

ÅRSBERETNING2020

KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING



Forord	1
Komiteens vision og mission	7
Komiteens projekter	11
På vej til Folkemødet 2020	17
BørnUngeLiv	21
Enhed for Mestring og Empowerment	29
Kompetencecenter for amning	45
Robusthed.dk	59
Sammen om mental sundhed	65
Sammen om trivsel	71
Europæiske projekter	77
Synsprojekter	83
Datadrevet alkoholbehandling	89
Publikationer & apps	93
Komiteen	107

Forord

Hvis sundhed kunne smitte

Den første pandemi i nyere tid, som mange af os kan huske, er nok HIV/AIDS. Vi hørte første gang om HIV/AIDS i 1981, og nationale kampagner og informationsindsatser rullede ud over hele landet på alle de medier, vi havde på det tidspunkt. Siden da er der kommet flere pandemier til, nogle mere kendte end andre: SARS i 2002, svineinfluenzaen i 2009, MERS i 2012, ZIKA i 2015, og sidst men ikke mindst COVID-19 her i 2020.

På verdensplan har HIV/AIDS pandemien til dato kostet over 39 millioner dødsfald og COVID-19 har med over 130 millioner smittede kostet flere end 2.8 millioner dødsfald.

Der er ingen tvivl om, at disse pandemier har været og er en trussel for menneskeheden. Men, desværre har vi også pandemier, der ikke kun truer menneskeheden men også folkesundheden.

Med den verdensomspændende "velstand" og tilpasning til vestlig levevis følger desværre også overvægt. Siden 1975 er den globale verdens voksne befolkning i dag overvægtige eller stærkt overvægtige. Det drejer sig om 39%. Og med 5 millioner årlige dødsfald relateret til overvægt er denne fedme-pandemi ikke kun en trussel mod folkesundheden – men også mod menneskeheden.

Inden for ikke-smitsomme sygdomme har vi en diabetes-pandemi. En stigning i antallet af diabetikere fra 108 millioner i 1980 til 460 millioner i 2020 og med næsten 4 millioner årlige dødsfald udgør den en trussel ikke kun mod folkesundheden, men også her mod menneskeheden.

Mens vi i 80'erne havde flere, der døde af sult rundt om i verden, er der i dag mange flere, der hvert år dør af overvægt og diabetes.

Same same, but different

Det er svært ikke at skrive om eller nævne COVID-19 i en hvilken som helst beretning fra 2020. Og det kan heller ikke benægtes, at COVID-19 på mange måder har haft en stor indflydelse på Komiteens arbejde i 2020.

Mange opgaver og projekter fortsatte som planlagt og forventet, mens andre forsvandt og nye kom til. Nye måder at arbejde på, nye rutiner og mere rengøring. Et fald i salget af nogle publikationer og en voldsom stigning i andre.

Fra 100 til 0 på 2 sekunder og fra 0 til 100 på 10 sekunder

Igennem mange år har Komiteen udviklet og undervist på fysiske kurser, drevet netværk og holdt oplæg i hele landet. Borgere og fagpersoner i alle landets kommuner, regioner og på hospitaler er igennem årene blevet opkvalificeret inden for områder som fx angst og depression, amning og mestring.

Komiteen afholder selv ca. 100 årlige kurser og arrangementer i hele landet. Lægges der oven i dette de kommunale kurser, som afholdes i relation til Komiteens aktiviteter, har Komiteen årligt ca. 400 kurser og arrangementer landet over. Fra den ene dag til den anden lukkede alt ned, og borgere og fagpersoner over hele landet var "lukket ude". Fx kunne borgere ikke deltage i de kommunale LÆR AT TACKLE-kurser.

Allerede ugen efter landet lukkede ned, påbegyndte vi i Komiteen arbejdet med at transformere de fysiske kurser til online kurser. Og allerede 4 uger efter blev det første kursus afholdt med borgere fra 7 kommuner. Siden hen er også de kommunale og regionale fagpersoner blevet undervist virtuelt i amning i forhold til IBCLC, og de nationale fysiske netværk blev virtuelle. Der blev udviklet og testet nye former og metoder, og alle forskellige fagområder fandt deres platforme og form.

Flere end 50 kommuner har i 2020 visiteret borgere til de forskellige online kurser. Denne digitale transformation i forhold til at udvikle online alternativer til de fysiske kurser ville under normale omstændigheder have taget længere tid. Men transformationen i forhold til at få bl.a. kommuner til at visiterer borgere til online tilbud ville have taget meget længere tid, hvis ikke der havde været en brændende platform.

Intet er så galt ...

Det er ikke Komiteens første pandemi og sikkert heller ikke den sidste. Både under pandemierne i 2002, 2009 og 2012 så vi en stigning i salget vedrørende alt det materiale, der relaterede sig til hygiejne, og i forbindelse med MERS i 2012 producerede Komiteen to videoinstruktioner i håndvask, én for børn og én for voksne. I 2020 eksploderede antallet af visninger af disse videoer på YouTube.

Med nedlukningen af samfundet fulgte ikke kun hjemmearbejde og hjemmeskole, men desværre også ensomheden, fraværet af venner og en stigende ængstelse, som bl.a. har medført en stigning i antallet af unge med angst. Så på én gang er Komiteens meget brede arbejdsområde blevet meget mere aktuelt end nogen side før.

Hullerne, som Komiteen, lige som tandlægen, altid kigger efter, og efterspørgslen efter nye interventioner, som Komiteen altid lytter til, blev større, og 2020 blev derfor på flere områder også et intensivt år i forhold til at idégenerere og projektudvikle nye fagligt baserede interventioner, som kan testes i denne nye tid, der følger post-corona.

Komiteens arbejde indenfor hele det brede sundhedsområde med fx børns fysiske og psykiske sundhed, mentale sundhed på arbejdspladser, mestring af kroniske sygdomme, tilværelsen som pårørende, mentalisering, hygiejne og amning fortsætter med uformindsket kraft.

En gang imellem kunne man godt ønske sig, at sundhed og forebyggelse også kunne smitte.

København, maj 2021

Lillian Bondo
Formand for styrelsen

Charan Nelander
Direktør

Komiteens vision og mission

2030



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.



Komiteens projekter



Råd #1:
"Hold kontakt med omverden
– gør noget sammen på afstand".
Formand for Dansk Psykologforening,
Eva Secher Mathiasen og Christian
Døsing Sørensen, Komiteen for
Sundhedsoplysning.

Råd #2:
"Hold dig fysisk aktiv".
Næstformand for Vidensråd
for Forebyggelse, Bente
Klarlund Pedersen og Christian
Døsing Sørensen, Komiteen for
Sundhedsoplysning.



Imens coronaen ryddede dagsordenen og satte sit præg på hele samfundet – og på Komiteen – var der også områder, hvor Komiteen fik chancen for at deltage i corona-relevante projekter, der udfyldte huller i den aktuelle sundhedsformidling.

Gode råd om mental sundhed under coronaepidemien

Da samfundet første gang lukkede ned, åbnede Komiteen dialogen med dygtige fagpersoner om god, mental sundhed i en markant anderledes hverdag. Det skete i en række korte Teams-videoer, hvor vi talte med bl.a. Bente Klarlund, Eva Secher Mathiasen og Lotte Mørk om tips til alt fra at holde kontakt over bebrejdelse og accept til fysisk aktivitet. Videoerne var inspireret af Sundhedsstyrelsens 11 gode råd om mental sundhed under coronaepidemien og blev finansieret af Velliv Foreningen. Videoerne kan ses på Komiteens hjemmeside: <http://sundhedsformidling.dk/projekter/mental-sundhed-under-corona-epidemi>.

