqqat isigiarutut amerlanerunersut isumarsutikkut paasineqarnerussaat neruutigarpuit. Taamaalinnikkut meeqqat amerlanerunersut sapringsaamik pitsaernepaamik atulermissaat periarfissinnaavaat.  
Iluuseqarnermut isigiarnerumullu ersuullit pillugu usani annerunerusuuninik paasissarsiorit: [www.synoptik-fonden.dk](http://www.synoptik-fonden.dk)

Plakat med ni observerbare indikatorer for synsproblemer.

### BAGGRUND FOR INDSATSEN



Tilbage i 2013 satte Synoptik-Fonden med *Projekt Børn og Unges Syn* fokus på uopdagede synproblemer blandt danske børn. En af konklusionerne var, at vi trods gentagne systematiske screeninger af børns syn i Danmark stadig kan blive bedre til at opdage børns synsproblemer tidligere.

Med henblik på at styrke fokus på at opdage synsproblemer hos børn gennemførte Komiteen for Sundhedsoplysning på vegne af Synoptik-Fonden i 2019 en afdækning af validerede indikationer på dårligt syn hos børn under projekt *Barnets Syn*. Afdækningen omfattede Danmark, Norge og Sverige.

Afdækningen viste, at det ikke er muligt at udpege validerede indikationer på dårligt syn hos børn, men at der er stort sammenfald mellem de indikationer, der beskrives i de tre lande – på tværs af videnskabelig litteratur, officielle retningslinjer samt informationsmateriale fra sundhedsfaglige organisationer.

#### Udvikling af nye materialer

Indsatsen i Grønland bygger videre på den danske kampagne og den samling af viden, som kampagnen baserede sig på. I den forbindelse blev der udviklet en plakat med ni observerbare indikatorer for synsproblemer samt et uddybende inspirationsark til sundhedsplejen.

Materialerne går igen i indsatsen i Grønland. Dog er de blevet tilpasset i samråd med fagpersoner i Grønland. Det samme gælder indsatsens målgruppe, som er blevet udvidet. Udover lærere, pædagoger og sundhedsplejersker tæller målgruppen i Grønland også sundhedspersonale i Det Grønlandske Sundhedsvæsen og landets optikere. Alle vil modtage materialer på både dansk og grønlandsk.

### Nye synstavler til børn i Grønland

Som en del af tilpasningen til grønlandske forhold vil der også blive distribueret nye synstavler til Det Grønlandske Sundhedsvæsen. Tavlerne er særlig gode til børn og efterlever de krav, der stilles til synstavler i henhold til nyeste forskning på området. Sammen med synstavlerne følger en instruktionsvideo til fagpersoner om, hvordan man bedst gennemfører en synsprøve på et barn.

### En bæredygtig indsats

*Barnets syn* i Grønland var oprindeligt tænkt som en kampagne på lige fod med den danske. Efterhånden som arbejdet skred frem, og samarbejdsfladerne med grønlandske myndigheder og fagpersoner blev etableret, blev ambitionerne større. I stedet for en kampagne er vægten lagt på at sikre en bæredygtig indsats, hvis effekt strækker sig så langt som muligt. Igennem Komiteens kontakt med dygtige og engagerede samarbejdspartnere i Grønland ser det nu ud til at lykkes. Det skyldes særligt, at der i Det Grønlandske Sundhedsvæsen aktuelt udarbejdes instrukser på området, som kommer til at understøtte indsatsens målsætning: at flest mulige børn med synsproblemer bliver opdaget rettidigt.

Indsatsen forventes at blive lanceret i forbindelse med skolestart i sensommeren 2022.

## Datadrevet alkoholbehandling

TrygFonden gav i 2018 Komiteen for Sundhedsoplysning et opdrag om at afdække behov for og ønsker til et digitalt værktøj, specifikt designet til den kommunale alkoholbehandling.

Projektets ambition er at give alkoholbehandlerne et værktøj, som de kan anvende i behandlingen af borgere med et alkoholmisbrug. Kernen i værktøjet er en systematisk, digital udredning af borgerens eventuelle problemer relateret til misbrug, men det er også ambitionen, at værktøjet skal danne udgangspunkt for planlægning og monitorering af behandlingen.

Med den digitale udvikling opstår der nye muligheder for behandlere og borgere i alkoholbehandlingen. Således har afdækningen også haft fokus på, hvordan digitale løsninger kan understøtte relationen mellem behandler og borger, give støtte og rådgivning til borgeren undervejs i behandlingen samt øge fastholdelse og effekt.

Udviklingen af værktøjet tager afsæt i de behov og ønsker, der er i praksis hos behandlere, ledere og borgere i behandling samt viden fra forskning. Projektet er som udgangspunkt målrettet den brede gruppe af borgere, der henvender sig i kommunerne med et ønske om behandling, men har også blik for andre målgrupper.

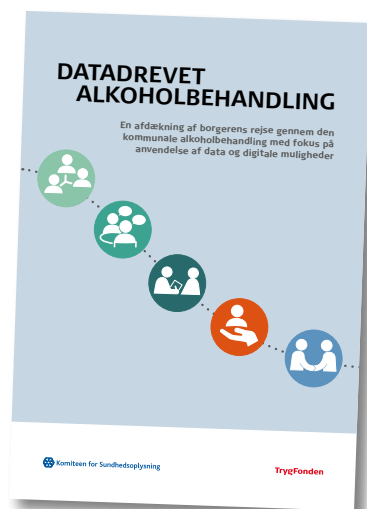
### Rapport delt med alle kommunale behandlingssteder i Danmark

Afdækningen bygger på kommunebesøg hos 15 alkoholbehandlingssteder i Danmark, en systematisk litteraturafdækning af internationale og nationale erfaringer med digitale værktøjer i stof- eller alkoholbehandling samt en spørgeskemaundersøgelse udsendt til alle ambulante behandlingsenheder i Danmark.

Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført i foråret 2020, hvor 54 kommunale og private behandlingssteder deltog. Derudover består afdækningen af indsigter og kvalificering fra en række møder afholdt med relevante aktører inden for alkoholbehandlingsområdet på kommunalt, regionalt og nationalt plan.

På baggrund af den indsamlede viden fra afdækningen færdiggjorde Komiteen i 2021 en større rapport bygget op om borgerens rejse gennem den kommunale, ambulante alkoholbehandling.

Rapporten indeholder konkrete anbefalinger til, hvordan et digitalt værktøj kan styrke og understøtte alkoholbehandlingen i Danmark. Rapporten er udsendt til samtlige behandlingssteder i Danmark.





### En stor tak

Komiteen vil gerne takke de mange aktører, der helt fra projektets start har vist stor interesse og bidraget med viden og erfaringer fra alkoholbehandlingsområdet. Det gælder borgere, som har delt deres erfaringer fra alkoholbehandling, de enkelte behandlere og ledere, som har inviteret os indenfor i behandlingspraksis, og alle, som har besvaret spørgeskemaundersøgelsen.

