

ÅRSBERETNING 2015



Komiteen for Sundhedsoplysning

Forord • 1

Komiteens mission og vision • 5

Folkemøde • 6

Patientuddannelse • 8

Skolesundhed.dk – national trivselsalarm • 17

Robusthed • 19

Mental sundhed på arbejdspladsen • 21

Hoste generer – men antibiotika hjælper sjældent • 23

MIT kokkeri • 24

Komiteens apps • 25

Kompetencecenter for Amning og Human Laktation • 26

Landskampagnen EN AF OS • 31

Publikationer • 41

Komiteen • 53

Organisationen • 53

Komiteens formål • 53

Sekretariatet 2015 • 54

Medlemmer af Komiteen • 58

Medlemmer af styrelsen • 58

Medlemmer af det sagkyndige udvalg • 59

Formænd og direktører 1964-2015 • 60

Forord

Hvor skal vi hen du?

Dette spørgsmål blev stillet hver fredag aften på TV2 op igennem '90'erne. Hver gang skærmtrolden HUGO kom til en skillevej, spurgte han: "Hvor ska' vi hen du?"

Samme spørgsmål kunne man stille i forhold til Komiteen! Indgangen til 2015 varslede nemlig på mange måder en spændende start i forhold til dette spørgsmål. Dette første år efter vores 50-års jubilæum.

Året startede med, at vi igangsatte vores første strategiske samarbejde med TrygFonden – et 4-årigt samarbejde om projektet Skolesundhed.dk – hvor Komiteen skal udvikle og implementere skolesundhed i de fleste af landets kommuner. Projektet er et godt eksempel på, hvor Komiteen har nogle af sine højt specialiserede kompetencer. Som den eneste organisation i landet har Komiteen 9 års erfaring i nationale implementeringer – og alle projekter vi har implementeret nationalt er blevet implementeret i mindst 40 kommuner. I projektet Skolesundhed.dk skal vi kombinere vores praktiske erfaring såvel som vores faglighed, der jo er en af Komiteens andre kernekompetencer. Ud over implementeringen skal der nemlig i løbet af de næste 4 år udvikles interventioner, og disse skal indarbejdes i skolesundhed.

Med en medarbejderstab på 31 personer har Komiteen fået mange interne kompetencer og en stor arbejdsstyrke, hvilket giver mulighed og ressourcer til at gå andre og nye veje. Derfor er spørgsmålet "HVOR SKA' VI HEN DU?" meget relevant. Skal vi lave mere af det, vi laver i forvejen, eller skal vi forsøge at udforske sundheden og dermed etablere "sundhedsoplysning" inden for andre fagområder, hvor vi ikke har været før?

Det blev besluttet at udforske sundhed og dermed etablere "sundhedsoplysning" inden for nye fagområder, hvor vi i Komiteen mente, det gav mening. Dvs. betragte os selv lidt som et "non for profit" konsulenthus inden for sundhedsområdet.

Det er en satsning, der allerede har båret frugt, men samtidig en udfordring, der både fagligt og strategisk skal være med til at sætte fokus på

samarbejde dels på tværs af ministerier og styrelser, og dels på tværs af fag og ressortområder. Igen en af Komiteens styrker – nemlig det tværfaglige samarbejde.

I 2014 bød Komiteen ind på – og vandt – Sundhedsministeriets anti-biotikakampagne. Grunden til, at vi vandt, var bl.a. det samarbejde og de kanaler, hvormed vi havde mulighed for at få kampagnematerialet udbredt. Komiteen bød også i 2015 ind på opgaven og vandt. Igen brugte Komiteen sit netværk til at udbrede kendskabet til kampagnen.

Komiteen bød også ind på – og vandt – opgaven som sekretariat for Sundhedsministeriet i forbindelse med projektet "Mental sundhed på arbejdspladser". Et projekt som – i samarbejde med arbejdsmarkedets parter – skal sætte fokus på mental sundhed på arbejdspladser ift. forebyggelse, fastholdelse og tilbagevenden. Komiteen samarbejder med Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø og kommunikationsvirksomheden Operate om projektet.

I samarbejde med Foreningen af Kommunallæger bød Komiteen ind på en opgave vedrørende helbreds-vurdering af flygtninge og indvandrere. Vi vandt opgaven udbudt af Styrelsen for International Rekruttering og Integration under Udlændinge-, Integrations- og Boligministeriet. Nye områder og nye samarbejdspartnere.

Hvor skal Komiteen hen du? – er et godt spørgsmål! Med en konstant stigende medarbejderstab, et arbejdsområde der hele tiden udvider sig og en voksende palet af samarbejdspartnere, er kursen sat direkte fremad!

Komiteens arbejdsområde samt kredsen af samarbejdspartnere og medlemsorganisationer illustrerer meget godt den bredde, Komiteen har, men også den rolle Komiteen tit påtager sig. Nemlig som organisationen i midten, som gerne vil samarbejde med alle og dermed også gerne vil være medvirkende til at få bygget broer fx på tværs af fagområder.

Folkemødet 2015 gik ikke i "lige så meget kage", som året før. Vi havde som folkemødeevent valgt at uddele 5.000 stk. af kogebogen MIT kokkeri. En fantastisk event – alle bøgerne var uddelt på 2 timer. På Folkemødet samarbejdede vi med Sund By Netværket om en debat vedrørende frivillighed. Et meget velbesøgt arrangement med et publikum bestående af ca. 90 – såvel lyttende som deltagende – personer.

Som udgiver af årets og Danmarks mest populære kogebog blev vi løbet over ende af den enorme interesse, der var for kogebogen MIT kokkeri.

De to oplag på hver 90.000 bøger blev revet væk, og i alt har vi udsendt og uddelt 175.000 bøger.

Også i 2015 fik Komiteen en ny medlemsorganisation nemlig Farmakonomforeningen. Vi ønsker farmakonomerne velkommen og glæder os til samarbejdet.

Som Danmarks mest relevante samarbejdspartner inden for hele det brede sundhedsområde er kursen sat direkte fremad. Så på spørgsmålet HVOR SKAL VI HEN DU? – er vi i Komiteen ikke i tvivl.

København, maj 2016

Lillian Bondo
Formand for styrelsen

Charan Nelander
Direktør

M

I

S

S

V

I

S

I

O

N

O

N



Komiteens mission og vision

I WHO's strategi "Sundhed for alle år 2000" blev det brede sundhedsbegreb eksemplificeret med de fire mål: at lægge år til livet, at lægge sundhed til livet, at lægge liv til årene og lighed i sundhed. Det brede sundhedsbegreb og WHO's strategi er udgangspunktet for Komiteens vision og mission.

Komiteen for sundhedsoplysnings vision er:

At etablere os som Danmarks førende organisation og foretrukne samarbejdspartner inden for sundhedsformidling, udvikling og forankring af bæredygtige, nationale sundhedsindsatser samt kompetenceudvikling af sundhedsprofessionelle.

Herigennem vil Komiteen bidrage kvalificeret alle de steder, hvor sundhedsarbejde pågår og understøtte det lokalt forankrede arbejde med den bedst mulige viden og metodik.

Komiteen for sundhedsoplysnings mission er:

At bygge bro mellem praksis og forskning i sundhedsarbejdet – på tværs af institutioner, organisationer, faggrænser og kommunale, regionale og statslige forvaltninger. Det skal bl.a. ske ved, at Komiteen arbejder som vidensmægler med udgangspunkt i sin almenyttige fundats og uafhængighed af økonomiske og politiske interesser.

På den måde skal Komiteen bidrage til at styrke danskernes livskvalitet ved at sikre, at alle får mulighed for at få et langt liv med fysisk, mentalt og socialt velbefindende.

Folkemøde

5.000 MIT kokkeri kogebøger uddelt på 2 timer – måske endnu en rekord?

Folkemødet 2015 gik ikke i kage – men i kogebogs-mode! Efter sidste år med præsentation af verdens største lagkage valgte vi i 2015 at sætte fokus på Komiteens mest populære bog – nemlig kogebogen MIT kokkeri. Vi medbragte 5.000 bøger og håbede på, at vi kunne få dem afsat i løbet af folkemødet. Det viste sig ikke at være noget problem. På 2 timer fik vi uddelt alle 5.000 bøger. Dvs. vi uddelte ca. 1 MIT kokkeri hvert 1,5 sekund. Noget af en bedrift.

Ud over MIT kokkeri deltog Komiteen i 2 debatter. Den ene arrangeret i et samarbejde mellem Sund By Netværket og Komiteen den anden arrangeret af BL – Danmarks Almene boliger.

Arrangementet i samarbejdet med Sund By Netværket handlede om brug af frivillige. Kommunerne bruger i stigende omfang frivillige i løsningen af diverse velfærdsopgaver. I nogle projekter er frivillige omdrejningspunktet



5.000 MIT kokkeri står klar til uddeling.



Debat med bl.a. Dennis Kristensen, FOA, om "Flere frivillige i sundhedsvæsenet".

for at løfte sundhedsopgaver, og flere driftsopgaver i kommunerne løftes i et samarbejde mellem ansatte og frivillige. Nogle kommuner hverver og organiserer selv frivillige, og andre gør brug af frivillige organisationer til at løse velfærdsopgaver. Grænsen mellem den faglige lønnede indsats og den frivillige indsats kan være flydende. Hvornår skal frivillige opfattes som det "gode ekstra", og hvornår er deres indsats unfair "gratis hænder"?

Arrangementet var meget velbesøgt, og der kunne ikke presses flere ind i teltet. Der var en god debat mellem deltagerne, som talte Dennis Kristensen, forbundsformand for FOA, Otto Ohrt, formand for Sund By Netværket, Annemarie S. Zacho-Broe, sundhedschef i Aarhus Kommune og medlem af Frivilligrådet samt Charan Nelander, direktør for Komiteen for Sundhedsoplysning.

Det andet arrangement var arrangeret af BL – Danmarks Almene Boliger og handlede også om frivillighed og brug af frivillige i forhold til sundhedsområdet, hvor arenaen er de almene boliger. Clement Kjersgaard ledede debatten mellem Bent Madsen, adm. direktør for BL, Benedikte Kiær, borgmester i Helsingør, Jens Winther Jensen, sundhedsdirektør Region Nordjylland samt Charan Nelander, direktør for Komiteen for Sundhedsoplysning. Det var en god og underholdende debat og hele Domen – hvor arrangementet blev afholdt – var fyldt op.

Patientuddannelse og LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE-kurserne, som er Patientuddannelsens dna, bygger på kognitiv indlæringspsykologi. Kurserne tager udgangspunkt i, at egen indsats og håndtering af sygdommen er af stor betydning for effektiviteten af den behandling, man modtager. Med denne tilgang forebygger man samtidig komplikationer.

Formålet med «LÆR AT TACKLE er:

- at styrke personlige ressourcer til aktiv egenomsorg og daglig håndtering af hverdagen hos mennesker med langvarig sygdom
- at give redskaber til at magte de daglige udfordringer
- at øge den enkeltes oplevelse af kontrol og livskvalitet i hverdagen«

Kurserne er udviklet på Stanford Universitet på baggrund af erfaringer med sygdomsspecifikke kurser for patienter med kronisk sygdom. Det særlige ved kurserne er, at kursusinstruktørerne er mennesker, som selv har erfaring med langvarig sygdom. Instruktørerne har gennemført et specifikt uddannelsesforløb og modtager løbende supervision.

I 2015 blev LÆR AT TACKLE-kurserne udbudt i 67 danske kommuner.





LÆR AT TACKLEs mastere på den 9. nationale samling.

LÆR AT TACKLEs mastergruppe

Uddannelsen af nye instruktører varetages af såkaldte masterinstruktører, der har gennemført en særlig masteruddannelse. For at kunne deltage i denne uddannelse skal man allerede være uddannet LÆR AT TACKLE-instruktør og have undervisningserfaring fra minimum 10 kurser. Desuden skal man indstilles til masteruddannelsen. Det er Sekretariatet for Patientuddannelse, som indstiller kandidater til masteruddannelsen.

Fra den 30. juni til den 1. juli blev der afholdt et kompetenceudviklende mastermøde for alle masterinstruktører på Sinatur Hotel i Nyborg, hvor der bl.a. blev arbejdet med at udvikle og implementere et nyt kvalitetssikringsværktøj i forhold til masterinstruktørernes arbejde, nemlig masterinstruktørens håndbog.

I 2015 uddannede Komiteen for Sundhedsoplysning 7 nye masterinstruktører. Dermed nåede sekretariatet for Patientuddannelse op på i alt 14 eksterne masterinstruktører, der uddanner nye LÆR AT TACKLE-instruktører.