Dialog med unge om deres liv under coronaepidemien

Skolerne lukkede, og der blev behov for et materiale, der kunne støtte lærerne i at tale med de unge om manglende social kontakt, ensomhedsfølelse og de andre udfordringer ved hjemmeundervisning. Sundhedsstyrelsen inviterede Komiteen med til at lave publikationen *Dialog med unge om deres liv under coronaepidemien*, som nu findes som elektronisk publikation til download og som PowerPoint-slides, som læreren kan anvende ved Zoom-møder med eleverne, se forsiden på side 14. Dialogmaterialet kan downloades fra Sundhedsstyrelsens hjemmeside, sst.dk/da/udgivelser/2020/Dialog-med- elever-i-udskolingen-om-deres-liv-under-coronaepidemien.

At komme sig efter COVID

Efterhånden som flere blev smittet med covid-19 – og mange blev 'raske' igen – viste det sig, at den nye virus ofte havde og har et langt efterslæb med følgesymptomer, bl.a. udtalt træthed, svimmelhed, nedsat smags- og lugtesans og muskelsvækkelse. Ergoterapeutforeningen henvendte sig til Komiteen med ønsket om at få udarbejdet en folder med gode råd til mennesker, der har haft covid-19, og som bagefter døjer med følgevirkninger i ugevis.



Det resulterede i folderen *At komme sig efter COVID*, der kort informerer om, hvordan man kan håndtere de almindelige langtidsfølger, og hvordan man får hverdagen til at fungere igen frem imod tilbagemødet til arbejdet.

Folderen er udarbejdet i et samarbejde mellem Komiteen for Sundhedsoplysning, Ergoterapeutforeningen og Danske Regioner. Den er udkommet i flere versioner – elektronisk til download på pc, en mobil-version og en gratis papirudgave, der kan bestilles i Komiteen.

Det er tanken, at apoteker, praktiserende læger og senfølgeklinikker rekvirerer foldere og udleverer dem til de relevante patienter.

Vask hænder store og små

Mens coronaen drog hærgende gennem landet, blev budskabet om at holde en god hygiejne vigtigt som aldrig før.

God håndhygiejne er et af de vigtigste redskaber til bekæmpelse af virusinfektioner, ikke mindst corona.



Her kunne Komiteens *vask hænder-ophæng* hjælpe med at huske alle på at vaske hænder tit og vejlede i, hvordan man gør, så det bliver mest effektivt. Ophængen findes både i en voksen- og en børneudgave (med blå baggrund). Begge typer ophæng kan bestilles i Komiteen.

Voksenudgaven egner sig til at hænge på toiletter på arbejdspladser, studieinstitutioner og på offentlige toiletter.

Børneudgaven er tænkt til ophæng i daginstitutioner og i skolens mindste klasser.

Undgå smitte

Det hele går ud på at undgå at blive smittet med covid-19 eller andre smitsomme sygdomme eller tilstande. Her er håndhygiejne det ene ben i en god forebyggelsesstrategi. To andre ben består af effektiv (målrettet) rengøring og god køkkenhygiejne. Meget smitte overføres via luften, berøring af inficerede genstande eller gennem den mad, vi spiser.

Hæftet *Undgå smitte* henvender sig til forældre og pædagoger med råd om, hvordan de kan afbryde smitteveje og dermed undgå, at covid-19, influenza, forkølelse, smitsom diarré m.v. breder sig som steppebrande blandt børn og voksne. I hæftet er der enkle og korte råd om bl.a. målrettet rengøring og effektive hygiejnerutiner, som alle baserer sig på Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Hæftet *Undgå smitte* kan bestilles i Komiteen.

Håndbog om hygiejne og miljø i dagtilbud

Og nu vi er ved Sundhedsstyrelsens anbefalinger, skal deres 'bibel' *Håndbog om hygiejne og miljø i dagtilbud* da også nævnes i denne coronatid.

Bogen samler Sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring bedre hygiejne, sundere miljø og større sikkerhed i dagtilbud. Bogen er et vigtigt opslagsværk for alle, som arbejder med børn i dagtilbud.

Håndbogen går i dybden med, hvordan vi optimerer hygiejniske rutiner og målretter rengøringen, så smitsomme sygdomme begrænses mest muligt. Desuden fokuseres på emner som dagtilbuddets fysiske rammer, skov- og naturbørnehaver, udeophold og forholdsregler ved opkobling af smitsomme sygdomme samt desinfektion.



*Håndbogen kan
bestilles her:
kfsbutik.dk*

**På vej til
Folkemødet
2020**

DET FÆLLES SUNDHEDSTELT

Til trods for, at alt tegnede til, at 2020 på mange måder ville blive det mest omfattende og interessante Folkemøde hidtil for Komiteen, så måtte vi i de sidste faser af det omfattende forberedelsesarbejde sande, at Folkemødet 2020 næppe ville blive muligt at gennemføre på forsvarlig vis. I fællesskab med partnerne om begge scener blev vi derfor enige om at lægge de fælles forberedelser i skuffen, set i lyset af den usikkerhed, corona-epidemien førte med sig.

Det var således to grupper på forkant, da den forventede aflysning af Folkemødet 2020 indtraf, og Komiteen forventer på den baggrund igen at kunne samle begge partnerskabskredse til at genoptage det gode samarbejde, når det igen bliver muligt at gennemføre et Folkemøde i Allinge for mere eller mindre fuld styrke.

Samlingspunkt for 30 organisationers aktiviteter

På Folkemødet 2020 var Komiteen for Sundhedsoplysning for fjerde år i træk ansvarlig for at koordinere Det Fælles Sundhedstelt, der med sin tætte kreds af sundhedsfaglige partnere er Folkemødets epicenter for de store sundhedsdebatter. På samme tid var nok en partnerskabscene på tegnebrættet i 2020. Her sad Komiteen for bordenden af Spis Sundere Scenen, der blev etableret i samarbejde med Rådet for Sund Mad og samlede en række partnere inden for sundheds- og fødevarerområdet. Med de to partnerskabsscener ville Komiteen i 2020 have været samlingspunkt for 30 organisationers aktiviteter på Folkemødet og på den måde løftestang for både de smalle og de brede debatter indenfor både sundheds- og fødevarerområdet, faglige organisationer, nationale myndigheder og brancheorganisationer.

Det Fælles Sundhedstelt: Stærkere end nogensinde

I Det Fælles Sundhedstelt havde fællesskabet sammen med teltes mangeårige samarbejdspartner Peter Qvortrup Geisling i 2020 sat flere tiders sundhedsministre stævne til en snak om fortidens erfaringer og indsigter til fremtidens folk i embedet. Det var planen, at debatten skulle rundes af med en folkefest, hvor Hardinger Band var hyret ind til at runde aftenen på Kæmpestranden af med sæt af klassikere fra Shu-bi-duas bagkatalog.

Ud over Komiteen var partnerskabskredsen om Det Fælles Sundhedstelt i 2020: *Dansk Kiropraktor Forening, Dansk Selskab for Patient-sikkerhed, Dansk Sygeplejeråd, Danske Bioanalytikere, Danske Fodterapeuter, Danske Fysioterapeuter, Dansk Psykoterapeutforening, Danske Tandplejere, Diakonissestiftelsen, Ergoterapeutforeningen, Radiograf Rådet, Reddernes Udviklingssekretariat, REPHA, Sundhed.dk, Trial Nation og Varefakta.*

Spis Sundere Scene: Ny fællesscene bygget på gode erfaringer

På Spis Sundere Scenen var forbrugerekspert Anne Glad sat stævne til at styre slagets gang gennem bl.a. debatter om sund mad i folkeskolen, indretning af supermarkeder, myter på fødevarerområdet, alkoholfri øl og gode måltider for ældre.