Komiteen for Sundhedsoplysning og TrygFonden håber, at denne afdækning kan danne afsæt for et videre samarbejde om udvikling af en digital løsning, der kan løfte alkoholbehandlingen i Danmark. Den store villighed, interesse og samarbejdslyst, som de mange bidragsydere har vist, vil forhåbentlig fortsætte og danne grundlag for at arbejde videre med afdækningens anbefalinger.

### MINE skills

I 2021 påbegyndte Komiteen for Sundhedsoplysning og Dansk Atletik Forbund (Skole OL) et samarbejde om en inspirationsbog til motion og bevægelse blandt børn på folkeskolens mellemtrin i alderen 9-14 år. Bogen *MINE skills* henvender sig primært til børnene, men inddrager også idrætslærere og forældre. Dansk Skoleidræt bidrager til at sikre gennemførelse af pilotprojektet. Projektet er finansieret af TrygFonden.

### Baggrund

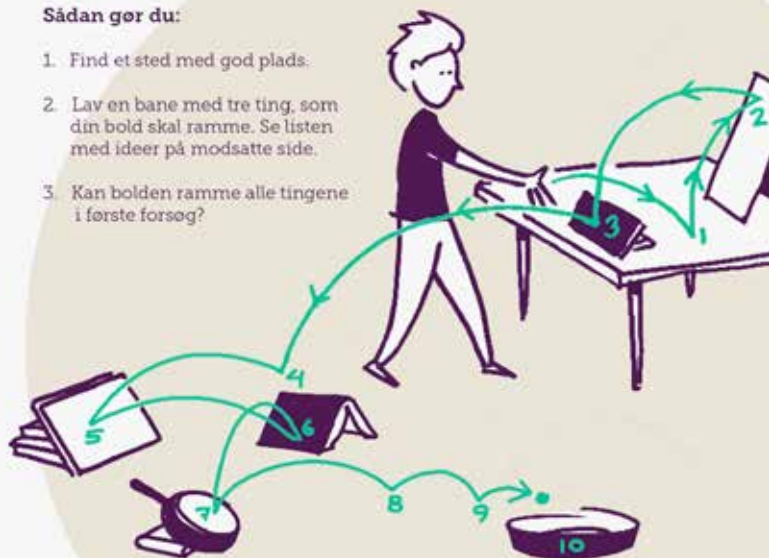
Idrætsundervisning i folkeskolen er en arena, hvor der kan skabes fundament for, at børn og unge grundlægger en sund og aktiv livsstil. Arenaen er unik, fordi eleverne bliver introduceret til forskellige idrætsgrene, og fordi de oplever at kunne mestre forskellige motoriske færdigheder, som på sigt kan have afgørende betydning for, at de etablerer en aktiv livsstil inden for den idræt, som matcher deres præferencer og færdigheder.

Selvom der i fagkredse er enighed om, at idrætsfaget er vigtigt, peger undersøgelser på, at faget ikke nyder stor anseelse blandt skoleledere, kommunale myndigheder, lærere og forældre. Dialog om idræt mellem skole og hjem handler mest om at huske idrætstøj.



**Sådan gør du:**

1. Find et sted med god plads.
2. Lav en bane med tre ting, som din bold skal ramme. Se listen med ideer på modsatte side.
3. Kan bolden ramme alle tingene i første forsøg?



Der mangler således et redskab til at facilitere en faglig dialog mellem skole og hjem samt i hjemmet alene – en dialog, som bygger på den enkelte elevs oplevelse af faget, og dét der giver smil på læben samt fysisk, motorisk, mental og social udvikling.

Ildræt har en positiv effekt på børn og unges fysiske og mentale sundhed, da et aktivt liv styrker kredsløb og muskler, giver stærkere knogler og nedsat risiko for overvægt og livsstilssygdomme. Når børn og unge er aktive, bliver deres mentale trivsel bliver bedre på flere områder, bl.a. deres selvværd, selvtillid og samspil med omverdenen. Derudover har fysisk aktivitet vist god effekt i forhold til læring.

### **50 aktiviteter der booster børns bevægelse**

Formålet med bogen *MINE skills* er at øge alle børns lyst og evne til at bevæge sig ved at give dem inspiration til at lave forskellige fysiske aktiviteter. Aktiviteterne skal de kunne lave inde og ude på forskellige underlag; bord, gulv, asfalt og græs. Der lægges op til, at de kan lave aktiviteterne uden særlige redskaber, og at de kan udføre dem alene eller sammen med andre, især forældre, søskende og venner. Bogen skal kunne bruges både i skolen og i fritid. Det er børnenes egen bog, men forældre og lærere skal kende bogen og kunne bruge den sammen med det enkelte barn.

Bogen indeholder:

- introduktion til bogen og forklaring af begrebet kropslig dannelse
- 50 aktiviteter, som knytter an til forskellige færdigheder
- beskrivelse af sportsgrene, der matcher de forskellige færdigheder
- mulighed for at indsamle viden om børnenes interesser, præstationer og udvikling.

Derudover kommer bogen med et indstik til forældre og en lærevejledning.

Ekspertter fra DGI, Københavns Universitet og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse har bidraget med faglig sparring og ekspertise ved udvikling af bogens teoretiske indhold om kropslig dannelse målrettet børn, forældre og idrætslærere. Ekspertterne vil ligeledes

bidrage til at operationalisere et kvantitativt måleinstrument i forbindelse med evaluering af pilotprojektet, som forestår af Oxford Research.

Yderligere har Komiteen for Sundhedsoplysning afprøvet bogens koncept og indhold på en 5. og 6. klasse på Tuse Skole. Denne afprøvning skal være med til at sikre, at bogens aktiviteter og grafiske layout er velegnet til målgruppen.

### **Fremtiden for projekt MINE skills**

I juni 2022 vil bogen blive distribueret til ti skoler i Region Sjælland, hvorefter tre lanceringsworkshops vil blive afholdt for de involverede idrætslærere og andre interesserede. Efter sommerferien 2022 vil skolerne anvende bogen i idrætstimerne, og afslutningsvist vil udbyttet af bogen vil blive evalueret. Det er håbet, at børnene får stor glæde af bogen, samt at bogen på sigt vil blive uddelt nationalt.