Instruktørkurser

I 2015 afholdt Komiteen for Sundhedsoplysning 22 uddannelseskurser for instruktører og et metodekursus. Der blev afholdt 10 instruktørkurser i LÆR AT TACKLE job og sygdom, 7 i LÆR AT TACKLE angst og depression, 3 i LÆR AT TACKLE kronisk sygdom samt 2 i LÆR AT TACKLE kroniske smerter. Samlet set er 256 kursister blevet uddannet på et LÆR AT TACKLE-instruktørkursus i 2015.



Deltagere på den 9. nationale instruktørsamling.

Vejledning

Løbende vejledning af instruktører i kommuner og brugerorganisationer er et led i Komiteen for Sundhedsoplysningens kvalitetssikring af LÆR AT TACKLE-kurserne. I 2015 blev der gennemført 295 lokale vejledninger fordelt på følgende kursusretninger: LÆR AT TACKLE job og sygdom – 93 vejledninger, LÆR AT TACKLE angst og depression – 91 vejledninger, LÆR AT TACKLE kroniske smerter – 88 vejledninger og LÆR AT TACKLE kronisk sygdom – 23 vejledninger.

Den 9. nationale instruktørsamling

Hvert år afholder Komiteen for Sundhedsoplysning en national samling for alle landets LÆR AT TACKLE-instruktører og -koordinatorer. Det er her, der udveksles ideer og deles erfaring – på tværs af kommunegrænser, kursusretninger og alder. I 2015 blev den 9. nationale instruktørsamling afholdt den 27.-28. oktober med 198 deltagere – det var flere deltagere end nogensinde før.

Temaet på årets instruktørsamling var *Den gode rollemodel – i teori og praksis*. Deltagerne fik lejlighed til at træne centrale elementer ved rollemodelfunktionen, dele erfaringer og få ny inspiration med hjem. Den årligt tilbagevendende begivenhed er også Komiteens måde at takke landets mange LÆR AT TACKLE-instruktører for deres indsats og engagement.



Hvert år udgiver Komiteen for Sundhedsoplysning et konferencehæfte, som samler op på de vigtigste pointer fra samlingernes workshops og plenumoplæg.

Årets konferencehæfte kan bestilles som print i:

www.kfsbutik.dk

eller downloades frit på hjemmesiden:

www.patientuddannelse.info

LÆR AT TACKLE-kurser i nye arenaer

I slutningen af 2014 påbegyndte Komiteen for Sundhedsoplysning to nye projekter i regi af LÆR AT TACKLE-kurserne. Projekterne har til formål at styrke sundheden hos socialt udsatte mennesker. Begge projekter har fokus på at imødekomme nogle af de barrierer, som socialt udsatte mennesker oplever i forhold til at kunne benytte sig af relevante sundhedstilbud, herunder afstand til tilbuddene, økonomiske begrænsninger og kendskab til tilbuddene. Dette sker ved at udbyde LÆR AT TACKLE-kurser tæt på borgernes velkendte og trygge rammer.

LÆR AT TACKLE-kurser i almene boligområder

I forbindelse med fase 1 i partnerskabsprojektet *Styrkelse af de borger-nære sundhedstilbud i almene boligområder* blev kurset LÆR AT TACKLE

Projektet er initieret af Komiteen for Sundhedsoplysning og BL – Danmarks Almene Boliger med støtte fra partnerskabspuljen under Sundheds- og Ældreministeriet, Sundere liv for alle. Projektet gennemføres fra 2014-2016.



angst og depression afholdt i følgende 4 boligområder: Aalborg Øst og Løvvangen i Aalborg, Sønder-Korskærparken i Fredericia samt Urbanplanen i København. Evalueringen af pilotafprøvningen viste, at det lykkedes at nå ud til borgere, sjældent ikke benytter denne type indsats, fx borgere med anden etnisk baggrund. Samtidig viste evalueringen, at borgerne efter at have deltaget i det pågældende kursus blev bedre til at tackle deres udfordringer.

I slutningen af 2015 påbegyndtes projektets fase 2, der havde fokus på udbredelse og implementering. Projektet blev i denne forbindelse udvidet med 13 nye partnerskaber mellem kommuner og boligområder. Partnerskaberne fordeler sig over kommuner og boligområder i hele landet, hvor 3 forskellige LÆR AT TACKLE-kurser i 2016 vil blive udbudt i almene boligområder.

LÆR AT TACKLE-kurser på væresteder

Socialt udsatte i Danmark dør cirka 20 år tidligere end gennemsnitsbefolkningen. En af årsagerne er sygdomme, som kunne have været behandlet, hvis de var blevet opdaget i tide. Derfor initierede Komiteen for Sundhedsoplysning i 2015 yderligere et partnerskabsprojekt baseret på LÆR AT TACKLE-kurserne – denne gang på væresteder for misbrugere og tidligere misbrugere. Formålet var at ruste socialt udsatte mennesker med langvarig sygdom til at mestre dagligdagen bedre.

I partnerskabet indgik Komiteen for Sundhedsoplysning, Landsforeningen af VæreSteder samt værestederne Akademiet og Solstrålen i Fredericia og værestedet Perron 4 i Randers. Organiseringen og afholdelsen af LÆR AT TACKLE kronisk sygdom blev afprøvet på tre væresteder, hvor målgruppen allerede havde sin gang og følte tryghed. Efterfølgende blev projektet evalueret.

I løbet af projektperioden, der gik fra udgangen af 2014 til udgangen af 2015, blev der afholdt 8 LÆR AT TACKLE-kurser med 67 deltagere fordelt på de 3 væresteder.

I projektevalueringen, der er foretaget af COWI, konkluderedes det, at indsatsen har nået en gruppe, der sædvanligvis er vanskelig at få til at benytte sundhedsfremmende og forebyggende tiltag. Sammenligner man med de kursister, der deltager i kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom i ordinært kommunalt regi, er kursisterne i dette projekt i højere grad enlige, i højere grad mænd, de har lavere uddannelsesniveau, og de er i højere grad uden for arbejdsmarkedet. Størstedelen har eller har haft et misbrug af alkohol og/eller stoffer. Ser man på udbyttet af kurset, er kursisterne i høj grad tilfredse og vurderer deres udbytte på niveau med eller højere end kursister, der deltager på kurset i ordinært regi.

Resultaterne af evalueringen og erfaringerne fra projektet er omsat til en guide til best practice, som beskriver, hvordan man med fordel kan organisere LÆR AT TACKLE-kurser på væresteder. Evalueringsresultaterne og guiden formidles til kommuner og væresteder med henblik på at udbrede indsatsen.



Projektet er initieret af Komiteen for Sundhedsoplysning og Landsforeningen af VæreSteder med støtte fra partnerskabspuljen under Sundheds- og Ældreministeriet, Sundere liv for alle.

LÆR AT TACKLE kroniske smerter styrker borgernes fysiske og mentale helbred

E^a ekten af kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter blev i 2015 evalueret i en forskningsundersøgelse gennemført af Aarhus Universitetshospital, Forskningsenheden for Funktionelle lidelser og psykosomatik. Undersøgelsen viste, at deltagerne opnår følgende signifikante, positive e^a ekter:

- Mindre funktionsbegrænsning
- Mindre bekymring for smerte og sygdom
- Reduktion af katastrofetanker om smerter
- Reduktion af følelsesmæssige og fysiske symptomer¹

Undersøgelsen blev gennemført i et randomiseret, kontrolleret design med deltagelse af 424 personer, fordelt på 19 kommuner.

Undersøgelsen er støttet af TrygFonden. I 2015 udbød 45 kommuner LÆR AT TACKLE kroniske smerter til deres borgere.

Guide til netværk

Med støtte fra TrygFonden udviklede Komiteen for Sundhedsoplysning en Guide til netværk, som er en praktisk guide til understøttelse af netværksdannelse mellem mennesker, der har deltaget på et LÆR AT TACKLE-kursus. Tilbuddet om netværksgrupper tager udgangspunkt i tidligere undersøgelser, der har hypoteseret, at netværksdannelse – herunder social støtte – er med til at styrke e^a ekten af deltagelse på patientuddannelseskurser.

Guiden er udviklet på baggrund af den viden, der allerede findes om hhv. organisering og e^a ekt af netværk for kursister på patientuddannelseskurser samt en afdækning af behov og kriterier for netværksdannelse blandt tidligere kursister på LÆR AT TACKLE-kurserne og koordinatorene fra kommuner, der udbyder LÆR AT TACKLE-kurserne.

Guiden er afprøvet i samarbejde med 10 kommuner og er blevet evalueret af COWI. På baggrund af evalueringsrapportens resultater har guiden fået sin nuværende form.

1 Mehlsen M et al.: *LÆR AT TACKLE kroniske smerter. En randomiseret kontrolleret effektevaluering umiddelbart efter kurset og ved 5-måneders opfølgning.* Aarhus Universitetshospital, 2015.

COWI konkluderer på baggrund af evalueringen af guiden, at:

- guiden bidrager til netværksdannelse
- kursisterne oplever et behov for at indgå i et netværk efter kursusafslutning
- netværksdannelse har en positiv indvirkning på deltageres livskvalitet
- et formaliseret netværk kan medvirke til at etablere netværk for personer, som ikke naturligt vil indgå i uformel netværksdannelse.

Samarbejde mellem kommuner og almen praksis

Komiteen for Sundhedsoplysning initierede en forskningsundersøgelse, der havde til formål at udvikle viden om samarbejdet mellem kommuner og almen praksis, hvad angår anvisninger til det kommunale sundheds-tilbud LÆR AT TACKLE kronisk sygdom. Baggrunden var, at kun 7-8 % af deltagerne på kurserne var anvist via egen læge. Det er ikke en forudsætning, at man anvises til et kursus via en læge, men lægen spiller potentielt en væsentlig rolle i forhold til, at flere mennesker med kronisk sygdom får kendskab til tilbuddet.

Rapportens hovedkonklusion var, at almen praksis ikke anviser så mange patienter, som de oplagt kunne. Årsagen er typisk, at lægerne mangler kendskab til LÆR AT TACKLE kronisk sygdom. Dette hænger sammen med, at kommunerne ofte prioriterer at informere lægerne om de diagnosespecifikke tilbud i forløbsprogrammerne, hvor borgeren skal henvises via almen praksis. Samtidig ønsker lægerne information om LÆR AT TACKLE, så de kan informere om denne indsats.

På baggrund af rapporten blev der gennemført en workshop med ca. 45 kommuner. I workshoppen var der fokus på, hvordan man kunne styrke lægernes kendskab til LÆR AT TACKLE – og derigennem øge antallet af anvisninger til kurserne.

Projektet blev gennemført af Forskningsenheden for Almen Praksis i København med støtte fra TrygFonden.

Projektet blev afsluttet med en forskningsrapport og en artikel:

J. Andersen et al.: *Praktiserende læger savner viden om kommunale sundhedstilbud*. Tidsskrift for Dansk Sundhedsvæsen nr. 91, maj 2015.

PR og kommunikation

For at gøre flere borgere bekendt med, at LÆR AT TACKLE eksisterer som tilbud, valgte Komiteen for Sundhedsoplysning i 2015 at øge kommunikationsindsatsen omkring kurserne. Bl.a. udviklede vi i forbindelse med nye projekter PR-materialer, som blev stillet til rådighed i de deltagende kommuner, og en målrettet presseindsats resulterede i en helsidesartikel i Politiken den 6. juni om kurset LÆR AT TACKLE job og sygdom. Artiklen blev senere på året fulgt op af Region Syds sundhedsmagasin SUND I SYD, hvor en kommunal koordinator fortalte om indsatsen, og to kursister fra Politikens artikel fortalte, at de havde haft succes med at vende tilbage til arbejde efter at have gennemført kurset.

De nævnte artikler og mange andre kan læses på:

www.patientuddannelse.info/om-laer-at-tackle/presen-skrev.aspx

Brug af sociale medier er en uundgåelig del af "tiernes" medie billede. Derfor blev LÆR AT TACKLEs facebookside også tildelt flere ressourcer end tidligere. Facebooksiden er et åbent forum, hvor kursister og instruktører kan kommentere sekretariatets opslag, lægge egne opslag op, anmelde kurserne og give deres mening til kende. Desuden deler flere og flere kommuner sekretariatets opslag videre til kommunernes egne facebooksider.

Skolesundhed.dk – national trivselsalarm

Skolesundhed.dk er et digitalt redskab, som understøtter kommunernes store indsats med at give børn og unge gode muligheder for at trives. Redskabet Skolesundhed.dk sikrer, at kommunerne kan få detaljerede målinger af sundhed og trivsel hos kommunens skoleelever samt adgang til sparring og erfaringsudveksling med andre kommuner og mulighed for at sammenligne resultater på tværs af landets kommuner. Dermed får kommunerne et bedre billede af, hvor de bør lægge fokus omkring sundhed, trivsel og undervisning.