Ud over Komiteen bestod partnerskabet omkring Spis Sundere Scenen af: *Alkoholpartnerskabet, Aqua D'or, Bryggeriforeningen, Dansk Erhverv, DI Fødevarer, De Samvirkende Købmænd, FOA, Fødevarerstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Landbrug & Fødevarer, McDonalds, Novo Nordisk og Rådet for sund mad.*

To stærke, folkelige fællesskaber med samarbejde på tværs

Fundamentet i begge scener var – som flere års erfaringer fra Det Fælles Sundhedstelt har vist – at samarbejdet mellem organisationerne bag de to scener betyder, at alle i flok får mulighed for at byde på de fælles udfordringer og løsninger, der tegner sig på det danske sundheds- og fødevarerområde, samtidig med at flere får mulighed for at sætte deres præg på også de smallere debatter. Med andre ord bygger fællesscenerne bro ved at samle og sætte en mangfoldighed af synspunkter og indfaldsvinkler til debat. Det styrker de eksisterende dialoger på tværs, og sår idéer til nye undervejs i det tætte konstruktive samarbejde, der igen i år kendetegnede arbejdet med ikke alene Det Fælles Sundhedstelt, men også den nye Spis Sundere Scene.

Det er en vigtig årsag til, at Komiteen påtager sig opgaven at koordinere arbejdet omkring begge scener. Samtidig er opgaven som brobygger en opgave, som Komiteen er unikt godt rustet til at tage sig af, og som ligger helt i tråd med Komiteens virke.

BørnUngeLiv



BørnUngeLiv er et digitalt redskab til understøttelse af 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.

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.

Redskabet er udviklet gennem mere end 10 år i et samarbejde mellem kommuner og vidensinstitutioner. BørnUngeLiv har siden 2015 været ledet af et tværfagligt sekretariat placeret i Komiteen for Sundhedsoplysning. Sammen med TrygFonden har BørnUngeLiv et strategisk samarbejde, som fortsætter frem til udgangen af 2022. Fokus er på forankring i deltagerkommunerne.

På BørnUngeLiv 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. Spørgeskemaerne er målrettet børn og unge i alderen 2 til 30 år. Et tæt samarbejde med de fagprofessionelle i deltagerkommunerne er med til at sikre, at BørnUngeLiv er let tilgængeligt, 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 giver værdifuld indsigt i sundhedstilstanden på klasse-/stue, institutions- og kommuneniveau og sætter sundhed og trivsel på dagsordenen.

Corona-året

I 2020 blev hele verden ramt af corona-pandemien. Det betød, at skolebørn og medarbejdere i kommunen blev sendt hjem, og mange sædvanlige arbejds gange blev udfordret. Der var derfor behov for at tænke nyt.

Flere deltagerkommuner udarbejdede i fællesskab en guide til, hvordan sundhedsplejen fortsat kan arbejde med BørnUngeLiv under



nedlukningen og gennemføre spørgeskemaundersøgelser og samtaler med børn, unge og forældre digitalt.

Sekretariatet for BørnUngeLiv har også måtte tænke nyt og har i løbet af 2020 udbudt en lang række online undervisningsforløb og erfaringsudveksling mellem kommuner. Møder med arbejdsgrupper, partnerskaber og kommuner er i mange tilfælde blevet afholdt digitalt. Onlineformatet har vist sig at have flere fordele – særligt i forhold til at nå ud til mange kommuner og kommunebrugere på én gang og løbende understøtte anvendelsen af BørnUngeLiv.

På trods af covid-19 oplevede BørnUngeLiv en stigning i antallet af deltagerkommuner i 2020, og ved årets udgang var mere end 70 kommuner med i BørnUngeLiv.

Ungeprofilundersøgelsen

Cirka halvdelen af landets kommuner bruger Unge-modulet på BørnUngeLiv. I *Ungeprofilundersøgelsen 2020/21* har der været 38 deltagende kommuner, og på trods af covid-19 har mere end 62.000 unge givet deres stemme til kende gennem en besvarelse.

Der bliver beregnet repræsentativitet for *Ungeprofilundersøgelsen 2019/20* for udskoling og unge 15-30-årige i uddannelse. VIVE står for beregningerne og udarbejdelse af rapporten, som forventes at blive offentliggjort i april 2021. Landsrapporten vil bestå af en repræsentativitetsanalyse på nationalt, regionalt og kommunalt niveau og skal give kommunerne et mere præcist billede af, hvilke unge der deltager i undersøgelsen.

Fælles om ungelivet

Fælles om Ungelivet er et partnerskabsprogram mellem TrygFonden, fem kommuner (Aalborg, Gentofte, Odder, Silkeborg og Sorø) og Sundhedsstyrelsen.

Fælles om ungelivet udfolder sig lige nu i en pilotfase, hvor der skal udvikles opskrifter på, 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 for at vise vejen til gode sociale fællesskaber og inspirerende ungemiljøer. Programmet benytter *Ungeprofilundersøgelsen* til at indsamle data om unge i aldersgruppen 13-18 år.

Nyt om spørgeskemaer

I løbet af året blev der igangsat udviklings- og revisionsarbejde på flere af BørnUngelivs områder.

Nyt spørgeskema til 0-2 år

Der er i foråret påbegyndt et udviklingsarbejde af et spørgeskema målrettet aldersgruppen 0-2 år. Der er i denne fase fokus på 8-10 måneders alderen. Det sker på baggrund af konkrete ønsker fra flere kommuner. Der tages udgangspunkt i spørgeskemaet til 2-7-årige for at bevare den røde tråd til de øvrige spørgerammer i *BørnUngeliv*.

I arbejdet inddrages *Sundhedsstyrelsens* anbefalinger ("Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge"), De 12 sygeplejefaglige mål samt forebyggelsespakkerne for at undersøge, om der er fokuspunkter heri, som det kan være meningsfuldt at belyse yderligere i et nyt spørgeskema.

Spørgeskemaet skal kunne bruges til både sundhedsplejens praksis og til statistiske undersøgelser i kommunen. Revisionen afsluttes i første halvdel af 2021, så deltagerkommunerne kan benytte de nye spørgeskemaer i 2021/22.

Revision af grundskolespørgeskemaer

På Grundskoleområdet blev der påbegyndt en større revision af BørnUngelivs spørgeskemaer for indskoling, mellemtrin og udsko-ling. Revisionen er foretaget i tæt samarbejde med en arbejdsgruppe bestående af sundhedsplejersker, skoleledere og konsulenter samt det kommunale repræsentantskab. Derudover blev der inddraget

flere relevante vidensinstitutioner til at bidrage med nyeste viden og kvalificering af arbejdet.

Revisionen afsluttes i første halvdel af 2021, så deltagerkommunerne kan benytte de nye spørgeskemaer til skoleåret 2021/22.

Udvidelse af BørnUngeLivPLUS

Forskningsprojekterne *STIME (Styrket tidlig indsats for børn og unge i psykisk mistrivsel)* og *Mig og min plejefamilie* anvender BørnUngeLivPLUS, som i den forbindelse har fået tilføjet nye funktioner og spørgeskemaer til screening for *angst og depression, ADHD, spiseforstyrrelse, selvskade og læring*. Flere af disse vil blive gjort tilgængelige for BørnUngeLivs øvrige deltagerkommuner i løbet af 2021.