# International enhed



**Man kunne let have tænkt, at nyhedsstrømmen om sundhed og især sygdom aldrig ville blive så intens som i 2020. Alligevel formåede 2021 både at overgå og kopiere forbavsende mange elementer fra 2020 – og det gjaldt på en måde også for Komiteens internationale enhed.**

For ligesom 2020 bød på invitation til et internationalt ekspertpanel, skete dette også i 2021. Komiteens arbejde med *Nordic Health 2030 Movement* førte til invitation til tre følgegrupper under Joint Action TEHDAS, der på tværs af EU-landene har fået til opgave at bane vejen for et fælles sæt spilleregler for sundhedsdata og anvendelse af dem – det såkaldte *European Health Data Space*. I TEHDAS ønskede man især Komiteens perspektiver og input til det borgerinddragende, forebyggende og tværsektorielle. Arbejdet, der fortsætter i 2022, giver også gode indsigter i forskellige landes betragtninger om sikkerhed, mestring, forskning, borgere, og meget mere.

### **Humanity Rising**

En af de markante nyskabelser i starten af 2021 blev produktionen af en international serie af webinarer, hvor Komiteens arbejde med den såkaldte *Nordic Health 2030 Movement* i efteråret 2020 fik åbnet døre til en solid synlighed via den amerikanske Humanity Rising-plattform.

I samarbejde med den irsk-baserede organisation European Health Futures Forum koordinerede enheden i alt 15 webinarer (på hver 1,5 time), hvor talere fra Norden og Europa fik fremlagt og debatteret sundhed med både amerikanske og afrikanske eksperter. Emnerne havde blandt andet fokus på hverdagens mestring, fremme af mental sundhed, brug af borgernes sundhedsdata og fremme af forebyggelse i sundhedsindsatser – altså emner som Komiteen naturligt arbejder med i Danmark, men her fik de bredere synlighed. Da disse webinarer blev streamet bredt, var det samlede seertal således ca. 300.000 – heraf ca. 40 % fra USA, 40 % fra Europa og 20 % fra Asien og Afrika.

En sådan bred og stor formidling af også danske erfaringer var meget lærerig for den internationale enhed og blev stærkt brugbar i ét af årets store projekter, Got-IT.





### Mod bedre digital sundhed

Som et led i EU's fælles *Ageing Active Learning (AAL)* program blev Komiteen del af et konsortium med østrigske og hollandske partnere. *AAL-programmet* handler om at finde og udvikle gode løsninger til et sundt, godt og aktivt ældreliv – oftest med inddragelse af teknologiske løsninger.

I *Got-IT-projektet* arbejdede Komiteen med at skabe en fælles retningslinje til digitale udviklere for god brugerbaseret udvikling. Dette omfattede både et antropologisk arbejde med at finde gode veje til opsamling af brugerinput og indsigt i forskellige software- eller hardwareudvikleres arbejdsprocesser. Sammen førte dette til grundlaget for en ny og klar proces for, hvordan digitale udviklere bedst får brugernes behov i centrum. Dette nye værktøj til brugerbaseret udvikling af digitale sundhedsløsninger vil være klar fra starten af 2022.

Også i dette projekt fik Komiteen øvet sin digitale formidling. I projektet stod Komiteen således for produktion af en serie på 16 ugentlige videointerviews med europæiske eksperter, der blev vist live under optagelsen.

*Got-IT* var Komiteen første deltagelse i et *AAL-projekt*, hvilket var en interessant og spændende ny projektform at arbejde under – i Danmark håndteret under Innovationsfondens portefølje.

### Erasmus+ i 2021

Komiteen første *Erasmus+ projekt* sluttede i 2021. Projektet *Dementia* blev afsluttet med en flot evaluering, selvom det måtte gennemføres under vanskelige forhold i coronatiden, hvor målgruppen af ældre medborgere var særligt sårbare. Alligevel formåede projektet at skabe en spændende platform til oplysning om demens, hvor man samtidig blev øvet som mentor for andre. Det bliver interessant at arbejde videre med.

Projektet *ECARIS* havde også en god udvikling under svære forhold. Projektet havde første møde i Athen i starten af marts 2020, hvorfor næsten hele udviklingsprocessen måtte foregå under omskiftelige forhold for partnerne i Grækenland, Italien, Spanien og Danmark.

Men trods vanskelighederne var der også glæde ved at sætte to nye *Erasmus+ projekter* i gang i 2021, henholdsvis *Art4Me*, hvor man undersøger muligheder og praksis i koblingen af brugen af kunst og mental sundhed til behandling, aftabuisering og rehabilitering. Det andet projekt, *RECADE*, rettede sig især mod det sidste – altså rehabilitering af borgere med angst eller depression. Også i disse projekter var partnerne fra Portugal, Italien, Kroatien og Grækenland gode til at omstille sig til en mere distanceret arbejdsform end de planlagte møder rundt om i Europa.

### Mod 2022

I slutningen af 2021 kunne Komiteen så glæde sig yderligere over, at projekterne *Well@SME* og *INFOCARE* blev tildelt midler, så erfaringerne fra *Sammen om Mental Sundhed* og førnævnte *Dementoring* fik gode perspektiver i en ny og anden sammenhæng. I 2022 vil dette give anledning til at udbygge en international vidensbase for værktøjer til fremme af mental sundhed på arbejdspladser og til at styrke informationsindsatsen over for pårørende til mennesker med demens.

Også på et mere strukturelt plan satte Komiteen en ny retning med international inspiration. Som medlem af den globale *Wellbeing Economy Alliance*, *WEAll* satte Komiteen sig nemlig for at etablere en danske afdeling. Gennem tilbagemeldinger fra velbesøgte møder i maj og oktober var det tydeligt, at danske institutioner, organisationer og eksperter var glade for at kunne diskutere sundhedsøkonomi i en ny ramme. I 2022 vil den danske afdeling have gode muligheder for yderligere opbygning – interessen var endda så stærk, at Komiteen fik plads på den højt estimerede policy konference *European Health Forum Gastein* og blev efterfølgende inviteret til at skrive artikel til *EuroHealth*, en publikation, der udgives af *European Observatory on Health Systems and Policies*. Det var en fornøjelse at være med til at dele viden om relationen mellem økonomi og sundhed

Komiteens internationale enhed fik udvidet sine aktiviteter betydeligt i 2021 – og med indgåelse af en samarbejdsaftale med *Cambridge Medical Academy* fik vi gode forudsætninger for ikke blot at gentage 2021 – men at overgå i 2022.

# Publikationer & apps



**Journalistisk og redaktionel bistand samt layout og distribution er blandt Komiteens kerneydelser. Produktionen består af både nyudgivelser og revisioner af tidligere producerede.**

En stadig større del af arbejdet koncentrerer sig om udgivelser, som alene findes i elektronisk form – som web-tekster, faktaark og hele publikationer til download og print. En lige så stor del af produktionen findes som både trykte og elektroniske publikationer til gratis download – det gælder især udgivelser, som produceres for offentlige myndigheder.

Komiteen udvikler webtilgængelige versioner af publikationer til det offentlige, bl.a. for Sundhedsstyrelsen. Disse udgivelser er tilgængelige for blinde og svagtseende, jf. lov om webtilgængelighed (LOV nr 692 af 08/06/2018).