I marts 2015 blev Skolesundhed.dk lagt ind under Komiteen for Sundhedsoplysning. 24 mio. kr. fra TrygFonden henover en fireårig periode skal sikre, at Skolesundhed.dk udrulles nationalt til alle landets kommuner fra midten af 2015 og udbygges med nye værktøjer til børn med særlige behov og forslag til interventioner.

Skolesundhed.dk er baseret på målrettede, validerede spørgeskemaer, hvormed kommunen kan indsamle viden fra elever og forældre. Denne viden giver et vigtigt overblik over sundhedstilstanden på klasse-, skole-



Årsmøde i
Skolesundhed.dk
mandag den
7. marts 2015.

SKOLESUNDHED.DK
Styrk børn og unges trivsel og sundhed



og kommuneniveau og sætter sundhed, trivsel og læring på dagsordenen. Skolesundhed.dk er samtidig en tværfaglig platform, der øger kommunernes muligheder for at støtte børn med særlige behov, samtidig med det skaber et godt grundlag for nytænkning af indsatser og strategisk målretning af ressourcerne til børn og unge i kommunerne. Et tæt samarbejde mellem kommuner og forskere sikrer, at Skolesundhed.dk er fleksibelt, praksisnært, let at anvende og – ikke mindst – gennemtestet af rigtig mange brugere. De deltagende kommuners erfaringer er en stor styrke, når Skolesundhed.dk implementeres i nye kommuner.

Den nationale udrulning og fremtidige udvikling sker i et strategisk samarbejde mellem TrygFonden og Komiteen for Sundhedsoplysning, Forskningsprogram for Mental Børnesundhed v. Aarhus Universitet og de deltagende kommuner i Skolesundhed.dk. Skolesundhed.dk ledes af et tværfagligt sekretariat, der er placeret i Komiteen for Sundhedsoplysning. Ved udgangen af 2015 var der 35 kommuner i Skolesundhed.dk.

Robert Goodman, professor King's Collage i London og professor Carsten Obel, professor i børns mentale sundhed, Aarhus Universitet er begge tilknyttet Skolesundhed.dk.

Robusthed

Robusthed.dk er et videns- og inspirationsprogram om robusthed, som bygger på anerkendt viden fra psykologi, pædagogik og hjerneforskning. Robusthedsprogrammet er i helt almindeligt hverdagsprog. Programmet er web-baseret og findes frit tilgængeligt på: www.robusthed.dk.

Programmet er udviklet i Aarhus Kommune i 0'erne. I perioden 2013-18 indgår programmet i forskningsprojekter i Danmark, Grønland, England, Italien og Grækenland. Videnskabelige baggrundsartikler, projektresume og forsøgsprotokoller findes på programmets webside på undersiden "Om os".

Robusthedsprogrammet er forankret i Komiteen for Sundhedsoplysning. Komiteen samarbejder med et stigende antal kommuner og andre organisationer om at uddanne hold af instruktører, som kan varetage implementering af Robusthedsprogrammet som et grundlæggende "universal-værktøj" på tværs af forvaltninger og afdelinger.

Robusthedsprogrammet integreres med Skolesundhed.dk systemet, således at bestemte svarprofiler autogenererer relevant viden på individ- og gruppeniveau fra Robusthedsprogrammet (og tilsvarende fra andre videnskilder).

Robusthed handler om at blive god til at klare udfordringer i livet, især når det er svært – individuelt og kollektivt. Helt centralt er: Evnen til at tænke sig om og kunne sætte sig ind i andre menneskers situation – hvilket kaldes *mentalisering*¹. Mentalisering er en forudsætning for at kunne lære, træne gode beslutninger og passe på sig selv og hinanden. Omfattende forskning har understreget den afgørende betydning af denne evne – og at det kan trænes.

1 Begrebet mentalisering er beslægtet med andre kendte begreber, f.eks.: Theory of Mind, metakognition, social kognition (The Social Brain), mindfulness, selvkontrol, ækstkontrol, eksekutive funktioner, reflektiv funktion, selverkendelse, selvindsigt, empati, omtanke, eksternalisering. I bogen "Minding the Child" (Routledge 2012) findes en let tilgængelig introduktion til mentaliserings-forskningen.

Overlæge Poul
Lundgaard Bak
holder oplæg om
Robusthed.dk.



Med dette perspektiv på robusthed undgår man også at falde i den fælde, at robusthed kommer til at handle om at vi skal "galvaniseres" og kunne tåle hvad som helst. Robusthed handler også om at kende sig selv og sine egne grænser, så man ikke udsætter sig selv for situationer, man ikke kan tåle og det handler om mod og hjerte til at sige fra overfor urimeligheder. Robuste fællesskaber handler om tryghed, åbenhed, anerkendelse og respekt for forskellighed.

Robusthedsprogrammet indeholder inspiration, viden og værktøjer, gode historier og små spil om mentalisering, og hvordan man kan træne det.

Robusthed.dk er et yderst fleksibelt program, som består af små moduler, "videns-vitaminer" til hverdagen. Man kan udvælge lige præcis det, der er interessant eller vigtigt i en given situation. Og moduler kan sammensættes til kortere eller længere forløb – igen tilpasset givne vilkår og situationer. Robusthedsprogrammet anvendes ofte i fællesskaber (forudgået af foredrag/kursus), f.eks. daginstitutioner, skoler, uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser. Programmet kan anvendes

- til alment trivselsarbejde og sundhedsfremme og i forhold til specifikke udfordringer,
- som "enkeltstående" program og/eller sammen med en hvilken som helst anden tilgang – teoretisk og metodisk.

Mental sundhed på arbejdspladsen

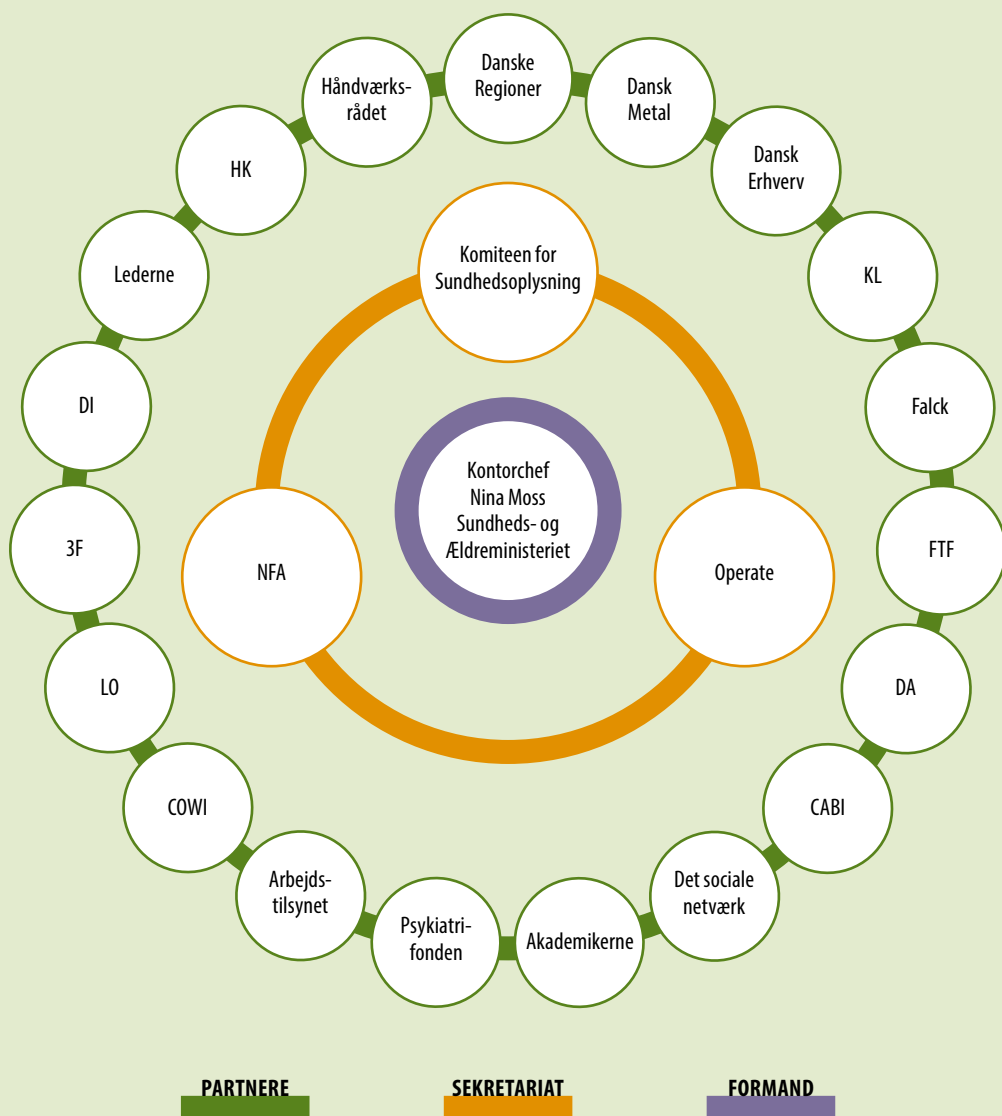
Sundheds- og Ældreministeriet oprettede i 2015 Partnerskabet for mental sundhed på arbejdspladsen. Komiteen for Sundhedsoplysning besidder partnerskabets sekretariatsfunktion sammen med Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og kommunikationsvirksomheden Operate. Partnerskabet er et SATS-puljeprojekt, der løber frem til udgangen af 2017.

Partnerskabet er et forpligtende tværgående samarbejde mellem stat, kommuner, regioner, patientforeninger, brancheorganisationer og andre, der til daglig beskæftiger sig med mental sundhed på arbejdspladsen. Sammen skal de arbejde for at forebygge dårlig mental sundhed, fastholde medarbejdere med psykiske vanskeligheder samt understøtte tilbagevenden til arbejde under og efter et længerevarende sygdomsforløb. Målgruppen er private og o³ entlige små og mellemstore virksomheder.

Indsatsen vil uddanne nøglemedarbejdere på arbejdspladserne, der bliver ambassadører og skal involvere arbejdspladsens ledelse og medarbejdere. På indsatsens kommende hjemmeside skal arbejdspladsens ansatte kunne finde en værktøjskasse med konkrete redskaber, de kan benytte sig af i indsatsen for mental sundhed på arbejdspladsen. Værktøjsskassen vil bestå af både eksisterende og nyudviklede værktøjer tilpasset arbejdspladsernes behov, efterspørgsel og kultur. Det kan være alt fra tegnefilm til snakkekurser.

Målet er, at indsatsen bliver så relevant og anvendelig for den enkelte arbejdsplads som muligt. Samtidig henvender indsatsen sig til en bred målgruppe. Derfor arbejder sekretariatet tæt sammen med en lang række partnere, der til daglig på forskellig vis beskæftiger sig med mental sundhed i små og mellemstore virksomheder. Partnerne er sammen med dybdegående undersøgelser med til kvalificeret at målrette indsatsen. På denne måde skal både malermesteren og mejerieleven komme til at opleve, at værktøjerne er brugbare for netop dem.

Nedenstående figur illustrerer partnerskabet og hvilke partnere, der har meldt sig til at deltage.



Hoste generer – men antibiotika hjælper sjældent

Komiteen udvikler i 2015 for andet år i træk den nationale antibiotikakampagne i Danmark. Det Nationale Antibiotikaråd står bag kampagnen, der er en del af den årligt tilbagevendende begivenhed Europæisk Antibiotikadag, som fandt sted 18. november 2015 og har deltagelse af 43 lande.

Kampagnen henvender sig til praktiserende læger og til borgere i den erhvervsdygtige alder. Hovedbudskaberne i kampagnen er, at det sjældent hjælper at behandle hoste med antibiotika. Den hyppigste årsag til hoste er nemlig virus – og her vil antibiotika ikke have nogen effekt. Men hoste kan være symptom på anden sygdom. Derfor skal man søge læge, hvis man oplever længerevarende hoste.

Materiale i form af informationsmateriale til læger og borgere, og film til infoskærme blev udviklet til brug i hospitalsregi, almen praksis og udsendt til alle landets apoteker. Kampagnen fik god omtale i medierne i forbindelse med lanceringen. Hostekampagnen bygger på tankerne fra 2014-kampagnen om brug af antibiotika til børn ved luftvejsinfektion, der viste sig langtidsholdbar i sit budskab og sin form. Materialet til begge kampagner bliver fortsat bestilt fra Komiteens webshop.