Opfølgings-SDQ-skemaet er tilføjet for alle deltagende kommuner på BørnUngeLivPLUS. Det er ligeledes gjort muligt at gennemføre forløb for et barn.



Ny funktion – Inspiration til indsatser

I foråret 2020 blev en ny funktion på BørnUngeliv gjort tilgængelig på systemet på baggrund af ønsker fra deltagerkommunerne. "Inspiration til indsatser" er en oversigt over eksempler på forskellige indsatser, som en kommune kan bruge i arbejdet med børn og unge i alderen 2 til 30 år. Indsatserne dækker et bredt spektrum af sundhedsområdet, herunder fx trivsel, fællesskab og mobning samt temaer som rygning, alkohol og kost. Indsatserne er primært udviklet og/eller driftet af danske almennyttige organisationer, forskningsinstitutioner, nationale styrelser, ministerier og kommuner. Der indgår også indsatser, der er udviklet og afprøvet i andre lande, hvorefter de er tilpasset danske forhold. Funktionen vil løbende blive udbygget over de næste år.

Nye og opdaterede funktioner på BørnUngeliv

I efteråret 2020 blev der arbejdet på at opdatere BørnUngelivs samtykkefunktion på baggrund af tilbagemeldinger fra deltagerkommunerne. Der blev tilføjet nye funktioner – bl.a. mulighed for at downloade PDF-filer med de generelle samtykker til journalisering. Udover forbedringer og udvidelse af funktionen er designet også blevet ændret, så det er mere intuitivt at navigere i.

I forlængelse heraf har vi udvidet samarbejdet med NOVAX og sigter på, at vi i løbet af første halvdel af 2021 automatisk vil kunne overføre besvarelser og generelle samtykker, der er indsamlet i BørnUngeliv, over til barnets journal i NOVAX. Vi forventer, at dette vil lette arbejdet for kommunerne yderligere.



Enhed for Mestring og Empowerment



Enhed for Mestring & Empowerment er ansvarlig for LÆR AT TACKLE -programmet, der udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner samt andre organisationer. Enheden udvikler også nye indsatser og udviklingsprojekter i samarbejde med eksterne parter, efteruddanner sundhedsprofessionelle og afholder workshops og foredrag på konferencer mv.

I 2020 blev der – parallelt med driften af LÆR AT TACKLE-arbejdet med udviklingsprojekterne *LÆR AT TACKLE angst og depression – online* for voksne og unge samt *LÆR AT TACKLE – på nemt dansk*, der er en indsats for mennesker med begrænsede dansk kundskaber. Desuden fortsatte den videre udbredelse af *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* (indsats med fysisk fremmøde) samt *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*.

I løbet af året rådgav og videndelte enheden i mange sammenhænge; typisk om forskellige former for onlineløsninger. Samtidig deltog repræsentanter for enheden i flere europæiske samarbejder.

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 af 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 deltageres symptomer, sundhedsadfærd, trivsel og self-efficacy (tro på egne evner). Alle evalueringer kan ses på www.empowerment.dk



LÆR AT TACKLE under covid-19

I 2020 medførte coronasituationen, at landets kommuner måtte afbryde og aflyse et stort antal LÆR AT TACKLE-kurser. Som konsekvens deraf mistede en stor gruppe borgere deres mulighed for at komme på kursus. Derfor omlagde enheden en del aktiviteter til online-kurser for kommunerne.

Tilpasning af indsats og større kapacitet

Nye midler fra Den A.P. Møllerske Støttefond og TrykFonden betød, at enheden på kort tid tilpassede *LÆR AT TACKLE angst og depression – online* til unge og lavede en markant forøgelse af kapaciteten for onlinekurser. Midlerne omfattede desuden, at man kunne tilbyde kommunerne gratis pladser på onlinekurset for både unge og voksne borgere. 51 kommuner benyttede sig af denne mulighed. Al undervisning på onlinekurserne blev varetaget af *Komiteen for Sundhedsoplysning*.

Desuden blev alle LÆR AT TACKLEs øvrige kursus- og uddannelsesaktiviteter i løbet af året videreudviklet og tilpasset, så de kunne afvikles virtuelt.

LÆR AT TACKLE i tal

Trods covid-19s betydelige indvirken på al fysisk aktivitet i hele Danmark og således også på LÆR AT TACKLE, var der alligevel en del aktivitet i løbet af året:

- 66 kommuner udbød LÆR AT TACKLE
- 169 nye instruktører fordelt på 18 instruktøruddannelser blev uddannet
- 211 kursusforløb blev gennemført på landsplan. Desuden blev 70 kurser afbrudt og 79 kurser aflyst inden kursusstart grundet covid-19
- 2214 kursister deltog på et LÆR AT TACKLE-kursus, der nåede at blive gennemført
- 643 kursister deltog på de første moduler af forløb, der måtte aflyses på grund af covid-19
- 182 vejledninger af instruktører blev gennemført

Siden 2006 har 34.495 borgere deltaget på et LÆR AT TACKLE-kursus.

Den 14. nationale instruktørsamling – sammen på afstand

LÆR AT TACKLEs instruktører har typisk selv personlig erfaring med langvarig sygdom – enten fordi de selv er syge, eller fordi de er pårørende til en syg. Derfor kan de være positive rollemodeller for deres kursister. Instruktørerne er uddannet og certificeret til at undervise.

Instruktørsamlingerne er en årligt tilbagevendende begivenhed, hvor landets instruktører og koordinatore mødes til læring, erfaringsudveksling og samvær. Men ligesom meget andet måtte rammen for samlingen i 2020 nytænkes, hvor årets tema *Den kringlede vej til forandring* pludselig blev meget aktuelt.

Instruktørsamling via livestreaming

320 instruktører og koordinatore deltog via skærm fra 55 kommuner, da instruktørsamlingen blev live-streamet fra et studie i København. Programmet bød på oplæg om hjernens vilje og menneskelige styrker, workshop om styrkespotting samt interviews og quiz. Dagens indhold blev understøttet af et online dialogredskab, hvor man kunne stille spørgsmål til oplægsholdere og studiegæst samt bidrage med holdninger og paratviden med reference til LÆR AT TACKLE.



Konferencehæftet fra årets samling kan downloades på www.empowerment.dk og bestilles i www.kfsbutik.dk.



Omlægning af websiden Laerattackle.dk

Websiden Laerattackle.dk er målrettet kursister. I 2020 blev websiden omlagt til et mere tidssvarende design. Siden indeholder info om kurserne, oversigt over kursuskommuner i Danmark, guide til tilmelding, afspændingsfiler, lydbøger, info om hvordan man bliver kursusinstruktør samt en artikel og interviews med tidligere kursister.

LÆR AT TACKLE angst og depression – online

Onlineversionen af *LÆR AT TACKLE angst og depression* er en indsats, der giver borgere mulighed for at følge kurset hjemmefra via computer. *Komiteen for Sundhedsoplysning* afvikler kurserne, der samler deltagere fra hele landet.