I det følgende er oplistet trykte og elektroniske udgivelser i 2021.



## Med Sundhedsstyrelsen

- Mad og måltider til småbørn (på 8 sprog)
- Amning – en håndbog for sundhedspersonale
- Anbefalinger for svangreomsorgen
- Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm
- Hvis du overvejer Abort
- Sunde børn
- Sunde børn i et nyt land, pashto



### **Mad og måltider til småbørn – på 8 sprog**

Kort vejledning fra Sundhedsstyrelsen til danske og fremmedsprogede forældre. I et enkelt sprog formidler hæftet hovedbudskaberne i den officielle vejledning i *Mad til små*.

Hæftet beskriver i kort form de danske anbefalinger for mad og måltider til små børn. Der er også tips om, hvordan typiske udfordringer vedr. det lille barns spising kan tackles. Der er oplyst de aktuelle anbefalinger for kosttilskud og fysisk aktivitet samt råd om, hvordan forældrene kan fremme barnets appetit og lyst til at smage på nye madvarer.

Udover en dansk udgave findes hæftet på engelsk, polsk, arabisk, farsi, rumænsk, somalisk og pashto – alle med sideløbende dansk oversættelse.

### **Amning – en håndbog for sundhedspersonale**

Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger vedr. amning. Bogen indeholder den nyeste viden om amning, herunder stimulation af den nyfødtes primitive, neonatale reflekser og hensigtsmæssig kommunikation med forældre om amning. I denne 2021-udgave er flere afsnit revideret, bl.a. afsnittet om stramt tungebånd hos den nyfødte, ligesom nye referencer er tilføjet.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om amning er henvendt til sundhedsprofessionelle, der vejleder gravide og nye familier ud fra den bedst dokumenterede viden.

### **Anbefalinger for svangreomsorgen**

Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedr. svangreomsorg henvender sig bredt til sundhedsfaglige, administratorer og beslutningstagere.

2021-udgaven indeholder nye afsnit om bl.a. psykiatriske lidelser, skjult graviditet og covid-19-vaccination af gravide.

Bogen giver en detaljeret beskrivelse af konsultationsarbejdet fra første graviditetsundersøgelse til undersøgelsen af moderen 8 uger efter fødslen. Som noget nyt tilstræbes det, at første jordemoderkonsultation afholdes inden udgang af 1. trimester mhp. bedre muligheder for sundhedsfremme og tidlig opsporing.

### **Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm**

Hvert år rammes ca. 5.000 danskere af kræft i tyk- og endetarm, heraf er de fleste over 50 år. Borgere mellem 50 og 74 år kan derfor blive screenet for tegn på kræft i tyk- og endetarm og får i den forbindelse fremsendt pjecen *Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm*. Her kan borgeren læse om sygdommen og om undersøgelsen – og dermed få et bedre grundlag for at træffe sin beslutning om at tage imod tilbuddet eller ej. Sundhedsstyrelsen anbefaler undersøgelsesprogrammet ud fra en samlet vurdering af gavnlige og skadelige virkninger, men det er vigtigt, at den enkelte borger træffer sit eget valg.

### **Hvis du overvejer Abort**

Dette hæfte henvender sig til alle kvinder, der overvejer abort. Hæftet indeholder oplysninger om kvindens rettigheder og valgmuligheder i forbindelse med valget mellem at gennemføre eller afbryde graviditeten. Hæftet giver konkrete oplysninger om abortindgrebet og om nogle af de tanker og følelser, som ofte vil præge beslutningen om abort eller barn. Desuden findes adresser på nogle af de steder, hvor kvinden kan henvende sig for at få flere oplysninger.

Fra 2022 vil hæftet være opdelt i tre korte pjecer: *Hvis du er i tvivl – om abort*, *Sådan kommer du igennem abort* og *Sex, sundhed og sygdom*.

### **Sunde børn**

*Sunde børn* henvender sig til forældre med børn i alderen 0-2 år. Den indeholder Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedr. det lille barns behov og udvikling, og der er detaljerede beskrivelser af bl.a. amning, mad, søvn og samvær.

Som supplement til kapitlerne om barnets behov og udvikling indeholder bogen også spørgeskemaer, som forældrene kan udfylde og derigennem afklare egne forventninger og holdninger til familielivet. Dermed bliver *Sunde børn* målrettet det enkelte forældrepar, som kan bruge den som redskab i familiedannelsen.



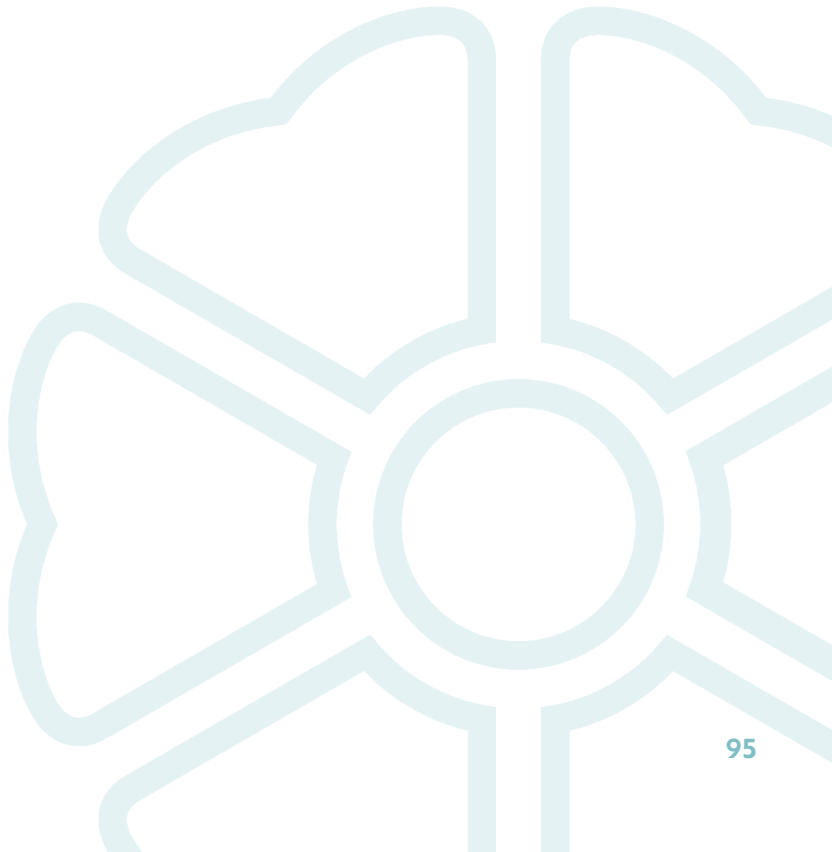
**Sunde børn i et nyt land – på pashto**

Som konsekvens af stigende antal flygtninge fra Afghanistan er hæftet nu også udgivet på pashto. *Sunde børn i et nyt land* er Sundhedsstyrelsens officielle vejledning til fremmedsprogede forældre i Danmark og beskriver de danske sundhedstilbud til småbørnsfamilier samt de generelle kulturelle normer for barnepleje, ernæring og samvær med barnet. Hæftet kan bruges i kontakten imellem fremmedsprogede forældre og sundhedsplejersken eller lægen, når det gælder spørgsmål om barnets sundhed, udvikling og trivsel.