MIT kokkeri

I 2014 indgik Komiteen for Sundhedsoplysning et samarbejde med Haver til Maver og Aarhus Universitet om udviklingen af et nyt madunivers til børn og unge. Projektet blev støttet af Nordea-fonden. Maduniverset skulle skabe interesse for madlavning hos børn og unge ved at fokusere på madglæde, fællesskab og smag. Maduniverset *MIT kokkeri* er udviklet til børn og unge og blev introduceret til landets skoler ved udgangen af 2014. *MIT kokkeri* består af en gratis kokebog og et website med opskriftvideoer og køkkentricks. Alle retter er udvalgt af børn og unge i Danmark. Alle grundskoler kan bestille bøgerne til de elever, der har fået det nye fag madkundskab i skoleåret 2014/2015 og 2015/16. Bogen er en gave, som eleverne kan tage med sig hjem til brug derhjemme.

Distributionen af bogen gennem landets skoler er gået over al forventning. I perioden fra januar 2015 til december 2015 har flere end 150.000 elever modtaget kokebogen via deres skole. Såvel elever som lærere og forældre har i hele forløbet været begejstrede for kokebogen, og mange lærere har anvendt bogens opskrifter i undervisningen. Også mange foreninger og organisationer, specialskoler for unge m.m. har ønsket at modtage bogen, da de har oplevet *MIT kokkeri* som en kokebog med netop de opskrifter og den mad børn og unge gerne vil lave og som et univers, der er lettilgængeligt i form og opbygning.

Projektet afsluttes med en kvalitativ og kvantitativ evaluering, der ligger færdig i april 2016.



Elever fra Ellemarkskolen laver mad med MIT kokkeri.

Komiteens apps

Gravid og Min baby

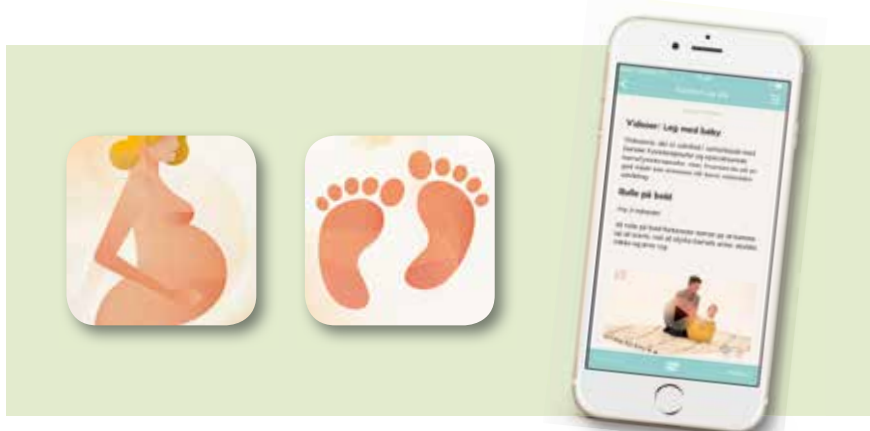
I begyndelsen af februar lancerede Komiteen en opdateret udgave af Gravid og Min baby appene. Begge apps har været populære i målgruppen, men grundet en opdatering i Apples styresystem (ios) var det nødvendigt at opdatere appene. Opdateringen indeholdt både en grafisk design opdatering og en teknisk opgradering. Begge apps blev relanceret og er igennem 2015 blevet downloadet af tilsammen 18.900 brugere.

Gravid

Gravid er fortsat en af Danmarks mest downloadede betalings-app om sundhed. Appens opdatering har medført, at appen bliver downloadet i gennemsnit 40 gange om dagen. I 2015 blev den downloadet 11.200 gange.

Min baby

Min baby undergik samme grafiske – og tekniske – opdatering som Gravid appen. Derudover indledte vi i sommeren 2015 et samarbejde med Danske Fysioterapeuter, der ønskede at appen også dækkede mere indhold om børns motoriske udvikling. Vi udviklede derfor 8 videoer med fysioterapeuter, der viser motorisk stimulerende øvelser med babyer 0-12 måneder. Videoerne blev integreret i appen i november 2015.



Kompetencecenter for Amning og Human Laktation

Kompetencecenter for Amning og Human Laktation blev etableret i Komiteen for Sundhedsoplysning i 2011. Formålet med centret er at indsamle og formidle forskningsbaseret viden om amning til sundhedsprofessionelle og medvirke til erfaringsudveksling og netværksdannelse. Målgruppen er sundhedspersonale i primær og sekundær sundhedstjeneste, som arbejder med ammevejledning i børnefamilier. Kompetencecenteret samarbejder med Sundhedsstyrelsen, regioner og kommuner i Danmark, 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 samt flere nationale foreninger af Ammekonsulenter i Europa.

Uddannelse til ammekonsulent

Uddannelsen er målrettet sundhedsprofessionelle, der arbejder med ammevejledning. Det er et forløb på 90 timer fordelt på fire moduler, som kvalificerer deltagerne til at kunne gå til IBLCE-eksamen¹ og blive certificeret IBCLC², der er en internationalt anerkendt specialistuddannelse i ammevejledning. I Danmark bliver IBCLC-uddannede sundhedsprofessionelle typisk brugt som nøglepersoner i ammevejledningen, både på sygehusene og i kommunernes sundhedsplejerskeordninger. I 2015 deltog 31 jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker fra hele landet på uddannelsen, der blev afholdt i Jordemoderforeningen og Dansk Sygeplejeråds lokaler i Kvæsthuset i København. Deltagerevalueringerne har vist, at over 90 % af deltagerne efter kurset føler sig bedre rustet til at vejlede forældre i amning. Mange af deltagerne har undervist deres kolleger i emner fra uddannelsen, og de fleste bliver nu spurgt til råds af deres kolleger om ammevejledning.

1 IBLCE=International Board og Lactation Consultant Examiners, www.iblce.org

2 IBCLC=International Board of Certified Lactation Consultants, www.iblce.org



Ammekonsulentuddannelsen i Århus. Deltagerne løser opgaver i grupper.

Uddannelsen er et af 25 kurser på verdensplan, der er godkendt af Lactation Education Accreditation and Approval Committee (LEAARC³). 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 arbejdet med etablering af professionelle netværk for sundhedspersonale indenfor ammeområdet. Interessen har været støt stigende, og der var i 2015 144 deltagere i fire regionale netværk. Formålet med netværkene er at øge sundhedspersonalets viden og kompetencer indenfor ammevejledning. Netværkene er målrettet jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker fra fødeafdelinger, barseltilbud og kommuner. Da sundhedssystemets rammer i disse år ydermere sigter mod at udskrive de nybagte familier tidligt fra fødestedet, får tværfaglige og tværsektorielle samarbejder i disse år en meget stor betydning for familiernes oplevelse af sammenhæng i ammevejledningen. I netværksevalueringen udtrykker deltagerne stor tilfredshed med denne mulighed for at styrke samarbejdet omkring

3 www.leaarc.org

ammevejledning på tværs af fag og sektorer. Det er Kompetencecenterets medarbejdere, som organiserer og faciliterer netværkene.

Nyhedsbrev

I 2013 begyndte Kompetencecenter for Amning og Human Laktation at udsende nyhedsbreve, som indeholder aktuelt om kompetencecenterets aktiviteter, nyt om amning i ind- og udland samt omtale af ny forskning vedrørende amning. Der har været meget stor interesse for nyhedsbrevet, som i 2015 blev udsendt til 544 modtagere.

Kurser og konferencer om amning

Kompetencecenterets ansatte afholder også både korte og længerevarende kurser om mange emner indenfor ammeområdet. I 2015 har der været afholdt en tværfaglig temadag for både personalet på føde- og barselgang på Esbjerg Sygehus og sundhedsplejersker fra de omkringliggende kommuner. Der har været afholdt lokale kurser for sundhedsplejersker i kommunerne, oplæg på nationale konferencer og tværfaglige landskurser, tillige med undervisningsforløb på uddannelsesinstitutioner.

Kompetencecenteret har også præsenteret en poster om amning blandt etniske minoriteter i Danmark på Nordisk Ammekonference i Stockholm.

Forskningsprojektet "Amning – en tryk start"

Gennem de seneste år er indlæggelsestiden efter fødsel på hospital blevet reduceret. Det har medført flere genindlæggelser af nyfødte pga. dehydrering, gulsot og ernæringsrelaterede problemer. Komiteen for Sundhedsoplysning besluttede i den anledning i 2011 at søge midler til gennemførelse af et projekt med det formål at optimere indsatsen for nyblevne familier under korttidsindlæggelse, så den matcher familiernes behov og rammerne for barselomsorg i Danmark. I 2012 blev der af Tryk-Fonden bevilliget penge til at igangsætte et ph.d. projekt, der skal udvikle, implementere og evaluere et teori- og evidensbaseret program, som skal øge forældrenes viden og handlingskompetence i forbindelse med etablering af amning og sikre, at barnet får tilstrækkelig mad. Dansk Sygeplejeråd har ligeledes ydet et økonomisk bidrag til undersøgelsen. Projektet blev igangsat 1. august 2012 og ph.d. studiet udgår fra Institut for Folkesundhed, Sektion for Sygepleje ved Aarhus Universitet. Ph.d. projektet forventes afsluttet i juni 2016.

9 sygehusenheder⁴ i Danmark deltager i projektet. Det teori- og evidensbaserede program implementeres på 5 interventionssygehuse og indsamlede data sammenlignes med data fra 4 kontrolsygehuse i en cluster randomiseret undersøgelse.

I efteråret 2012 blev programmet til forældrene udviklet i tæt samarbejde med de 5 interventionssygehuse. Programmet har en bio-psykosocial tilgang til amning, hvilket betyder, at det dels hviler på evidensbaseret litteratur om barnets omstilling efter fødslen, og hvordan amningen støtter denne bedst muligt, dels hviler på Banduras teori om self-efficacy.

For at kvalificere personalet på sygehusene til at varetage vejledningen i henhold til programmet, blev der i 2013 udviklet og afholdt et 2 dages kompetenceudviklingsprogram hvor alle jordemødre, sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter på sygehusene deltog. I alt 350 blev uddannet. Efter uddannelsen på de enkelte sygehuse påbegyndtes vejledningen af kommende og nye forældre i overensstemmelse med programmet. Samtidig blev inklusionen af gravide iværksat på såvel interventions- som kontrolsygehuse. Det sidste lille sygehus havde inkluderet de sidste gravide i sommeren 2014. I alt 3600 indgår i projektet. Deltagerne indvilliger i at svare på et spørgeskema sidst i graviditeten og spørgeskemaer 1 uge, 1 og 6 måneder efter fødslen. Efterfølgende er det besluttet at lave endnu et opfølgende spørgeskema 1½ år efter fødslen, som skal belyse, hvor mange der ammer delvist mere end 6 måneder. Det er ikke tidligere blevet undersøgt i Danmark på trods af, at Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn ammes delvist til de er et år eller mere.

I 2015 blev artiklen "Parental Experiences of Early Postnatal Discharge: A Meta-synthesis" publiceret i Tidsskriftet Midwifery. Artiklen beskriver forældres oplevelse af at blive tidligt udskrevet efter fødsel og er et review af de kvalitative artikler, der er publiceret fra 2003 til 2013. Studiet viser, at tidlig udskrivelse øger mulighederne for, at hele familien kan være sammen, hvilket medvirker til en større følelse af tryk og sikkerhed i forældrerollen. Dette pointeres specielt af faderen. Involveres forældrene i vurderingen af, hvornår de skal udskrives, medvirker dette ligeledes til

4 Deltagende sygehuse: Nykøbing Falster Sygehus, Sygehus Sønderjylland, Sygehus Lillebælt, Hospitalsenheden Horsens, Regionshospitalet Viborg, Regionshospitalet Randers, Aalborg Universitetssygehus, Sygehus Vendsyssel og Sygehus Thy-Mors

øget følelse af tryk efter udskrivelsen. Endelig har det stor betydning, hvordan opfølgningen efter udskrivelsen tilrettelægges. Her fremhæver forældrene betydningen af, at der er hjælp at hente 24 timer i døgnet i den første tid, at personalet tager udgangspunkt i de enkelte forældres behov i deres vejledning, og at de giver reel feedback på forældrenes bekymringer. Studiet er blevet præsenteret på konferencer i Warszawa og Stockholm i 2015.