Udvidelse af onlinekapaciteten

Som nævnt, betød covid-19, at mange kommuner måtte aflyse deres kurser. Bevillinger fra Den A.P. Møllerske Støttefond og TrygFonden betød, at *Komiteen for Sundhedsoplysning* kunne udvide antallet af onlinekurser, så alle berørte borgere fortsat kunne deltage på *LÆR AT TACKLE angst og depression*. Bevillingen gjorde det samtidig muligt gratis at tilbyde kommunerne et stort antal pladser til deres borgere på onlineforløbet



Onlinekurser målrettet unge mellem 15 og 25 år

I løbet af foråret 2020 opstod der stor efterspørgsel på et onlinetilbud til unge med symptomer på angst og/eller depression på grund af covid-19. For at imødekomme dette videreudviklede *Komiteen for Sundhedsoplysning* det eksisterende onlinetilbud *LÆR AT TACKLE angst og depression – online*, så unge i alderen 15-25 år kunne deltage. Det nye tilbud fokuserede særligt på de problemer, unge oplever som følge af deres symptomer. Læs mere i afsnittet '*LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*'.

Status på 2020

- Der blev afholdt 26 onlinekurser – heraf 8 kurser til unge
- 445 borgere gennemførte et onlinekursus
- Deltagerne var fordelt på 51 kommuner

LÆR AT TACKLE angst og depression – online er udviklet med støtte fra TrykFonden.

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge

Indsatsen *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* er målrettet 15-25-årige borgere. Forløbet er baseret på kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – for voksne*, som har været udbredt til 48 kommuner siden 2012. Ungekurset blev udviklet til den nye målgruppe i 2017 efter opfordring fra flere kommuner, der ønskede denne indsats til deres unge borgere. I 2020 blev der både gennemført fysiske kurser i kommunerne og online under nedlukningen.

Færdigevaluering af indsatsen

Ved udgangen af 2020 udkom sidste del af evalueringen af indsatsen. Evalueringen er gennemført af *Statens Institut for Folkesundhed* som en registerbaseret analyse af effekter på uddannelse og arbejdsmarkedsstatus. Analyserne viser positiv effekt/progression for tre ud fire grupper (unge ledige, unge i beskæftigelse samt unge, der har "ukendt status" i registrene inden kursusstart). For unge, der er i uddannelse inden kursusstart, peger resultaterne i forskellige retninger alt efter, om de unge er under eller over 18 år. Samlet peger analyserne på, at



især de mere sårbare unge har gavn af kurset i forhold til at komme i uddannelse og fastholde et arbejde.

I 2020 udbød 42 kommuner ungekurset. Projektet er støttet af den A.P. Møllerske Støttefond.

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er en indsats for pårørende til langvarigt syge. Kurset giver de pårørende værktøjer til at tackle deres situation, så de undgår selv at blive syge – fysisk eller psykisk. Indsatsen er i sit tredje projektår blevet en fast del af mange kommuners mestringstilbud.

I 2020 udbød 54 kommuner indsatsen.

Udbredelse i Danmark

I 2020 fortsatte arbejdet med at udbrede og forankre indsatsen.

Målet var at få flere kommuner til at opstarte indsatsen og opfordre flere pårørende til at benytte dette tilbud. Blandt andet afholdt



Komiteen for Sundhedsoplysning webinarer, hvor projektkommunerne fik vejledning i deres arbejde med lokalpressen for derigennem at skabe omtale og rekruttere flere deltagere.

Samtidig har en række kursister ladet sig interviewe om deres udbytte til landsdækkende, regionale og lokale medier, patientorganisationers fagblade og i små videofilm, bl.a. i Randers Kommune og på Helbredsprofilen. En del af disse omtaler kan ses på: <https://empowerment.dk/nyheder/presseartikler/>.

Nye samarbejder

Som en del af udbredelsen har flere kommuner oprettet samarbejder med deres lokale apoteker. Samspelet fokuserer på gensidig rekruttering af borgere til mestringstilbud vedrørende henholdsvis LÆR AT TACKLE-kurset og apotekernes kurser i medicinåndterning. Samarbejdet fortsætter i 2021.

Evaluering

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE) evaluerede i 2020 *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* ved hjælp af en spørgeskemaundersøgelse, der skulle give viden om kursisternes:

- baggrund
- trivsel
- ensomhed
- belastningsgrad
- self-efficacy (tro på egne evner)
- tilfredshed med kurset
- udbytte af kurset

Evalueringen blev planlagt til offentliggørelse på *Komiteen for Sundhedsoplysning*s virtuelle pårørendekonference i januar 2021.

Udbredelse og evaluering af *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* gennemføres i perioden 2018-2021 på baggrund af midler fra Sundheds- og Ældreministeriet.

LÆR AT TACKLE – på nemt dansk

LÆR AT TACKLE – på nemt dansk er en mestringsindsats, der giver borgere med begrænsede danskkundskaber adgang til selvhjælpsværktøjerne fra kurserne *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* og *LÆR AT TACKLE angst og depression*. Indsatsen samler mennesker på tværs af modersmål i et fælles sprog, der er et forenklet dansk.

Rapport om pilotafprøvning

I 2020 viste en rapport af en pilotafprøvning af *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*, at mennesker med begrænsede danskkundskaber, som lever med smerter, har et positivt udbytte af indsatsen. Desuden viser rapporten, at kursets sproglige niveau og udformning samt formidling af selvhjælp, når man har smerter og begrænsede danskkundskaber, når ud til målgruppen. Dermed tilgodeser indsatsen en gruppe mennesker, der ikke tidligere har kunnet få udbytte af kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* og indsatsens formål er indfriet. Kursisterne udtrykker bl.a., at de er blevet bedre til at:

- træffe beslutninger (vælge, hvad man gør)
- lave planer
- bruge tankerne til at hjælpe sig selv
- bevæge sig mere
- tale bedre med andre.

Desuden fortæller flere kursister, at de har fundet måder, der gør dem i stand til at udføre flere aktiviteter, uden at smerterne tager over. Således får de overskud til mere i hverdagen¹. Rapporten blev udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

“Vi har fået viden om nogle ekstra ting, som vi kan bruge til at blive mere glade og mere aktive og kan bedre håndtere smerterne.”

KURSIST

¹ Komiteen for Sundhedsoplysning. Evaluering af pilottesten af *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*, 2020.

LÆR AT TACKLE – på nemt dansk er udviklet og testet i samarbejde med Københavns Sprogcenter, Indvandrermedicinsk Klinik Hvidovre Hospital, Gladsaxe, Nordfyn, Esbjerg, Silkeborg og Aalborg kommuner samt *BoTrivsel* i Horsens Kommune.

Projektet er støttet af TrygFonden og blev afsluttet i foråret 2020, hvor *LÆR AT TACKLE – på nemt dansk* samtidig blev inkluderet i LÆR AT TACKLES abonnementsordning. Dermed kan alle kommuner fremover udbyde forløbene.

Fjernundervisning i kommunerne

Da Danmark i efteråret 2020 atter måtte lukkes ned, igangsatte Komiteen for Sundhedsoplysning en bearbejdning af alle instruktørmanualer, så kurserne fra 2021 kan gennemføres som fjernundervisning. Dermed kan kommunerne opretholde LÆR AT TACKLE som tilbud til deres borgere i perioder, hvor det ikke er muligt eller forsvareligt at mødes fysisk.

Fjernundervisningen er tilrettelagt, så den i videst mulig udstrækning svarer til den undervisning, man modtager på de fysiske kurser. Fjernundervisning adskiller sig primært fra de fysiske kurser ved, at kursister og instruktører mødes på en digital platform som fx Zoom, Skype eller Teams. Alle kan se og høre hinanden, mens der undervises. Undervisningen ledes af instruktører med undervisningserfaring fra kurser, hvor man mødes fysisk.

Nye bevillinger

I slutningen af 2020 modtog Komiteen for Sundhedsoplysning en bevilling fra Den A.P. Møllerske Støttefond på kr. 19.561.000 til to nye indsatser, der skal understøtte sårbare unge og voksne i at blive en del af arbejdsmarkedet.