Hæftet findes også på engelsk, polsk, arabisk, farsi, rumænsk og somalisk – alle med sideløbende dansk oversættelse.

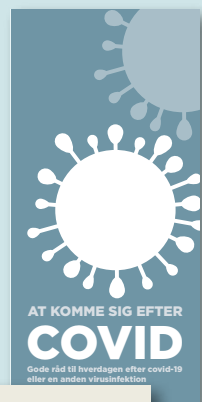
**Din præventionsguide**

Præventionsguiden er udarbejdet for Sundhedsstyrelsen og er til gratis udlevering ved sundhedsplejerskens udskolingssamtale med folkeskolens ældste elever. Guiden indeholder en gennemgang af de tilgængelige præventionsformer samt afsnit om seksualitet, kønsidentitet, kroppens udvikling, graviditet og abort.



## Med andre

- Anes anfald
- I form efter fødslen
- Amning blandt unge mødre
- At komme sig efter covid
- FAQta-ark om PTSD
- Dyspepsivejledning
- Opdragelse med hjertet
- Amning – en tryk start



### **Anes anfald**

Tegneserie om funktionelle anfald henvendt til større børn. Den er egnet til at læse sammen med barnet og giver desuden information om tilstanden til de voksne.

Funktionelle anfald kan bl.a. vise sig som krampeanfald – uden at der er tale om epilepsi. Anfaldene er derimod en reaktion på, at hjernen og kroppen er overbelastet og er i en form for alarmberedskab, hvor man ikke fungerer normalt.

Tegneserien er med til at afmystificere tilstanden for både barn og voksen. Den er finansieret af TrykFonden og udarbejdet for Aarhus Universitet. Manuskript af overlæge Lene H.S. Toscano og illustrationer af tegner Erik Petri.

### **I form efter fødslen**

Hæftet til nye mødre med instruktion i øvelser, der styrker bækkenbund, mave- og baldemusklér. Det indeholder desuden gode råd om motion, løft og amnestillinger. Denne helt nye udgave er udviklet i tæt samarbejde med DUGOF (Urologisk, Gynækologisk og Obstetrisk Fysioterapi)

### **Amning blandt unge og kortuddannede mødre – et narrativt litteraturstudie**

Denne rapport er med til at afdække årsagerne til lavere amnefrekvenser blandt unge og kortuddannede mødre sammenlignet med ældre mødre med længere uddannelser, hvilket er afgørende for at mindske effekten af social ulighed inden for amning.

Et nyt projekt om ammevejledning i sundhedsplejen skal styrke forældrenes tro på, at de kan få amningen til at fungere, forbedre amnefrekvenserne og reducere uligheden i amning. Rapporten er udgivet af Kompetencecenter for Amning.

### **At komme sig efter covid**

#### *Gode råd til hverdagen efter covid-19 eller anden virusinfektion*

Til mennesker, der har haft covid-19, og som bagefter døjer med følgevirkninger i ugevis. Folderen kan uddeles til covid-19-patienter.

I folderen er der vejledning i, hvordan man håndterer konkrete symptomer såsom nedsat smags- eller lugtesans og udtalt træthed samt råd om, hvordan man får hverdagen til at fungere frem imod tilbagevenden til arbejdet. Folderen er udarbejdet i samarbejde med Ergoterapeutforeningen og Danske Regioner.

### **FAQta-ark om PTSD**

Diagnosen Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) er relativ ny, og ofte forudsætter diagnosticering og behandling en tværfaglig og tværsektoriel tilgang. Der er endnu begrænset evidens vedrørende håndtering af PTSD i almen praksis. Fakta-arket præsenterer relevant viden om diagnosen og er henvendt til praktiserende læger. Udgives af DSAM og kan hentes på [www.dsam.dk](http://www.dsam.dk)

### **Dyspepsi og gastroøsofageal reflukssygdom hos voksne – udredning og behandling**

Målgruppen for denne kliniske vejledning er praktiserende læger og øvrigt personale, der er involveret i diagnostik, udredning, behandling og opfølgning af patienter med dyspepsi og gastroøsofageal refluks. Vejledningen er bygget op om klinisk relevante spørgsmål, der besvares ud fra eksisterende viden fra originallitteratur samt publicerede nationale og internationale guidelines. Dyspepsivejledningen er udgivet af DSAM og kan hentes på foreningens hjemmeside [www.dsam.dk](http://www.dsam.dk)

### **Opdragelse med hjertet**

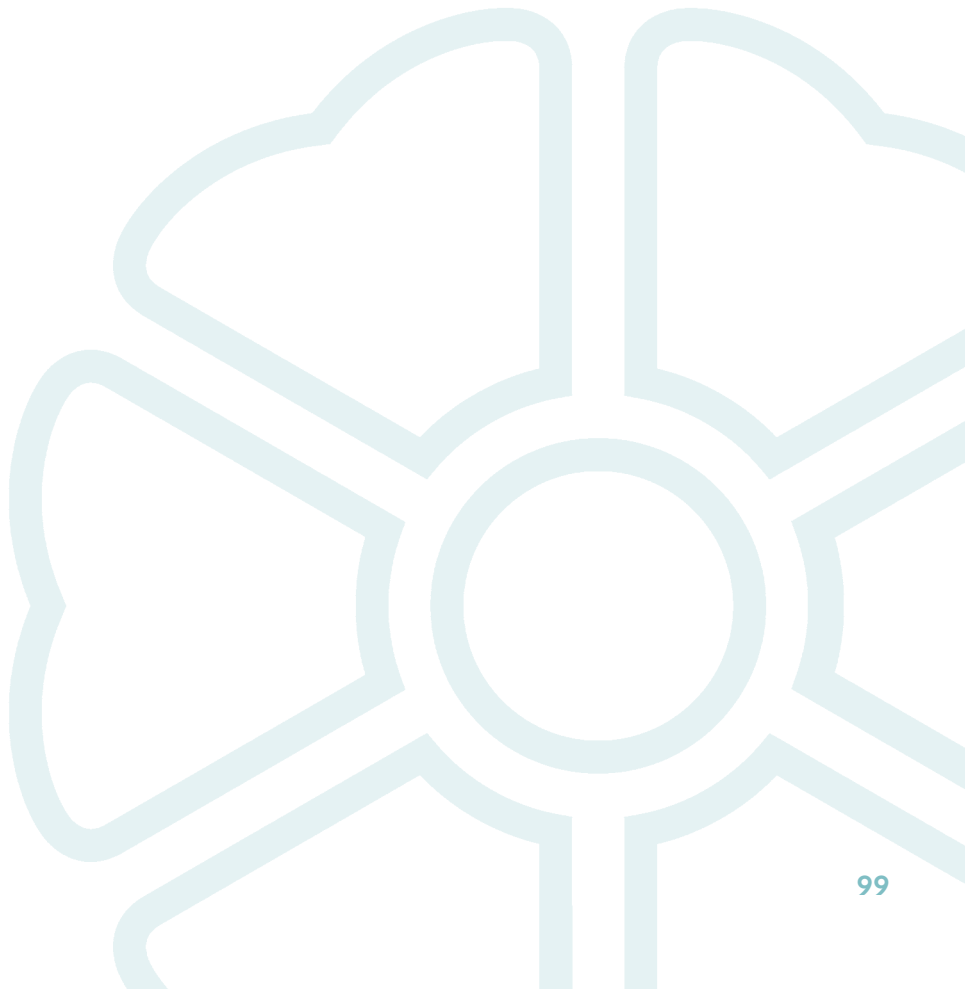
Opdragelse med hjertet handler om udvikling og konflikter med små børn. Hæftet giver råd og inspiration til, hvordan forældre kan gribe opdragelsen an, så barnet lærer en rimelig social omgangsform og samtidig udvikler selvværd og selvstændighed. Hæftet henvender sig til forældre og andre, der har med små børn at gøre i dagligdagen. Det er lavet i samarbejde med Børnerådet.