I 2015 blev der ligeledes arbejdet med at beskrive karakteristika på de mødre og børn, der blev udskrevet tidligt efter fødslen. 60 % af alle mødre/børn blev udskrevet indenfor 50 timer, og 34 % blev udskrevet indenfor 12 timer efter fødslen på de sygehuse, der deltog. Som forventet havde faktorer relateret til fødslen den største sammenhæng med tidlig udskrivelse, men også faktorer relateret til etablering af amningen havde sammenhæng med tidlig udskrivelse. Artiklen er med udgangen af 2015 i review hos tidsskriftet *Sexual & Reproductive Health Care*. Studiet er blevet præsenteret i Stockholm og på TrygFondens konference i Aarhus i 2015.

Ligeledes er der blevet arbejdet med hovedartiklen i ph.d. studiet, som omfatter en e^a ektevaluering af den intervention, som blev implementeret på sygehusene. Studiet er stadig under udarbejdelse.

Endelig blev der gennemført undervisning af det sidste kontrolsygehus i Randers i 2015. Omtrent 60 sygeplejersker, jordemødre og social- og sundhedsassistenter deltog i undervisningen.

Landskampagnen EN AF OS

Landskampagnen EN AF OS blev lanceret i efteråret 2011 og udløb i sin første periode med udgangen af december 2015. I løbet af efteråret 2015 lykkedes det via ansøgninger at opnå nye midler fra satspuljen, Danske Regioner, regionerne og TrykFonden, således at der blev sikret en ny 5-årig periode indtil 2020. Den strategiske ledelse af indsatsen vil fortsat ske fra det nationale EN AF OS-sekretariat. Desværre rakte midlerne ikke til, at vores sekretærs kontrakt kunne forlænges. Sekretariatet, der indtil udgangen af 2015 havde til huse i Komiteen for Sundhedsoplysning, er samtidig flyttet til andre lokaler på Østerbro på Carl Nielsens Allé 9D, i regi af Region Hovedstadens Psykiatri, og vi har skiftet navn til Landsindsatsen EN AF OS, da dette bedre matcher profilen. Sekretariatet takker samtidig for de 5 år hos Komiteen for Sundhedsoplysning, for opbakningen til EN AF OS og hvor vi har haft mange gode kolleger, der nok arbejder med andre projekter, men hvor der også er en række fællesnævnerne, der fortsat gør samarbejde relevant.

*Formålet med indsatsen er at arbejde for afstigmatisering af psykisk sygdom i Danmark, hvilket i logoet udtrykkes således: **Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.***

Overordnet arbejder EN AF OS for at:

- øge danskernes viden om psykisk sygdom
- mindske den afstand, der fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse
- skabe større forståelse for psykisk sygdom i skoler, på arbejdspladser og alle andre steder, hvor hverdagslivet udfolder sig

Den overordnede vision er:

'At skabe et bedre liv for alle ved at fremme inklusion og bekæmpe diskrimination forbundet med psykiske lidelser.'

Formålet med en fælles indsats er at fremme en mere positiv indstilling til psykisk sygdom og mennesker berørt af psykisk sygdom. Der skal gøres op med myter, tabuer, diskrimination og fordomme, som er væsentlige barrierer for, at mennesker, der berøres af psykisk sygdom, kan få et liv

som andre borgere. Målene skal nås gennem en række nationale, regionale og lokale initiativer.

Der er fra start defineret fem særskilte indsatsområder:

- Brugere og pårørende
- Personale i sundheds- og socialsektorerne
- Arbejdsmarkedet
- Unge
- Befolkningen og medierne

En overordnet handleplan for hvert indsatsområde definerer målsætninger og budskaber, som afgrænser indsatsens felt. Det fælles fokus er stigmatisering i hverdagslivet som følge af uvidenhed, fordomme og diskriminerende adfærd.

Organisation

Bag EN AF OS står Sundhedsstyrelsen, TrygFonden, Danske Regioner, regionerne, PsykiatriNetværket¹, Psykiatrifonden, KL og Social- og Indenrigsministeriet. Alle parter er repræsenterede i indsatsens styregruppe (fra 2016: benævnt Partnerskabet), som er det overordnede beslutningsorgan. Komiteen for Sundhedsoplysning har i perioden 2011-2015 haft sæde her som observatør, men får fra 2016 en fuldgyldig plads.

Sekretariatet samarbejder bl.a. med et professionelt PR-bureau, Prime-Time Kommunikation, og evalueringsinstituttet KORA, og har desuden også i 2015 gjort brug flere gange af vores elektroniske EN AF OS-panel, som ved udgangen af 2015 bestod af 2084 medlemmer, som deltager i spørgeskemaundersøgelser fra EN AF OS, og som alle selv har/har haft en psykisk lidelse. Undersøgelserne danner fortsat grundlag for pressehistorier eller indsatser i EN AF OS og kan findes på www.en-af-os.dk

Hver region har en regional koordinator placeret i regionens PsykInfo (Psykiatrisk Informationscenter), og denne ordning fastholdes i den nye periode. Koordinatorens rolle er at føre indsatsen ud i livet på regionalt plan. Hver region har desuden etableret en koordinationsgruppe med

1 Tidligere 'Det Sociale Netværk af 2009' der består af følgende frivillige foreninger på psykiatriområdet: ADHD-foreningen, Angstforeningen, Bedre Psykiatri – landsforening for pårørende, DepressionsForeningen, Fountain House, LAP – Landsforeningen af Psykiatribrugere, Linien, LMS – Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskaede, Livslinien og Landsforeningen SIND.

repræsentanter for psykiatrien, kommuner og bruger- og pårørendeorganisationer som led i at sikre lokal forankring.

Derudover er der under hvert af de fem indsatsområder nedsat en resourcegruppe, som serviceres af sekretariatet, og som består af de regionale koordinatore, repræsentanter for bruger- og pårørendeorganisationer, faglige selskaber og fagpersoner m.fl. Der nedsættes arbejdsgrupper herunder i forhold til specifikke indsatser.

Metoder og virkemidler

I arbejdet med afstigmatisering af psykiske lidelser er det vigtigt at basere indsatsen på viden om, hvilke metoder og virkemidler der virker, og hvilke der ikke gør. Eksempelvis kan en traditionel formidling om psykiske lidelser og symptomer, hvis den står alene, resultere i et overdrevent fokus på diagnosen frem for det individuelle udtryk af personen, som er bærer af den psykiske lidelse. Tilsvarende kan nævnes, at bestræbelser på at imødegå oplevelser af skyld og skam ved at sammenligne psykisk lidelse med fx et brækket ben eller diabetes ikke tager højde for det psykologiske aspekt: At personens oplevelse af sig selv, af andre og af relationen herimellem påvirkes mærkbart i de perioder, hvor man har en psykisk lidelse, og at det er her, at tavshed, tvivl og tabu opstår.

Anbefalingerne går derimod på, at e^a ekifulde afstigmatiseringsindsatser bør:

1. Facilitere identifikation og indlevelse ved bl.a.
 - Brug af social kontakt, hvor personer med egen erfaring med psykisk sygdom indgår i dialog med personer, som ikke har viden på forhånd, eller som kan være bærere af fordomme
 - Film, billeder, tv, radio, teater mv. med personer med egne erfaringer med psykisk sygdom og formidlet på respektfuld vis
 - Dialog via sociale medier
2. Udfordre myter med fakta
3. At benytte sig af budskaber der trænger sig på uden at være påtrængende

Ambassadører

Et meget væsentligt element i EN AF OS er engagementet af mange frivillige, som aktivt ønsker at bidrage til udbredelsen af indsatsen og dens aktiviteter. Blandt disse gennemgår en særlig gruppe et træningskursus, hvor man lærer at formidle egne erfaringer med psykisk sygdom på en modtagerorienteret måde. I det følgende betegnes disse som *ambas-*

'Ambassadørtræf'



Som afslutning på den første fase i EN AF 2011-2015 blev ambassadørerne fejret for deres store indsats. Aftenen bød på både workshops, gallamiddag og flere spontane taler og kreative indslag.



sadører, der er fordelt på regionale 'ungekorps' og 'voksenkorps'. Frivillige og ambassadører bidrager til stort set alle indsatsens aktiviteter, såvel nationalt som regionalt og lokalt. Der er aktuelt mindst 100 aktive ambassadører fordelt på landsplan, som klart både er et enormt aktiv for indsatsen og på det personlige plan oplever forøget selvværd, får mere netværk og mod på udfordringer i eget liv som følge af den aktive deltagelse.

Udvalgte centrale aktiviteter i 2015

På hjemmesiden www.en-af-os.dk opslår sekretariatet, de regionale koordinatore samt samarbejdspartnere, arrangementer og events, hvor EN AF OS er ansvarlig. Optælling heraf viser, at der i 2015 blev afholdt 267 fra EN AF OS. Endvidere er registreret i særskilt modul bidrag fra EN AF OS til eksterne interessenters aktiviteter, og i 2015 var tallet her ca. 125. Så der er tale om et meget højt aktivitetsniveau over hele landet.

Brugere og pårørende

I 2013 gennemførte EN AF OS en stor *landsdækkende diskriminationsundersøgelse* blandt mennesker, der har eller har haft en psykisk lidelse. I 2015 blev undersøgelsen gentaget som planlagt, og resultaterne blev offentliggjort på Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober, hvor den blev modtaget med stor interesse fra pressen. Denne gang var der 1.269 besvarelser og et overvældende antal personlige kommentarer, der især pegede på stigmatisering og diskrimination i det somatiske sundhedsvæsen og på jobcentrene.

På baggrund af de mange oplevelser med *forskelsbehandling i det somatiske sundhedsvæsen* udledte sekretariatet heraf 10 klassiske problemstillinger, som efterfølgende er testet både i en dialoggruppe på PsykiatriNetværkets PsykiatriTopmøde og efterfølgende i en EN AF OS-panelundersøgelse, som bekræfter vigtigheden af, at der arbejdes videre med en dialog med sundhedsfagligt personale i det somatiske sundhedsvæsen. Eksempelvis oplever rigtig mange at blive mødt med forbehold/fordomme, når personalet via journalen bliver klar over, at personen har en psykisk lidelse, eller at f.eks. fysiske symptomer bliver bagatelliseret og forklaret af personalet med den psykiatriske diagnose. Temaet har derfor stor relevans i forhold til at bekæmpe ulighed i sundhed, som bl.a. betyder, at personer med psykiatriske diagnoser har en markant forkortet levealder på 15-20 år! Temaet indgår derfor som et vigtigt fokusområde i EN AF OS fremover og kunne derfor også være

relevant i 2016 for det sagkyndige udvalg under Komiteen for Sundhedsoplysning.

En arbejdsgruppe, hvor vi har haft flere ambassadører repræsenteret, har desuden arbejdet på en oversættelse og tilpasning af et engelsksproget studiekredsmateriale målrettet personer med psykisk sygdom, som EN AF OS i 2016 vil søge afprøvet i en pilottest. Den engelske titel "Narrative Enhancement and Cognitive Therapy" er i den danske version blevet til "Personlig historie og selvstigma – Om at udvikle sin personlige historie og mindske selvstigma". I Sverige har man allerede erfaringer med materialet, og sekretariatet har derfor også etableret samarbejde hermed og kontakter til forfatterne i USA.

Personale i sundheds- og socialektorerne

I 2013 udviklede EN AF OS dialogmaterialet "Dialogstarteren" målrettet personale i psykiatrien (www.en-af-os.dk/dialogstarteren). Som et næste naturligt skridt udviklede EN AF OS i 2015 et lignende materiale målrettet medarbejdere og brugere i socialpsykiatrien, som blev lanceret i september under navnet "Start dialogen – i socialpsykiatrien" (www.en-af-os.dk/startdialogen).

Som allerede angivet, vil personale i det somatiske sundhedsvæsen have en særlig interesse for EN AF OS i 2016 og fremefter.

Arbejdsmarkedet

I 2015 var EN AF OS i kontakt med en række faglige organisationer og drøftede de udfordringer og muligheder, som de har for at understøtte medlemmerne i indsatsen for at forebygge, fastholde og inkludere medlemmer ramt af udfordringer med det *psykiske arbejdsmiljø*. EN AF OS har her bl.a. peget på at bruge egne medlemmer og leders erfaringer med, hvad der virker godt og mindre godt og dermed overføre de gode erfaringer, som EN AF OS har ved brug af ambassadører i formidlingsindsatsen. EN AF OS har ligeledes deltaget i en række messer og konferencer, herunder med en stand på Træfpunkt 2016, ligesom EN AF OS var inviteret af DI og CO-Industri til at deltage med oplæg på TekSams årsdag 2015, hvor temaet var "Den mangfoldige og rummelige arbejdsplads".