Den ene indsats er målrettet unge, der går på en ungdomsuddannelse, og som på grund af mistrivsel, stress, angst og depressioner i risiko for at afbryde deres uddannelsesforløb. Målet er, at flere sårbare unge gennemfører deres uddannelse og – på sigt – kommer i job.

Den anden indsats er et online-forløb målrettet aktivitetsparate kon-tanthjælpsmodtagere, hvor bl.a. psykiske udfordringer er en barriere for beskæftigelse. Indsatsen skal medvirke til, at flere borgere med komplekse problemstillinger øger deres mestringsevne, så de kan rykke tættere på arbejdsmarkedet.

Begge indsatser forankres i Enhed for Mestring & Empowerment. De gennemføres i 2021-2024.

Andre projekter

Stå sammen – Dyadisk e-læringsindsats til par, hvor kvinden er i behandling for brystkræft

I samarbejde med Forskningsenhed for Senfølger (CASTLE) på Rigshospitalet arbejdede Enheden med en e-læringsindsats, der er målrettet par og relateret til brystkræftbehandlingens faser. Indsatsen har til formål at understøtte parrets trivsel og empowerment under kræftforløbet, så parret har de bedste muligheder for at komme godt igennem kræftbehandlingen sammen.

Projektet blev opstartet i 2019 og løber til og med 2021. Det er støttet af Trygfonden og Helsefonden.

MYmind – online empowermentindsats til unge med autisme

I samarbejde med Institut for psykologi, Syddansk Universitet, videreudviklede Enheden et eksisterende mindfulnessprogram til brug på en onlineplatform, så programmet i højere grad understøtter målgrup-pens behov og kan nå flere i målgruppen. Projektet omhandler speci-fikt udvikling og brugertest af centrale aktiviteter, som efterfølgende testes i et pilotstudie.

Projektet blev opstartet i 2019 og løber til og med 2022. Det er støttet af Trygfonden.

LEV GODT – appløsning til sårbare mennesker med diabetes

I samarbejde med Steno Diabetescenter Sjælland, Næstved Kommune og LIVA Healthcare testede Enhed for Mestring og Empowerment en

appløsning, hvor borger, sundhedscenter, civilsamfund og almen praksis brugte en app som omdrejningspunkt for den primære og sekundære behandling af diabetes.

Projektet blev opstartet i 2019 og løber til og med 2022. Det er finansieret af Steno Diabetes Center Sjælland.

Internationalt samarbejde

I 2020 samarbejdede Enhed for Mestring og Empowerment med en række europæiske lande om udvikling og udbredelse af forskellige mestringsindsatser.

CEMPAC

I netværket CEMPAC (Center for Empowering Patients and Communities) samarbejdede Enheden blandt andet med andre lande, der



udbyder LÆR AT TACKLE. Via netværket promoverede Enheden samtidig empowermentstrategier for patienter, sundhedsprofessionelle og det omkringliggende samfund.

I 2020 deltog Enheden desuden med oplæg på en række internationale webinarer, der blev faciliteret af CEMPAC. Optagelser af webinarerne er tilgængelige på www.cempac.org. Netværket er støttet af Robert Bosch Stiftung.

Swiss Tropical and Public Health Institute

Et andet samarbejde er med Swiss Tropical and Public Health Institute, der er forankret i den schweiziske sundhedsstyrelse. Her samarbejdede Enheden for Mestring og Empowerment om udbredelse af self-management- og empowermentaktiviteter i Moldova.

I 2020 rådgav vi primært om udvikling af digitale tilbud under corona-epidemien.

Kompetencecenter for amning



Formålet med Kompetencecenter for Amning 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. Kompetencecenter for Amning har en bred samarbejdsflade både nationalt og internationalt. I 2020 repræsenterede deltagerne på kompetencecenterets aktiviteter 71 kommuner og 17 hospitaler. Ud over kommuner og regioner samarbejder Kompetencecenteret 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.

Vi har igennem flere år været to ansatte i Kompetencecenter for Amning. Da vi i 2020 fik midler til et nyt projekt (se senere) har vi haft mulighed for at ansætte endnu en medarbejder. Christine Halling har en baggrund som jordemoder og teknoantropolog, hvilket betyder, at vi nu repræsenterer de vigtigste faglige profiler i relation til vores arbejdsfelt i Kompetencecenter for Amning.

Som for så mange andre har Kompetencecenter for Amning i 2020 været præget af corona-pandemien, hvilket er kommet til udtryk i alle vores aktiviteter. Desuden har Kompetencecenter for Amning haft en central rolle i formidlingen af viden om amning og covid-19 til såvel sundhedspersonale i kommuner og regioner, samt til Sundhedsstyrelsen og samarbejdspartnere i udlandet.

Online aktiviteter

I kompetencecentret har flere aktiviteter været omlagt til online aktiviteter på grund af corona-situationen. Det har blandt andet været møder i professionelle netværk om amning og undervisning på ammekonsulentuddannelsen, der har været påvirkede. Det har krævet

omstillingsparathed af både kompetencecentrets medarbejdere og deltagerne af aktiviteterne. Det har mindst talt været en stejl læringskurve fra den første online aktivitet blev rullet ud i april med kort varsel, til de sidste online aktiviteter blev afholdt i december.

Kompetencecenteret har arbejdet for at bevare det høje faglige niveau i undervisningen og sikre et solidt udbytte for deltagerne. Det har blandt andet været ved at sparre og erfaringsudveksle med kollegaer på tværs af Komiteen for Sundhedsoplysning om de bedste online løsninger. Desuden ved løbende at evaluere på onlineindsatserne både internt i Komiteen og med deltagerne. Det har gjort, at efterfølgende aktiviteter er blevet tilpassede, bl.a. i forhold til valg af online platform og tekniske løsninger. Desuden har forhold som informationsmateriale til deltagere, tidsplaner, briefing af eksterne oplægholdere, indholdet i undervisning, facilitering og gruppearbejde løbende været under luppen. En stor gevinst ved at blive "tvunget" ud i onlineindsatserne har været at opdage de mange fordele ved den



type aktivitet. Her kan bl.a. nævnes fleksibiliteten i at samle deltagere og oplægsholdere på tværs af landet med besparelse af rejsetid og transportomkostninger for den enkelte. Desuden, hvordan deltagerens forberedelse op til undervisning kan hjælpes på vej i et online univers.

Uddannelse til ammekonsulent

Uddannelsen til ammekonsulent er en af kompetencecentrets kerneopgaver. Målgruppen for uddannelsen er sundhedsprofessionelle, der arbejder med ammevejledning. Uddannelsen omfattede i 2020 90 timers undervisning og var fordelt på fire moduler, der kvalificerede deltagerne til at kunne gå til IBLCE-eksamen¹ og blive certificeret IBCLC². 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 2019-20 deltog 22 jordemødre, sygeplejersker, sundhedsplejersker og en psykomotoriker på uddannelsen i Århus. I København deltog 34 jordemødre, sygeplejersker, sundhedsplejersker og 1 ergoterapeut på uddannelsen. Vi har igennem de sidste år set en interesse for og deltagelse i ammekonsulentuddannelsen fra andre faggrupper, som traditionelt ikke varetager ammevejledning i Danmark. Det drejer sig blandt andet om ergoterapeuter, kiropraktorer, psykomotorikere og læger. Det kan muligvis være på grund af en stigende efterspørgsel fra forældre og en voksende faglig interesse for amningens betydning og effekter. Det er Kompetencecenter for Amnings opfattelse, at et tværfagligt samarbejde om amning i Danmark kan komme forældre og spædbørn til gode. Uddannelsen er et af 16 kurser på verdensplan, der er godkendt af Lactation Education Accreditation and Approval Kommittér (LEAARC³). At uddannelsen til ammekonsulent er på LEAARC's liste over godkendte kurser har skabt international interesse for kurset.