**Amning – en tryk start**

*Amning – en tryk start* handler om den første uge efter fødslen, hvor amningen kommer i gang, og barnet omstiller sig til livet udenfor livmoderen.

På en enkel måde guider hæftet igennem denne forandringsproces og udvider forældrenes forståelse af, hvad der sker for både moderen og barnet. Med denne viden styrkes forældrenes tillid til, at amningen kan fungere, og barnet kan sutte. Hæftet giver endvidere viden om barnets trivselstegn og om god ammeteknik.

Hæftet kan uddeles til nye forældre på fødegangen eller ved en jordemoderkonsultation sidst i graviditeten. Skrevet af Ingrid Nilsson, Kompetencecenter for Amning.



## Andre projekter

Udover de ovenfor beskrevne publikationer, som alle er udkommet i digital og/eller trykt form, har der været manuskriptudvikling og redaktion til følgende projekter, der henvender sig til vidt forskellige målgrupper:

- F-ACT-modellen – en samarbejdsmetode inden for psykiatrien. Portal for Region Hovedstadens Psykiatri. Målgruppen er sundhedsfaglige, beslutningstagere og andre, der arbejder inden for psykiatrien.
- Godt igennem uddannelse – bog henvendt til elever på ungdomsuddannelser med fokus på stress, angst og depression, og hvordan det kan tackles mhp. at komme godt igennem uddannelsen. Støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond, se også side xx.



- Ældres syn – tekster til portal om øjenskader og nedsat syn blandt ældre. Udarbejdet i samarbejde med Øjenforeningen og støttet af VELUX FONDEN. Til ældre med synsnedsættelse samt pårørende og hjemmeplejen, se også side xx.
- MIN idrætsbog – bog med inspiration til lege og fysiske aktiviteter. Henvender sig til folkeskolens elever på mellemtrinnet. Udkommer i 2022. Se også side xx.
- Apps – Gravid, Min baby og Far: Løbende opdatering i henhold til nye anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen: D-vitaminanbefalinger, De officielle Kostråd, covid-19 m.v. De tre apps henvender sig til nye forældre.
- Tættere på job – din vej, dine valg. Manuskript til bog, der henvender sig til langtidsledige, der ønsker at komme i job. Skal motivere og støtte til kompetenceudvikling og jobparathed. Bogen udkommer 2022 i forbindelse med et pilotprojekt, se også side xx.



### Apps

Komiteens familie-apps – Gravid, Min baby og Far – blev lanceret første gang i 2013, og er sidenhen revideret og nydesignet flere gange.

Udviklingen af de tre apps er støttet af TrygFonden, og de udgives sammen med Sundhedsstyrelsen, Jordemoderforeningen og Danske Fysioterapeuter.

Formålet med appsene er at møde kommende og nye forældre i øjenhøjde og dér, hvor de befinder sig i forvejen – nemlig på digitale platforme – med tilbud om let tilgængelig, kvalificeret sundhedsinformation. Det gøres ud fra en formodning om, at det vil øge forældrenes viden om sundhed, graviditet, fødsel, familiedannelse og spædbarnspleje, og det vil styrke deres kompetence til at træffe sunde og gode valg for barnet og familien.

Alle apps kan downloades via App Store og Google Play og koster 35 kr. Omsætningen fra salget går til løbende vedligeholdelse af teknik og indhold.

#### Opdateret indhold om Covid-19

Covid-19 kom også til at fylde på Komiteens apps, som blev opdateret med nyt indhold relateret til coronapandemien. På Gravid-appen betød det, at der i appens leksikon blev integreret information og anbefalinger om vaccination mod covid-19, samt en række generelle råd om forebyggelse af smitte af covid-19.

Gravid bliver en del af den nye digitale nationale vandrejournale

I 2021 indgik Komiteen for Sundhedsoplysning samarbejde med Sundhedsdatastyrelsen om at integrere Komiteens *Gravid-app* i den nye digitale vandrejournale: *Min graviditet*. Sundhedsdatastyrelsen har udviklet den nye digitale løsning til graviditetsforløb for at understøtte datadeling mellem sundhedssektorerne og borgernes adgang til egne data, således at data er tilgængelige for den gravide. På samme måde vil graviditetsmappen sikre, at fagpersoner (praktiserende læge, jordemoder, specialist og sundhedsplejerske m.fl.) kan se alle relevante data for graviditetsforløbet og at de, hvor det er relevant, kan lægge informationer ind via egne fagsystemer.



Samarbejdet betyder, at Komiteens *Gravid-app* er blevet implementeret i Sundhedsstyrelsens nye løsning med det eksisterende indhold. Sundhedsdatastyrelsen står for den tekniske del af løsningen, mens Komiteen leverer det faglige indhold.

Sundhedsdatastyrelsens app gik i 6 måneders afprøvning i december 2021 – med integration til ét journalsystem.

Når Sundhedsdatastyrelsens *Min graviditet* er færdigudviklet, udfases Komiteens *Gravid-app*. Dette sker tidligst i 2023.

Samarbejdet mellem Komiteen og Sundhedsdatastyrelsen betyder, at Komiteen fortsætter som ansvarlig for redaktionen på indholdsdelen af *Min graviditet*. Det skal sikre, at informationen på den nye nationale vandrejournal indeholder de nyeste anbefalinger på området og den viden, som de kommende forældre har brug for i forbindelse med en graviditet, herunder barnets udvikling m.v.