Den allerede nævnte diskriminationsundersøgelse dokumenterede også udfordringer i forhold til *jobcentrenes møde med borgere med psykiske lidelser*. EN AF OS samlede på den baggrund i foråret 2015 en række brugere og jobcentermedarbejdere til en workshop med henblik på

at udpege de klassiske situationer, hvor mødet mellem jobkonsulenter og borgere, der har/har haft psykiske lidelse, kan opleves vanskeligt for begge parter. Situationerne blev undervejs illustreret af en tegner, som fulgte debatterne.

Efter en længere bearbejdningsproces er resultatet blevet en række **dialogkort**, der kan anvendes i jobcentre som led i refleksion over samarbejdet med målgruppen og få brudt med mulige tabuer og fordomme. Herpå indgår både casemateriale samt gode råd fra både jobcentermedarbejdere og borgere i forhold til at tackle de basale temaer. Forhåbningen er således at skabe en øget opmærksomhed hos jobcentermedarbejderne i forhold til, hvordan de individuelt og som team ser på borgere med psykiske lidelser og på sigt medvirke til at fremme øget forståelse for betydningen af samspillet. EN AF OS vil i foråret 2016 satse på en pilotafprøvning i en række kommuner fordelt på landsplan.

I 2015 har EN AF OS været i kontakt med en række faglige organisationer og drøftet de udfordringer og muligheder, som de faglige organisationer har for at gå ind og understøtte medlemmerne i indsatsen for at forebygge, fastholde og inkludere medlemmer ramt af udfordringer med det psykiske arbejdsmiljø. EN AF OS har her bl.a. peget på at bruge egne medlemmer og leders erfaringer med, hvad der virker godt og mindre godt og dermed overføre de gode erfaringer, som EN AF OS har ved brug af Ambassadører i formidlingsindsatsen. EN AF OS har ligeledes deltaget i en række messer og konferencer. EN AF OS havde stand på Træfpunkt 2016 ligesom EN AF OS var inviteret af DI og CO-Industri til at deltage med oplæg på TekSams årssdag 2015, hvor temaet var "Den mangfoldige og rummelige arbejdsplads".

Diskriminationsundersøgelse gennemført af EN AF OS i 2013 og gentaget i 2015 bekræfter, at brugerens møde med jobcenteret ses som en stor udfordring. EN AF OS samlede på den baggrund i foråret 2015 en række brugere og jobcentermedarbejdere på en workshop med henblik på at finde ud af, hvad der er særligt svært, når psykisk sygdom er involveret. Resultatet er blevet en række dialogkort, hvor brugere og jobcentermedarbejdere giver gode råd om, hvorledes man takler en række svære temaer og dermed kan lette mødet med jobcentret for den enkelte person med psykiske lidelser. Målet er, at skabe en øget opmærksomhed hos jobcentermedarbejderne i forhold til, hvordan de individuelt og som team ser på borgerne med psykiske lidelser og på sigt medvirke til at fremme øget forståelse for betydningen for den enkelte borger af samspillet mellem jobcentret, virksomheder, den praktiserende

læge, behandlings- og socialpsykiatrien lokalt. Dialogkortene afprøves i en række kommuner som pilotprojekt i foråret 2016. I 2015 har EN AF OS været i kontakt med en række faglige organisationer og drøftet de udfordringer og muligheder, som de faglige organisationer har for at gå ind og understøtte medlemmerne i indsatsen for at forebygge, fastholde og inkludere medlemmer ramt af udfordringer med det psykiske arbejdsmiljø. EN AF OS har her bl.a. peget på at bruge egne medlemmer og leders erfaringer med, hvad der virker godt og mindre godt og dermed overføre de gode erfaringer, som EN AF OS har ved brug af Ambassadører i formidlingsindsatsen. EN AF OS har ligeledes deltaget i en række messer og konferencer. EN AF OS havde stand på Træfpunkt 2016 ligesom EN AF OS var inviteret af DI og CO-Industri til at deltage med oplæg på TekSams årsdag 2015, hvor temaet var "Den mangfoldige og rummelige arbejdsplads".

Ungeområdet

I foråret 2015 gennemførte EN AF OS igen en panelundersøgelse målrettet unge i uddannelsessystemet, som igen pegede på et øget behov for opmærksomhed på unge, som mistrives her – og på at formidle mere viden om psykiske lidelser. Materialet supplerede en kampagneindsats målrettet erhvervsskoleområdet med udvikling af film ("Tal med mig"), som fik en stor eksponering på OBS, men også plakater, foldere og merchandise med særlig appel til unge mænd. Plakaterne blev distribueret på *erhvervsskoler* i hele landet samt på en række fitness centre.

I foråret 2015 lancerede EN AF OS derudover et nyt *online undervisningsmateriale* målrettet unge i de ældste folkeskoleklasser og på ungdomsuddannelserne samt de professionelle voksne omkring de unge. Materialet har fået navnet "Bryd tavsheden" (www.en-af-os.dk/brydtavsheden) og er finansieret af eksterne fondsmidler. Undervisningsministeriet fandt materialet af så god kvalitet, at dette også synliggøres på deres læringsportal EMU.

EN AF OS var igen i 2015 til stede både nationalt og regionalt på en lang række af sommerens festivaler med telt, materialer og ungeambassadører, ligesom ambassadører holdt mange oplæg om deres personlige historier på folkeskoler, ungdomsuddannelser og uddannelsessteder.

Befolkningen og medierne

Ligesom de foregående år deltog EN AF OS også i 2015 i *Folkemødet på Bornholm*. Denne gang havde vi et telt i et intimt hjørne overfor Altinget, hvilket gav mulighed for, at besøgende kunne få en uforstyrret snak med



Til venstre: På Brugernes Bazar i Odense har lykkehjulet udløst en svingom med en ambassadør. Til højre: Ambassadører med EN AF OS på Skanderborg Festival.

EN AF OS i teltet, og som noget helt nyt havde vi et 'Lykkehjul' med, som skabte megen positiv opmærksomhed. Endvidere bidrog vores ambassadører i flere events og som paneldeltagere i debatter om sundhedsudfordringer, unges vilkår m.m.

EN AF OS indledte også et samarbejde med *Danmarks Medie- og Journalisthøjskole* (DMJX), som førte til, at EN AF OS sammen med Prime-Time Kommunikation afholdt undervisning for et hold kommunikationsstuderende som grundlag for deres arbejde med et kampagneoplæg målrettet mandearbejdspladser. En gruppe studerende vendte tilbage med idéforslag, som EN AF OS arbejder videre med i 2016. Sekretariatet har desuden afholdt møde med uddannelseslederen på DMJX med henblik på undervisning af de journaliststuderende.

På *Verdens Mentale Sundhedsdag* lancerede EN AF OS den 45 sekunder lange film "Manden i mørket", der udfordrer fordomme om skizofreni. Filmen blev promoveret på facebook, hvilket skabte en del debat og nye likere, og den blev samlet set over 1 million gange. I det hele taget oplevede EN AF OS på landsplan en øget interesse netop omkring events på denne mærkedag.

Hjemmeside og sociale medier

Med udgangspunkt i den overordnede strategi for EN AF OS handler facebook siden om den nære personlige fortælling. Som led i strategien deles alle former for indhold – både udefrakommende og egenprodu-

ceret – med henblik på at skabe mere viden og debat om de tabuer, der omgiver psykiske lidelser. På facebook deles dilemmaer, som opfordrer til debat, egenproducerede kampagnefilm, avisartikler, blogindlæg, information om relevante arrangementer, åbne spørgsmål og henvisninger til andre hjemmesider og facebooksider, der handler om livet med psykisk sygdom. Alle opslag på facebook fra EN AF OS er strategiske og i tråd med de forskellige fasers målgrupper. Facebook skaber desuden synergi på tværs af samtlige af EN AF OS' medieplatforme ved bl.a. at linke til hjemmesiden, Instagram, Spotify og Twitter.

Ved starten af 2015 havde EN AF OS facebook siden knap 29.000 likes og ved udgangen af året knap 35.000 likes.

Internationalt samarbejde

Sekretariatet har også i 2015 været aktivt medlem af det internationale stigma-netværk '*Global Anti Stigma Alliance*', hvor erfaring med effektive metoder og materialer til arbejdet med afstigmatisering deles flittigt.

I forbindelse med den syvende internationale stigmakonference, der i februar 2015 blev afholdt i San Francisco, holdt netværket et 2-dages møde, hvor sekretariatet deltog aktivt. På selve konferencen deltog sekretariatet også med flere oplæg.

World Psychiatric Association's (WPA) Stigma Section står bag de *internationale stigmakonferencer* i samarbejde med en national organisation, der arbejder for afstigmatisering af psykisk sygdom. Under netværksmødet blev EN AF OS foreslået som vært for den næste internationale stigmakonference, som finder sted i 2017 eller 2018, og det mundede i slutningen af 2015 ud i en officiel invitation til EN AF OS fra formand Graham Thornicroft på vegne af WPA. Invitationen blev vedlagt som bilag til det notat, som udgjorde grundlaget for satspuljepartiernes fornyede bevilling til EN AF OS.

I november 2015 deltog EN AF OS-sekretariatet ligeledes med oplæg på det *Nordiske Psykiatritopmøde*, som blev holdt i Danmark af Sundheds- og Ældreministeriet, Nordisk Ministerråd, TrygFonden og Det Sociale Netværk.



Publikationer

Journalistisk og redaktionel bistand samt layout og distribution er en del af Komiteens kerneydelser. Vores vigtigste samarbejdspartnere er Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen. Produktionen har bestået af både nye udgivelser og revision af tidligere producerede.

Nyheder i 2015

Med Sundhedsstyrelsen

- Ernæring til spædbørn & småbørn, se side 40
- Røgfri graviditet, se side 42

Med Fødevarestyrelsen

- Anbefalinger for den danske institutionskost, se side 43
- Sådan læser du næringsdeklaration
- Energidrikke – ikke for børn

Med Udlændinge-, Integrations- og Boligministeriet. Styrelsen for International Rekruttering og Integration

- Faglige anvisninger vedr. helbredsmæssig vurdering af nyankomne flygtninge og familiesammenførte til flygtninge, se side 46

Med SSI, SST, Ministeriet for sundhed og forebyggelse m.fl.:

- Antibiotika mod hoste, folder og plakat, se side 21

Egne udgivelser

- LÆR AT TACKLE kronisk sygdom, se side 49
- LÆR AT TACKLE Håndbog for koordinatore, se side 50

Desuden har Komiteen opdateret og revideret en række publikationer. Beskrivelse af såvel nye som reviderede publikationer kan ses på de følgende sider.

I samarbejde med Sundhedsstyrelsen

Ernæring til spædbørn og småbørn – en vejledning til sundhedspersonale

Bogen henvender sig til sundhedspersonale, der vejleder familier med spædbørn og småbørn. Her præsenteres nye anbefalinger vedrørende mælk, jern, fisk og gluten – samt jern- og vitamintilskud til børn født præmaturt. Bogen formidler endvidere den nyeste viden om udvikling af børns smag og smagspræferencer, ligesom der indgår et selvstændigt afsnit om børns spiseproblemer og forebyggelse heraf.

Sunde børn

Med *Sunde børn* bliver forældrene godt klædt på til at drage omsorg for det lille barn. Bogen indeholder i koncentreret og let tilgængelig form det centrale om barnets sundhed og udvikling, herunder de sidste nye anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen. Der er endvidere en omfattende opslagsdel om barnets sygdomme, helbredsundersøgelser og det danske vaccinationsprogram. Bogen kan læses i forlængelse af Sundhedsstyrelsens *Barn i vente* og vil være aktuel straks efter, at barnet er født.

Mad til spædbørn & småbørn

Bogen henvender sig til nye forældre og kan bruges som bindeled mellem sundhedsplejersken og familier, når det gælder spørgsmål om barnets mad. Bogen er også velegnet til dagtilbud og andre med ansvar for børns kost. Bogen giver svar på mange spørgsmål ud fra de officielle anbefalinger om ernæring. Udgives i et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.



Tjek bleen

Gratis pjeces, der henvender sig til nye forældre om, hvordan de kan tjekke barnets trivsel i den første levetid ved at lægge mærke til bleindholdet. Pjecen uddeles på fødesteder og af sundhedsplejen.

Små skridt til vægttab – der holder

Ikke en slankekur, men en slankekurs. Bogen tager udgangspunkt i den nuværende livsstil og støtter læseren i at lægge sine vaner om i en sundere retning. Guiden giver læseren udfordringer og beskriver vægtvenlig mad, motion og træning i opmærksomhed og selvindsigt. De officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen bliver foldet ud med konkrete råd i relation til vægttab.