1 IBLCE = International Board of Lactation Consultant Examiners

2 IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant

3 www.leaarc.org

Professionelle netværk om amning

Siden 2012 har Kompetencecenter for Amning udbudt deltagelse i professionelle netværk for sundhedspersonale indenfor ammeområdet. 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 deltagelse i netværkene. I 2020 blev der oprettet syv netværk med i alt 200 deltagere, som repræsenterede alle fem Regioner i Danmark. Det er Kompetencecenterets medarbejdere, som organiserer og faciliterer netværkene og på almindeligvis foregår netværksmøderne lokalt på deltagernes arbejdspladser. I år har flere af netværksmøderne været afviklet online pga. corona. Det har sat nogle anderledes rammer for undervisningen og deltagernes muligheder for at udveksle erfaringer og viden med hinanden. På trods af de ændrede forhold har en stor del af deltagerne oplevet et fagligt udbytte af møderne. Det fremgår i netværksevalueringen, at over 70 % af deltagerne føler sig bedre rustede til at vejlede forældre i amning efter deltagelse i netværksmøderne. 85 % af deltagerne har oplevet et stort fagligt udbytte, og 70 % har undervist kollegaer fra deres arbejdsplads i fagligt stof fra netværksmøderne.

Uddannelse, kurser og konferencer om amning

Kompetencecenterets ansatte udbyder desuden både korte og længerevarende kurser om amning. I 2020 afholdt Kompetencecenteret et to dages kursus for sundhedsplejerskerne i Favrskov, Silkeborg og Randers kommuner. Kompetencecenteret varetager ligeledes undervisningen i amning på sundhedsplejerskeuddannelserne i henholdsvis København og Århus.

På grund af coronasituationen er flere planlagte kurser og konferencer blevet udskudt, til det igen bliver muligt at afholde kurser og konferencer med fysisk fremmøde.

Ammeanamnese

I 2020 har Kompetencecenter for Amning færdigudarbejdet et værktøj kaldet Ammeanamnesen. Ammeanamnesen præsenterer en oversigt af emner og en punktuddybelse af disse, som kan være relevante for en sundhedsprofessionel at spørge ind til i en ammevejledning af nye forældre, afhængig af den konkrete familie og situation. Arbejdet med ammeanamnesen blev påbegyndt i 2019 på møderne for professionelle netværk om amning. Her arbejdede de enkelte netværksdeltagere sammen om at udvikle emner og indhold til ammeanamnesen med udgangspunkt i Delphi-metoden. På baggrund af dette arbejde har Kompetencecenter for Amning udarbejdet en visuel udgave af værktøjet.

Der findes to versioner af Ammeanamnesen. Den ene er til brug af sundhedsprofessionelle med uddybning af hvert enkelt emne. Den anden version af Ammeanamnesen er ment som et visuelt værktøj, som den sundhedsprofessionelle kan vise til forældrene under en ammevejledning, som de sammen kan tale ud fra. Grafikken i de to versioner af værktøjet er lavet af Rikke Alleslev, Idéastronauterne. De to versioner af Ammeanamnesen er offentliggjort på Kompetencecenter for Amnings [hjemmeside](#).





Programmet "Amning en tryk start"

Gennem de seneste år er indlæggelsestiden efter fødsel på hospital blevet reduceret. I denne periode har man samtidig set en stigning af genindlæggelser af nyfødte pga. dehydrering, gulsot og ernæringsrelaterede problemer. 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 højere odds for at amme deres barn 6 måneder efter fødslen, og børnene har lavere odds 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".

Siden afslutningen af projektet og publiceringen af resultaterne har der været stor interesse fra fødestederne i Danmark for at få opkvalificeret personalet, så de bliver i stand til at implementere programmet. Således arbejder 18 ud af 20 fødesteder i dag helt eller delvis med *Amning en tryk start*.

AMNING – en god start sammen

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

Kompetencecenter for Amning har i 2020 fået 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 særligt fokus på at reducere den betydelige ulighed, der er i amning. Målgruppen for projektet er således både alle forældre generelt og gruppen af unge og kortuddannede mødre og 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 generisk teori- og evidensbaseret program og et program specifikt målrettet til unge- og kortuddannede forældre, som skal øge ammevarigheden. Programmet skal ligeledes øge forældrenes viden og handlegeneret 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 indsats 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 er igangsat i 2020 med en behovsundersøgelse. Forældre og sundhedsplejersker i de to regioner har deltaget i interviews med henblik på at få identificeret viden og erfaringer med amning blandt unge og kortuddannede mødre og deres partnere. Denne viden skal efterfølgende indarbejdes i det nye program, der skal udvikles. Udviklingen af programmet vil foregå i tæt samarbejde med sundhedsplejersker fra de to Regioner. Forældre vil blive involveret via organisationerne Forældre & Fødsel og Ammenet. Herefter vil programmet blive implementeret i 11 af de 21 deltagende kommuner og testet kvantitativt i et cluster randomiseret design, samt kvalitativt via interviews. Københavns Universitet er ansvarlig for evalueringen. Projektet forventes afsluttet i foråret 2024.

Stramt tungebånd

National klinisk retningslinje om undersøgelse og behandling af stramt tungebånd hos ammede børn

Kompetencecenter for Amning har fra 2018-2020 varetaget ledelsen af en tværfaglig arbejdsgruppe, der har udarbejdet en national klinisk retningslinje for undersøgelse og behandling af stramt tungebånd hos ammede spædbørn. Arbejdsgruppen bestod af repræsentanter for de faggrupper, der undersøger og behandler spædbørn med stramt tungebånd og vejleder deres forældre i amning. Det drejer sig om repræsentanter for Danske Øre-Næse-Halslægers Organisation, Videnskabeligt Selskab for Otorhinolaryngologi, Hoved- og Halskirurgi, Dansk Pædiatrisk Selskab, Jordemoderforeningen, Fagligt Selskab for Gynækologiske og Obstetriske Sygeplejersker, Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, Foreningen for Certificerede Ammekonsulenter

Stramt tungebånd kan se ud på forskellig måde og kan give den typiske hjerteformede tunge-spids – dog ikke altid.



i Danmark, Dansk Kiropraktor Forening og Komiteen for Sundhedsoplysning. Arbejdsgruppen har desuden samarbejdet med forældregrupperne: Dansk støttegruppe for kort tungebånd, Forældre og Fødsel samt Ammenet. Formålet med retningslinjen er at sikre ensartet behandling og udbredelse af viden til både de sundhedsprofessionelle og forældrene om, hvornår det er relevant at behandle et stramt tungebånd hos spædbørn, så både over- og underbehandling undgås.

Retningslinjen blev udgivet i august 2020 og er blevet meget vel modtaget af både forældre til børn med stramt tungebånd og de sundhedsprofessionelle, der vejleder i amning og behandler børn med stramt tungebånd. Kompetencecenteret deltager i samarbejde med de faglige organisationer, Danske Regioner og Kommunernes Landsforening i implementeringen af retningslinjen. De ansatte i Kompetencecenteret har blandt andet undervist de 200 deltagere i de professionelle netværksgrupper i retningslinjen. Retningslinjen ligger på Kompetencecenterets [hjemmeside](#).