### GRAVID

GRAVID-appen guider det kommende forældrepar igennem graviditeten uge for uge og giver information om sund levevis, parforhold, undersøgelser, graviditetsgener m.v. Derudover er der en række nyttige redskaber, som hjælper den gravide med at holde styr på læge- og jordemoder-konsultationer, scanninger og fødselsforberedende øvelser.

Gravid-appen er i 2020 blevet udvidet med nye afsnit om blandt andet Hælbloodprøve, Smertelindring, Spontan abort, Forældreskab og Fosterdiagnostik. Eksisterende afsnit er blevet opdateret med nye anbefalinger og viden.



### MIN BABY

Appen henvender sig til nye forældre med beskrivelser af barnets fysiske og mentale udvikling det første leveår. Appen minder dem om vaccinationer og børneundersøgelser og indeholder derudover en række nyttige redskaber, som tjeklister til sikkert børneudstyr og Barnets bog, der fungerer som forældrenes personlige dokumentation af barnets udvikling. Al sundhedsinformation stemmer overens med Sundhedsstyrelsens retningslinjer og formidler vejledningen i deres publikationer til fagfolk og forældre.

Min baby er i 2020 blevet udvidet med detaljerede beskrivelser af barnets udvikling, mens andre tekster er blevet ajourført. Eksempler på nye og reviderede afsnit er: *Barnets milepæle*, *Mad med mindre kemi*, *Sådan kan forældre støtte*, *Leg og legetøj* og *Barnets sociale udvikling*. Derudover er appen blevet udvidet med tekster om forældreskab og refleksioner om familiedannelse.



### FAR

FAR-appen henvender sig til den kommende/nye far om graviditet, barsel, familiedannelse og de første to år med et lille barn. Appen beskriver tilbuddene om offentlige sundhedsydelser, herunder graviditetens læge- og jordemoderundersøgelser og scanninger samt tilbud efter fødslen om børneundersøgelser, vaccinationer, sundhedsplejerske, hæl- og høreprøve. Der er desuden forslag til, hvordan far kan støtte barnets sproglige og motoriske udvikling.

I 2020 er Far-appen blevet udvidet med beskrivelser af de officielle sundhedstilbud i forbindelse med graviditeten og barnets første år, så faren på den måde er bedre forberedt til sin nye rolle som forælder. Appen er ligeledes blevet opdateret, så dens sprog og funktionalitet i højere grad minder om *Gravid* og *Min baby*.

# Komiteen

### **Organisationen**

Komiteen for Sundhedsoplysning er en almennyttig forening, hvis medlemmer udgøres af en række offentlige og private organisationer. Komiteen ledes af en bestyrelse (kaldet styrelsen), sammensat af repræsentanter for medlemsorganisationerne. Formand for styrelsen er Tue Flindt Müller, alm. praktiserende læge.

## Sekretariatet 2021

### *Administration*

- Charan Nelander, direktør
- Anne Jette Andkær (Jess), sekretær
- Vibeke Bræstrup, koordinator, chefsekretær
- Rasmus Helbo, sekretær, ekspedition og marketing
- Kim Frederiksen, regnskabschef
- Hanne Tarp, sekretær
- Birgitte Andersen, sekretær
- Catrine Faarbæk, IT-elev



Charan Nelander



Anne Jette Andkær



Vibeke Bræstrup



Rasmus Helbo



Kim Frederiksen



Hanne Tarp



Birgitte Andersen



Catrine Faarbæk

### *IT, Web og kommunikation*

- Marcus Ravn Jensen, junior projektmedarbejder
- Jonathan Eis Benzon, junior projektmedarbejder



Marcus Ravn Jensen



Jonathan Eis Benzon

### *Forlagsvirksomhed*

- Birgitte Dansgaard, redaktionschef



Birgitte Dansgaard

*Enhed for Mestring og Empowerment*

- Nicolaj Holm Faber, chefkonsulent
- Lea Heegaard, Enhedschef
- Malene Norborg, chefkonsulent
- Birgitte Sabra, kommunikationschef
- Ann Sofie Sofiendal Nilsson, specialkonsulent
- Nete Bang-Hansen, projektkoordinator
- Casper Christiansen, IT-projektleder
- Esther Lind Stokkebæk, projektkoordinator
- Tine Bo Andresen, projektkoordinator
- Emma Bundgård Fals, junior projektmedarbejder
- Freja Hilt Nissen, junior projektmedarbejder
- Birgitte Thyde Søe, specialkonsulent
- Flora Marie Prag Nesta, junior projektmedarbejder
- Mette Emilie Rindholm Magnevall, projektkoordinator
- Morten Eland, IT-projektkoordinator
- Sofia Pohti Toft, junior projektmedarbejder



Nicolaj Holm Faber



Lea Heegaard



Malene Norborg



Birgitte Sabra



Ann Sofie Sofiendal Nilsson



Nete Bang-Hansen



Casper Christiansen



Esther Lind Stokkebæk



Tine Bo Andresen



Emma Bundgård Fals



Freja Hilt Nissen



Birgitte Thyde Søe



Flora Marie Prag Nesta



Mette Emilie R. Magnevall



Morten Eland



Sofie Pohti Toft

### *Kompetencecenter for Amning*

- Marianne Busck-Rasmussen, specialkonsulent
- Ingrid Nilsson, chefkonsulent, ph.d.
- Christine Buhl Halling, projektkoordinator



Marianne Busck-Rasmussen



Ingrid Nilsson



Christine Buhl Halling

### *International enhed*

- Lars Münter, chefkonsulent
- Danielle Drachmann, projektkoordinator



Lars Münter



Danielle Drachmann

### *Enhed for Sundhedskommunikation og Partnerskaber – herunder BørnUngeLiv*

- Mette Laub Petersen, enhedschef
- Christian Døsing Sørensen, chefkonsulent
- Carsten Obel, lægefaglig og lægevidenskabelig konsulent
- Margrethe Kruse, projektkoordinator
- Louise Scheel Hjorth Thomsen, projektkoordinator
- Anders Vedel Jakobsen, projektkoordinator
- Hanne Hougaard Christiansen, projektkoordinator
- Mia Juul Christensen, projektkoordinator
- Thea Futtrup Korsholm, projektkoordinator
- Christina Wie Gaarslev, projektkoordinator
- Kristina Scheer, IT-projektleder
- Dalia Bramming, projektkoordinator
- Mette Marie Åbom, projektkoordinator
- Nina Tram, specialkonsulent
- Marie Arnbjörn, specialkonsulent
- Charlotte Frese, specialkonsulent
- Amanda Wirnfeldt, junior projektmedarbejder
- Frederikke Felding, junior projektmedarbejder
- Emilie Jensen, junior projektmedarbejder
- Sarah Dyreborg Henriksen, junior projektmedarbejder
- Sebastian Bak Lundahl, IT-projektmedarbejder
- Mikkel Gede Hansen, IT-projektmedarbejder