Sunde vaner før, under og efter graviditet

Et læsevenligt hæfte med råd om sund livsstil før, under og efter graviditet. Hæftet giver information om, hvordan man før graviditet kan forberede sig på svangerskabet, hvordan man under graviditeten bør spise, drikke og motionere, og hvad man skal være opmærksom på efter fødslen. Sunde vaner er Sundhedsstyrelsens anbefalinger til kommende forældre. Hæftet kan bruges som fælles reference og være bindeled mellem jordemoder, kommende forældre og den praktiserende læge.

Udover den danske udgave er Sunde vaner udgivet på 8 sprog i 2015. Hæfterne er til brug for sundhedspersonale med kontakt med fremmedsprogede, der venter barn.





Røgfri graviditet

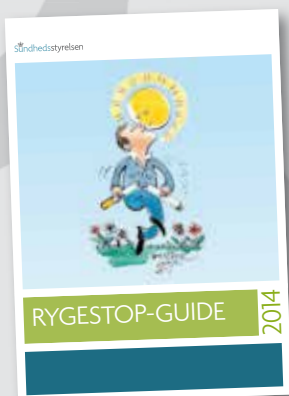
Information til gravide par med det formål at motivere dem til at undgå tobaksrøg indendørs og gennemføre et rygestop, hvis de selv ryger. Det gravide par får endvidere tips om, hvor de kan få hjælp til et evt. rygestop. Folderen skal uddeles af den praktiserende læge eller jordemoder, der er i kontakt med gravide, som er udsat for tobaksrøg, egen eller andres.

Rygestop-guide

En guide til mennesker, der gerne vil holde op med at ryge. Den indeholder råd om, hvordan man bedst forbereder sig, gennemfører stoppet og forbliver røgfri. Guiden kan bruges selvstændigt eller i forbindelse med organiseret rygeafvænning. Rygestop-guiden udleveres gennem Stoplinien, på rygestop-kurser eller den kan bestilles på Komiteens webshop, www.kfsbutik.dk

Metoder til familieorienteret alkoholbehandling

Denne publikation henvender sig til alkoholbehandlere og giver indblik i en række temaer, som er relevante i en familieorienteret alkoholbehandling. Børne-familieperspektivet er inddraget ud fra en erkendelse af, at et alkoholproblem ikke kun vedrører den, der drikker, men også belaster partner, børn og andre nære relationer. Der gives helt konkrete bud på, hvordan man som alkoholbehandler kan tale om ømtålelige temaer på en respektfuld måde, som bedst muligt sikrer en alliance med forældrene omkring støtten til deres børn.



Fødevarestyrelsen

Anbefalinger for den danske institutionskost

Anbefalinger for den danske institutionskost beskriver kosten på sygehuse, i døgninstitutioner og i plejeboliger. Den omfatter kosten til mennesker med forskellige kulturel og religiøs baggrund, ligesom den anbefalede kost til børn er beskrevet. Bogen henvender sig til alle, der arbejder med bespisning i institutioner, dvs. økonomaer, ernæringsassistenter, kliniske diætister – samt sundhedspersonale, dvs. læger, sygeplejersker, sygehjælpere og andre, der arbejder med behandling og pleje, hvor kosten er en betydelig faktor. Bogen er en vigtig fagbog for de nævnte grupper, men den kan også læses af patienter og personer med interesse for sund mad, for diæter eller for kost fra andre kulturer.

Sådan læser du den nye næringsdeklaration

Fødevarestyrelsens folder med vejledning i, hvordan man som forbruger skal læse den nye næringsdeklaration, mærkning af referenceindtag (RI) og nøglehulsmærket.

Energidrikke – ikke for børn

Trefløjet folder med facts om, hvad energidrikke indeholder, og hvorfor unge og energidrikke er en dårlig cocktail. Folderen henvender sig bl.a. til forældre med børn i grundskolen. Med folderen i hånden bliver det nemmere at argumentere for, hvorfor energidrikke ikke skal serveres som saftvand.

Spis mad med mindre salt

For meget salt i maden øger blodtrykket og påvirker andre faktorer, der øger risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdomme. Folderen giver gode råd om indkøbsvaner og anvisning på, hvordan man kan få mindre salt i dagens måltider.





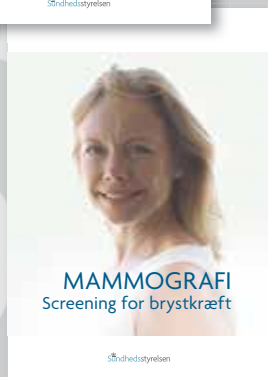
De officielle kostråd

Pjecen indeholder råd om, hvordan man kan tilpasse sin kost efter de officielle kostråd. De officielle kostråd er en rettesnor til at få en sund balance i det, man spiser og drikker i en hverdag med madglæde og passende aktivitetsniveau. Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter kostrådene. Børn under 3 år, småtspisende ældre og personer, der har en sygdom, der stiller krav til maden, kan have særlige behov.

Screening

Undersøgelse af celleforandringer i livmoderhalsen

Sundhedsstyrelsens beskrivelse af det officielle screeningstilbud til kvinder om forebyggende undersøgelse for livmoderhalskræft. Hæftets indhold giver landsdækkende information, mens omslaget er tilpasset den enkelte region med lokale kontaktinformationer m.v. Hæftet udsendes i samarbejde med regionerne til kvinder, når de inviteres til undersøgelse.



Mammografi – screening for brystkræft

Sundhedsstyrelsens beskrivelse af det officielle screeningstilbud til kvinder om forebyggende undersøgelse for brystkræft. Hæftets indhold giver landsdækkende information, mens omslaget er tilpasset den enkelte region med lokale kontaktinformationer m.v. Hæftet udsendes i samarbejde med regionerne til kvinder, når de inviteres til undersøgelse.

Screening for tyk- og endetarmskræft

Sundhedsstyrelsens beskrivelse af det offentlige tilbud til borgere i alderen 50-74 om screening for tyk- og endetarmskræft. Hæftet udsendes sammen med prøvetagningsudstyr til alle, der får tilbud om undersøgelse og giver landsdækkende information om prøvetagningen, svartider og mulige supplerende undersøgelser.

Præventionsmaterialer

Prævention

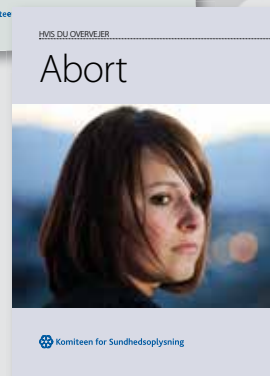
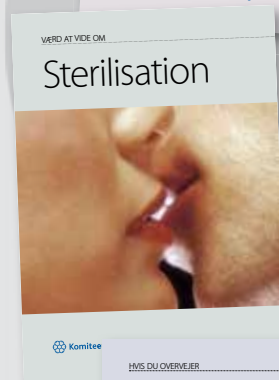
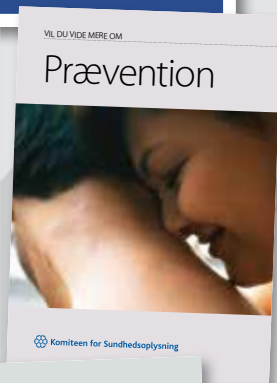
Bogen oplyser om tilgængelige præventionsmetoder samt fordele, ulemper og sikkerhed ved hver metode. Desuden orienteres om seks sygdomme og abort. Bogen henvender sig til alle, der leder efter den helt rigtige metode til at undgå uønsket graviditet og seksuelt overførte sygdomme. Bogen er et led i regeringens aborthandlingsplan.

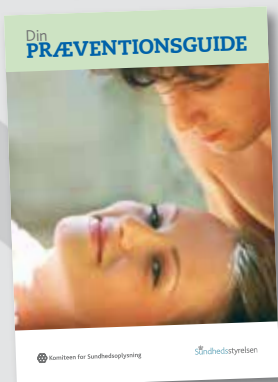
Sterilisation

Sterilisation er en af de sikreste former for prævention. Sterilisation hindrer befrugtning – og dermed graviditet – uden at hormonbalance eller sexlyst forstyrres. Pjecen giver information om sterilisation, overvejelserne forud for beslutningen, selve indgrebet hos mænd og kvinder, samt hvilke fordele og ulemper sterilisation kan have på lang sigt.

Abort – Hvis du overvejer

Hæftet henvender sig til kvinder, der overvejer abort, og indeholder oplysninger om rettigheder og valgmuligheder i forhold til at gennemføre eller afbryde graviditeten. Desuden gives der konkrete oplysninger om abortindgrebet og om nogle af de tanker og følelser, som ofte følger med beslutningen om abort eller barn.





Din præventionsguide

Præventionsvejledning til brug for skolesundhedstjenestens samtale med folkeskolens ældste elever. På en let tilgængelig måde oplyses om eksisterende præventionsmetoder samt fordele, ulemper og sikkerhed ved hver metode. Desuden orienteres om sexsygdomme, graviditet og abort samt kroppens udvikling i puberteten. Bogen henvender sig til unge, der leder efter den helt rigtige metode til at undgå uønsket graviditet og seksuelt overførte sygdomme.

Andre materialer

Komiteen producerer også publikationer på egen hånd eller sammen med flere samarbejdspartnere. Publikationerne dækker bredt med hensyn til målgruppe og sundhedsfagligt område.



Faglige anvisninger vedr. helbredsmæssig vurdering af nyankomne flygtninge og familiesammenførte til flygtninge

Hæftet distribueres til landets praktiserende læger. De faglige anvisninger indeholder generel rådgivning om, hvordan lægen tilrettelægger den helbredsmæssige vurdering af flygtninge og formidler viden om helbredsforhold hos patienter med flygtningebaggrund. Desuden er der oplysninger om den lovgivningsmæssige ramme og kravene til den helbredsmæssige vurdering. Endelig bliver der redegjort for, hvorledes tidligere journaloplysninger indhentes. Hæftet er udgivet af Udlændinge-, Integrations- og Boligministeriet.

MIT kokkeri

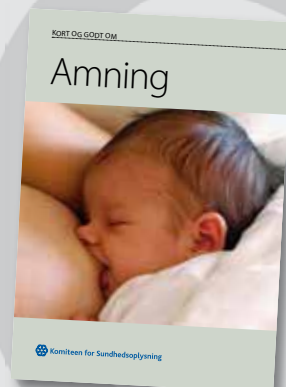
Kogebog med let tilgængelige opskrifter, som børn og unge har været med til at udvælge. Bogen er en gave til elever i madkundskab, som de kan tage med hjem og bruge i køkkenet derhjemme. Hensigten er at inspirere flere børn og unge til at lave mad, da alt for få elever laver mad, selvom de faktisk gerne vil. Til kogebogen hører et web-site, hvor eleverne kan se andre opskrifter, finde inspirerende videoer med unge, der laver retterne og dele tips og tricks med venner. Kogebogen er udgivet med støtte fra Nordea-fonden.

Kort og godt om amning

En vejledning til den nye mor om, hvordan hun kan få amningen til at lykkes. Rådene er baseret på Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger og beskriver bl.a. den nyfødtes vej til brystet, gode amnestillinger, udmalkning af modermælk og hvordan man kan tackle almindelige ammeproblemer. Sproget er enkelt og instruktivt.

Det man si'r – er man selv

Hæftet henvender sig til indskolingen og er et redskab til at indgå aftaler om, hvad skole og hjem kan gøre for at bidrage til barnets trivsel og læring. Hæftet retter sig både mod barnet, forældrene og klasselæreren. Hensigten er at give hjælp til, at man allerede ved skolestarten får talt om gensidige forventninger og derigennem når frem til en samarbejdsmodel, der virker for alle parter – ikke mindst for barnet. Hæftet er produceret i samarbejde med Undervisningsministeriet, Skole & Samfund samt Børnerådet og udgivet med økonomisk støtte fra Undervisningsministeriet.





Når kroppen siger fra

Funktionelle lidelser er lige så udbredte i befolkningen som fx depression og viser sig ved bl.a. træthed, svimmelhed, mavesmerter, hjertebanken, muskel- og ledsmerter og andre uforklarlige gener. Ofte stammer symptomerne fra forskellige steder i kroppen og er så mærkbare, at de vækker bekymring og giver begrænsninger i hverdagen. Pjecen beskriver, hvordan en funktionel lidelse opleves, og hvordan den kan behandles. Der er også råd om, hvad man selv kan gøre for at dæmme op for symptomerne, herunder finde frem til den rette belastningsgrad, så man ikke udsætter sig for unødigt stress, men stadig udvikler sig og har det godt. Udgivet i samarbejde med Aarhus Universitetshospital, afdelingen for funktionelle lidelser og udgivet med støtte fra TrygFonden.



Tidlig fødsel, tidlig kontakt

Pjece til forældre om det for tidligt fødte barn i de allerførste dage efter fødslen, hvor nærhed og hud mod hud-kontakt er særlig vigtig – også for etablering af amningen. Pjecen er udarbejdet af Cecilia Virgin, formand for fonden *En god start i livet*.

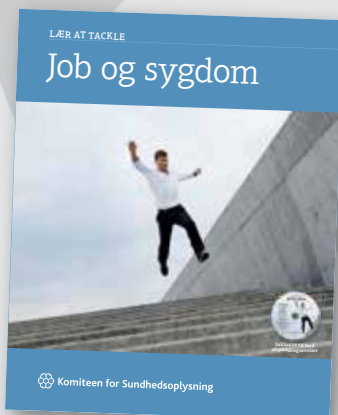
Patientuddannelse – LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE kronisk sygdom

Hensigten med bogen er at hjælpe mennesker til at leve et sundt og aktivt liv trods kronisk sygdom. Bogen henvender sig til alle med langvarig sygdom ud fra en formodning om, at problemerne – og løsningerne på dem – ofte er fælles, selv om diagnoserne kan være forskellige. Mennesker med kronisk sygdom bliver hver dag udsat for særlige udfordringer, når de skal tackle livets små og store opgaver uden at lade sig slå ud af de symptomer, som sygdom ofte medfører. Bogen kommer med anvisninger på, hvordan man kan blive bedre til at hjælpe sig selv og hente hjælp udefra, når det er nødvendigt, således at man i højere grad kan klare de udfordringer, man er stillet overfor. Bogen kan læses selvstændigt eller bruges i forbindelse med kurset af samme navn.

LÆR AT TACKLE job og sygdom

Bogen henvender sig til mennesker, der lever med langvarig sygdom og usikker jobsituation. Den giver redskaber til at tackle de udfordringer, som følger med sygdom og usikker tilknytning til arbejdsmarkedet. Samtidig giver den hjælp til at skabe klare aftaler med arbejdsgiver og kolleger om arbejdet, således at den syge får øget mulighed for at arbejde på trods af de begrænsninger, som sygdommen giver. Bogen kan læses selvstændigt eller bruges sammen med kurset af samme navn.





LÆR AT TACKLE angst og depression

Denne bog henvender sig til mennesker, som lever med angst eller depression, enten fordi de selv har symptomer, eller fordi de er pårørende. Bogen præsenterer redskaber, der kan gøre det lettere at håndtere de udfordringer, som ofte kommer i forbindelse med psykiske lidelser. Der er bl.a. teknikker til selvhjælp, sygdomsforståelse, symptomhåndtering, kommunikation, sunde kost- og motionsvaner og råd om medicin. *Lær at tackle angst og depression* kan læses selvstændigt eller bruges som kursusbog på kurset af samme navn.



LÆR AT TACKLE ... Håndbog for koordinatore

Håndbogen henvender sig til koordinatore af Lær at tackle-kurser. Den beskriver trin for trin, hvad der skal til for at udbyde, afholde og kvalitetssikre kurserne. Håndbogen indeholder praktiske råd og vejledning, og der er en systematisk gennemgang af, hvilke opgaver der skal løses før, under og efter kursusafholdelse. Hensigten er at sikre, at kurserne bliver afholdt på en måde, der lever op til licensforpligtelserne og til programmernes design. Denne kvalitetssikring vil bidrage til, at udbyderen af kurset opnår de ønskede resultater for kursisterne. Håndbogen findes udelukkende i en elektronisk udgave, se www.patientuddannelse.info

Organisationen

Komiteen for Sundhedsoplysning er en almennyttig forening, hvis medlemmer udgøres af en række o^a entlige og private organisationer. Komiteen ledes af en bestyrelse (kaldet styrelsen), sammensat af repræsentanter for medlemsorganisationerne. Formand for styrelsen er Lillian Bondo, jordemoder og formand for Jordemoderforeningen.

Komiteens formål

Som almennyttig forening er formålet med Komiteen at støtte sundhedsvæsenets behandling af sygdomme, at deltage aktivt i samfundets sygdomsforebyggende og sundhedsfremmende arbejde, at støtte patienter og pårørende, såvel individuelt som kollektivt, i deres problemer med sygdomme og handicap samt at støtte forskning omkring folkesundhed, herunder sygdomsforebyggelse, befolkningens sygdomme og samfundets helbredelsesmuligheder. Komiteens formål realiseres på flere forskellige måder:

- Udvikling, tilrettelæggelse og distribution af sygdomsforebyggende, patientstøttende og sundhedsfremmende oplysningsmaterialer
- Tilrettelæggelse, afprøvning, gennemførelse og evaluering af sygdomsforebyggende og sundhedsformidlende initiativer henvendt til særlige grupper eller hele befolkningen
- Samarbejde med andre sygdomsbekæmpende og sundhedsfremmende organisationer om udvikling og gennemførelse af sygdomsforebyggende, patientstøttende og sundhedsfremmende initiativer
- Arrangement af kurser, seminarer, konferencer og anden mødevirksomhed
- Deltagelse i internationalt samarbejde om udvikling og forskning

Sekretariatet 2015

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



Charan Nelander



Anne Jette Andkær



Vibeke Bræstrup



Rasmus Helbo



Kim Frederiksen



Hanne Tarp

IT, Web og kommunikation

- Freja Bange Nyboe, web og interaktion
- Emil Sander, it-studerende
- Magnus Alexander Johansen, it-studerende



Freja Bange Nyboe



Emil Sander



Magnus Alexander Johansen

Forlagsvirksomhed

- Birgitte Dansgaard, redaktionschef



Birgitte Dansgaard

Projektgruppen

- Nicolaj Holm Faber, chefkonsulent
- Lea Heegaard, chefkonsulent
- Malene Norborg, specialkonsulent
- Birgitte Sabra, kommunikationsansvarlig
- Christopher Hjort, projektkoordinator
- Stine Hedegaard Scheuer, projektkoordinator
- Marie Bergmann, projektkoordinator
- Ann Sofie Sofiendal Nilsson, projektkoordinator
- Anne Nissen Bonde, junior projektmedarbejder
- Kamilla Krøll Langebæk, junior projektmedarbejder
- Marie Leth-Espensen, junior projektmedarbejder
- Pernille Bølling Hansen, junior projektmedarbejder



Nicolaj Holm Faber



Lea Heegaard



Malene Norborg



Birgitte Sabra



Christopher Hjorth



Stine Hedegaard Scheuer



Marie Bergmann



Ann Sofie Sofiendal Nilsson



Anne Nissen Bonde



Kamilla Krøll Langebæk



Marie Leth-Espensen



Pernille Bølling Hansen

Kompetencecenter for Amning og Human Laktation

- Marianne Busck-Rasmussen, specialkonsulent
- Ingrid Nilsson, chefkonsulent, ph.d.-studerende



Marianne Busck-Rasmussen



Ingrid Nilsson

EN AF OS

- Johanne Bratbo, projektleder
- Anja Kare Vedelsby, projektkoordinator
- Lars Toft, administrativ projektmedarbejder
- Helle Thomsen, sekretær
- Nanna Schwartau, junior projektmedarbejder



Johanne Bratbo



Anja Kare Vedelsby



Lars Toft



Helle Thomsen



Nanna Schwartau

Skolesundhed og Robusthed

- Mette Laub Petersen, chefkonsulent
- Poul Lundgaard Bak, sundhedsfaglig projektleder
- Carsten Obel, lægefaglig og lægevidenskabelig konsulent
- Marie Alban Ar^a mann-Simonsen, projektkoordinator
- Martha Monrad Hansen, projektkoordinator
- Mia Juul Christensen, projektkoordinator
- Tea Futtrup Korsholm, projektkoordinator
- Emil Nelander, projektmedarbejder



Mette Laub Petersen



Poul Lundgaard Bak



Carsten Obel



Marie Arimann- Simonsen



Martha Monrad Hansen



Mia Juul Christensen



Tea Futtrup Korsholm



Emil Nelander

Medlemmer af Komiteen:

Følgende organisationer var i 2015 medlemmer af Komiteen:

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

Medlemmer af styrelsen

Komiteens styrelse består af repræsentanter fra følgende sundhedsfaglige organisationer:

- Lene Barslund, ergoterapeut
Næstformand i Ergoterapeutforeningen
- Lillian Bondo, jordemoder, fra 13.5.2015 styrelsens formand,
medlem af FU (udpeget af styrelsen)
- Elisabeth Gregersen, tandplejer
Formand for Dansk Tandplejerforening
- Charlotte Groule, tandlæge
Tandlægeforeningen
- Gregor Gurevitsch, tandlæge, styrelsens formand og medlem af FU
til 13.5.2015 (udpeget af styrelsen)
- Mette Holsøe, kommunikationschef
Dansk Psykolog Forening
- Tina Lambrecht, fysioterapeut
Formand for Danske Fysioterapeuter
- Ida Nøhr Larsen, overtandlæge
Ansatte Tandlægers Organisation
- Skjold de la Motte, regionsmedlem
Danske Regioner

- Tue Flindt Müller, alm. praktiserende læge, medlem af FU fra 1.10.2015
Lægeforeningen
- Ann-Birgitte Havelund Nielsen, jordemoder
Jordemoderforeningen
- Andreas Rudkjøbing, formand for Lægeforeningen, medlem af FU 1.5.2015-10.2015
Lægeforeningen
- Dorte Steenberg, intensivsygeplejerske
2. næstformand Dansk Sygeplejeråd
- Birthe Søndergaard, farmaceut
Sundhedsfaglig direktør, Danmarks Apotekerforening
- Line Press Sørensen, kiropraktor
Dansk Kiropraktor Forening
- Annette Wiencken, 2. viceborgmester Hørsholm Kommune, styrelsens næstformand, medlem af FU, Kommunernes Landsforening
- Karen Wistoft, professor, lektor, ph.d., DPU
Formand for det sagkyndige udvalg

Medlemmer af det sagkyndige udvalg

- Anne Barfoed, vicechef, jordemoder
Jordemoderforeningen
- Susanne Dahl, ledende sundhedsplejerske
Frederiksberg Kommune
- Elisabeth Gregersen, tandplejer,
formand for Dansk Tandplejerforening
Dansk Tandplejerforening
- Line Raahauge Hvass, konsulent
Danske Regioner
- Thomas Iversen, cand.psych.
Dansk Psykolog Forening
- Helle Jacobsgaard, specialkonsulent
Danmarks Apotekerforening
- Dorte Jeppe-Jensen, særlig odontologisk rådgiver
Tandlægeforeningen
- Louise Bendix Justesen, kiropraktor
Dansk Kiropraktor Forening
- Heidi Klakk, fysioterapeut
Danske Fysioterapeuter

- Ida Nøhr Larsen, overtandlæge
Ansatte Tandlægers Organisation
- Charlotte Lisager, konsulent
Sund By Netværket
- Nina Bach Ludvigsen, ergoterapeut
Ergoterapeutforeningen
- Annette Poulsen, sundhedsplejerske
Sundhedsstyrelsen
- Marie Silbye-Hansen, konsulent
Kommunernes Landsforening
- Lene Herlev Vindeløv, konsulent
Dansk Sygeplejeråd
- Karen Wistoft, professor, lektor, ph.d. DPU
Formand for det sagkyndige udvalg

Formænd og direktører 1964-2015

Formænd for styrelsen

2015-	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

Forord • 1

Komiteens mission og vision • 5

Folkemøde • 6

Patientuddannelse • 8

Skolesundhed.dk – national trivselsalarm • 17

Robusthed • 19

Mental sundhed på arbejdspladsen • 21

Hoste generer – men antibiotika hjælper sjældent • 23

MIT kokkeri • 24

Komiteens apps • 25

Kompetencecenter for Amning og Human Laktation • 26

Landskampagnen EN AF OS • 31

Publikationer • 41

Komiteen • 53

Organisationen • 53

Komiteens formål • 53

Sekretariatet 2015 • 54

Medlemmer af Komiteen • 58

Medlemmer af styrelsen • 58

Medlemmer af det sagkyndige udvalg • 59

Formænd og direktører 1964-2015 • 60

Årsberetning 2015

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2016

ISBN: 978-87-93213-45-6

Manus:

Direktør Charan Nelander

Redaktion:

Sekretær Anne Jess

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

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

ÅRSBERETNING 2015



Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal. 2100 København Ø
Telefon 35 26 54 00 Fax 35 43 02 13
kfs@sundkom.dk
www.sundhedsoplysning.dk