Mette Laub Petersen



Christian Døsing Sørensen



Carsten Obel



Margrethe Kruse



Louise S.H. Thomsen



Anders Vedel Jakobsen



Hanne Hougaard Christiansen



Mia Juul Christensen



Thea Futtrup Korsholm



Christina Wie Gaarslev



Kristina Scheer



Dalia Bramming



Mette Marie Åbom



Nina Tram



Marie Harboe Arnbjørn



Charlotte Frese



Amanda Wirnfeldt



Frederikke Felding



Emilie Jensen



Sarah Dyreborg Henriksen



Sebastian Bak Lundahl



Mikkel Gede hansen

### Medlemmer af Komiteen

Følgende organisationer var i 2021 medlemmer af Komiteen:

- Ansatte Tandlægers Organisation
- Danmarks Apotekerforening
- Dansk Kiropraktor Forening
- Dansk Psykolog Forening
- Dansk Sygeplejeråd
- Danske Fodterapeuter
- Danske Fysioterapeuter
- Danske Regioner
- Danske Tandplejere
- Ergoterapeutforeningen
- Farmakonomforeningen
- Jordemoderforeningen
- Kommunernes Landsforening
- Lægeforeningen
- Tandlægeforeningen

### Medlemmer af styrelsen

Komiteens styrelse består af repræsentanter fra følgende sundhedsfaglige organisationer:

- Tue Flindt Müller, alm. praktiserende læge, styrelsens formand, medlem af FU (fra maj 2021)
- Jan Jakobsen, 1. viceborgmester Tårnby Kommune, styrelsens næstformand, medlem af FU, Kommunernes Landsforening
- Marianne Bjerke, overtandlæge, Allerød Kommunale Tandpleje, Ansatte Tandlægers Organisation
- Birthe Søndergaard, farmaceut, sundhedsfaglig direktør i Danmarks Apotekerforening
- Anders Jørgensen, kiropraktor, bestyrelsesmedlem i Dansk Kiropraktor Forening
- Nikolai Cerisier Roitmann, psykolog, bestyrelsesmedlem i Dansk Psykolog Forening (til oktober 2021)
- Amanda Kusk Jessen, psykolog, bestyrelsesmedlem i Dansk Psykolog Forening (fra november 2021)
- Dorthe Boe Danbjørg, 2. næstformand i Dansk Sygeplejeråd
- Charlotte Groule, tandlæge, formand for Tandlægenes Sundhedsudvalg, Tandlægeforeningen
- Elisabeth Gregersen, tandplejer, formand for Danske Tandplejere
- Tina Christensen, formand for Danske Fodterapeuter
- Sanne Jensen, regionsformand for Danske Fysioterapeuter
- Annie Hagel, regionsmedlem, Danske Regioner
- Margrethe Boel Stendys, næstformand i Ergoterapeutforeningen
- Ann-Mari Grønbæk, næstformand i Farmakonomforeningen (til marts 2021)
- Tina van der Klein, næstformand i Farmakonomforeningen (fra maj 2021)
- Lis Munk, jordemoder, formand for Jordemoderforeningen
- Ann-Louise Rewentlow-Mourier, praktiserende speciallæge, Lægeforeningen (fra august 2021)
- Karen Wistoft, professor, ph.d., formand for Komiteens sagkyndige udvalg, DPU, Aarhus Universitet
- Lillian Bondo, jordemoder, styrelsens formand, medlem af FU (til maj 2021)

### Medlemmer af det sagkyndige udvalg

- Alice Ravnsbæk Kristensen, tandplejer, klinikdriftsleder og næstformand i Danske Tandplejere
- Anders Jørgensen, kiropraktor, bestyrelsesformand i Dansk Kiropraktor Forening
- Ann Moon Raagaard, formandssekretær, Farmakonomforeningen
- Anne Barfoed, vicechef, jordemoder, Jordemoderforeningen
- Anne Cederlund Rytter, konsulent, Danske Regioner
- Annette Poulsen, sundhedsplejerske, specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen
- Astrid Jensen-Kanstrup, specialkonsulent  
Kommunernes Landsforenings Konsulentvirksomhed (KLK)
- Christine Brot, læge, specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen
- Dorte Jeppe-Jensen, odontologisk konsulent, Tandlægeforeningen
- Helle Jacobsgaard, sundhedsfaglig chefkonsulent, Danmarks Apotekerforening
- Karen Wistoft, professor, ph.d., DPU, Aarhus Universitet, formand for det sagkyndige udvalg
- Kirsten Brøndum, souschef, Socialstyrelsen
- Lars Henrik Larsen, fysioterapeut, konsulent, Danske Fysioterapeuter
- Lene Herlev Vindeløv, konsulent, Dansk Sygeplejeråd
- Malene Oeftiger, fodterapeut, Danske Fodterapeuter
- Marianne Bjerke, overtandlæge, Ansatte Tandlægers Organisation
- Susanne Dahl, ledende sundhedsplejerske, Frederiksberg Kommune
- Ulla Garbøl, chefkonsulent, Ergoterapeutforeningen

**Formænd og direktører 1964-2021***Formænd for styrelsen*

2021-	Tue Flindt Müller
2015-2021	Lillian Bondo
2000-2015	Gregor Gurevitsch
1998-2000	Gert Almind
1986-1998	Per Thestrup
1964-1986	Poul Bonnevie

*Formænd for det sagkyndige udvalg*

2014-	Karen Wistoft
2011-2013	Bente Klarlund-Pedersen
2002-2010	Johanne Bratbo
1994-2002	Peter Elsass
1986-1994	Bjørn E. Holstein
1964-1986	H. E. Knipschildt

*Direktører*

2003-	Charan Nelander
1984-2003	Jens Mathiesen
1970-1983	Mogens Toft-Nielsen
1964-1970	E. Toft-Nielsen



## ÅRSBERETNING 2021

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2022

ISBN (trykt udgave):  
978-87-93940-12-3

ISBN (elektronisk udgave):  
978-87-93940-13-0

*Manus:*

Direktør Charan Nelander

*Redaktion:*

Komiteen for Sundhedsoplysning

*Grafisk produktion:*

Peter Dyrvig Grafisk Design

*Årsberetningen kan fås hos:*

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal

2100 København Ø

Tlf.: 35 26 54 00

Fax: 35 43 02 13

E-mail: [kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

Hjemmeside: [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

# ÅRSBERETNING 2021



## KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

Classensgade 71, 5. sal. 2100 København Ø

Telefon 35 26 54 00 Fax 35 43 02 13

[kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

[www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)