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 indenfor

børnefamilieområdet. Gruppen har i 2020 arbejdet med en gennemgang af den internationale litteratur om fædres involvering i det tidlige forældreskab.

Hvordan har coronasituationen påvirket amningen?

På grund af en bekymring for, hvordan corona-pandemien ville påvirke amningen, igangsatte Kompetencecenter for Amning en online spørgeskemaundersøgelse af forældrenes oplevelser med amningen i en coronatid. Dataindsamlingen foregik i april og maj måned 2020, det vil sige på et tidspunkt, hvor situationen var ny og ukendt. 361 mødre besvarede spørgeskemaet. 11 % af mødrene svarede, at coronasituationen gjorde, at de kunne være i tvivl om, hvorvidt de kunne amme så længe som planlagt.

For mange forældre blev amningen særlig vigtig i denne periode, hvilket en mor beskriver således:

“Da jeg, hvis jeg bliver smittet, danner antistoffer mod covid, kan jeg med amning være med til at beskytte barnet ved eventuel smitte. Derfor er amning vigtig”

Flere var bekymret for at risikere adskillelse fra barnet:

“Bange for at blive smittet og sat i karantæne fra mit barn eller blive adskilt fra ham, hvis jeg skulle blive så syg at jeg skulle indlægges”

Forældrene beskrev både negative og positive oplevelser omkring amningen i den første tid med coronarestriktioner:

“Jeg har haft store problemer med amningen, og er endt med at supplere med modermælkserstatning. Havde et stort ønske om ammehjælp i hjemmet, men dette er ikke muligt pga corona. Så på den måde har pandemien haft betydning for min amning. Fordi det har været sværere at få hjælp ved problemer.”

“Der er en væsentligt stressfaktor at have to ældre søskende hjemme med et nyfødt barn, så det kan være svært at få tilstrækkeligt ro omkring amning, hvilket påvirker amningen negativt.”

“Lockdown gør ammeetableringsfasen nemmere, da vi meget nemmere får lov at være i fred uden konstant besøg. Vi er heldige at have en stor kærlig familie, hvor vi normalt har meget åbne døre. Lockdown giver os ro og fred som lille familie.”

Resultaterne blev brugt som oplæg på netværksmøder til at drøfte, hvordan sundhedspersonale i hele landet kunne støtte i denne usædvanlige situation.

Helbredsprofilen

I 2019 indgik Kompetencecenter for Amning i arbejdet med at udvikle Helbredsprofilen på området “den normale graviditet, fødsel og barsel”. Helbredsprofilen startede i Region Sjælland med det formål at gøre borgeren mere bevidst om egen sundhed og sygdom, og potentielt øge kvaliteten af samarbejdet mellem behandler og borger. Helbredsprofilen er således målrettet borgeren og består af en hjemmeside – Helbredsprofilen.dk – som tilbyder borgeren information via film og fakta. Helbredsprofilen er en del af “Det nære sundhedsvæsen”, og den strategi Region Sjælland har vedrørende “patienten som partner”, hvor der arbejdes med at møde borgerne i deres oplevede behov. I 2020 var det planen, at der skulle udarbejdes nogle små film om amning, som Kompetencecenter for Amning skulle være fagligt ansvarlige for. Corona-pandemien har sat en midlertidig stopper for optagelse af filmene. Vi håber at kunne tage dette op igen, når samfundet åbner op for mere interaktion. Helbredsprofilen er i dag et landsdækkende tilbud.

Nyhedsbrev

Siden 2013 har Kompetencecenter for Amning udsendt nyhedsbreve. I år har Kompetencecenter for Amning sendt 7 nyhedsbreve ud, hvilket er et par stykker mere end sædvanligt. Da fysiske arrangementer

med fokus på amning, har været aflyste pga. corona, har det været Kompetencecenterets vurdering, at der har været et større behov for at omtale ny forskning vedrørende amning i nyhedsbrevene. Tillige, har det på grund af corona og den store usikkerhed omkring afholdelse af aktiviteter, været nødvendigt oftere at kommunikere ud om Kompetencecenterets aktiviteter, da flere af disse er blevet aflyst eller omlagt til online fremmøde. Der har været meget stor interesse for nyhedsbrevet, som i 2020 blev udsendt til 635 modtagere.

Andre opgaver

I 2020 har Kompetencecenter for Amning haft Peer-review opgaver i forbindelse med en publikation fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE) og videnskabelige artikler i internationale tidsskrifter. Kompetencecenteret har ligeledes varetaget vejlederfunktionen for en specialestuderende i Folkesundhedsvidenskab.

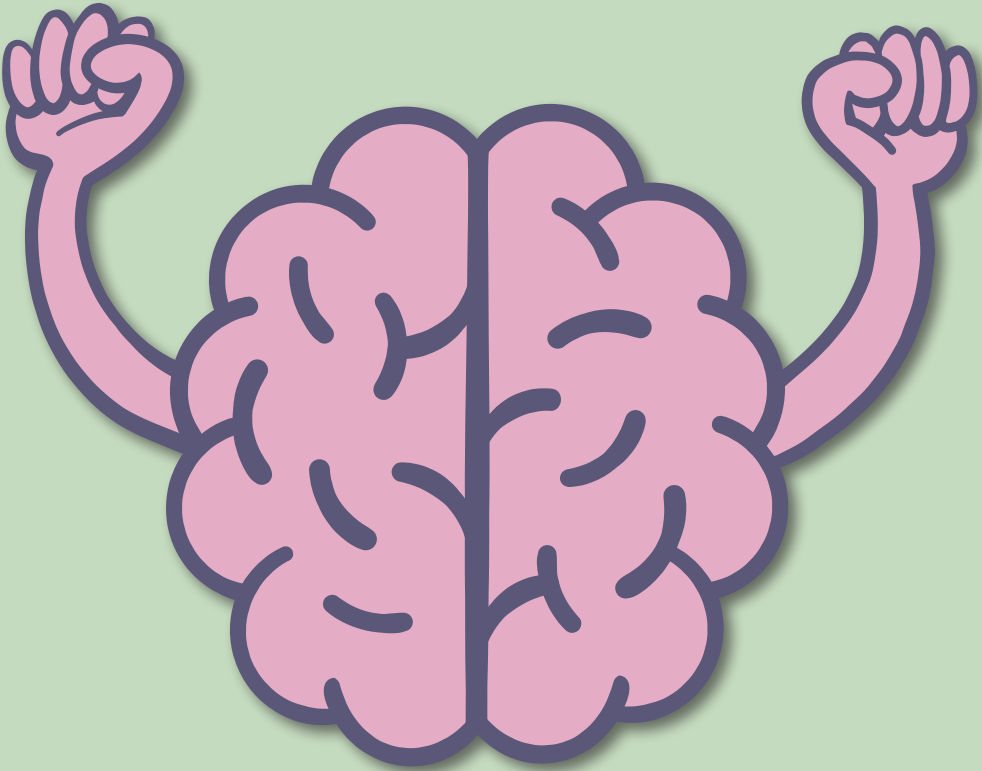
Publikationer i 2020

Busck-Rasmussen M et al. National Klinisk Retningslinje for undersøgelse og behandling af ankyloglossi hos ammede spædbørn, 2020.

Peer-reviewed artikel

Nilsson I et al. The significance of early breastfeeding experiences on breastfeeding self-efficacy one week postpartum. Maternal & Child Nutrition, 2020.

ROBUSTHED.DK



Robusthedsprogrammet er et mentaliseringsbaseret videns- og inspirationsprogram, der er udviklet til børn, unge, forældre og fagprofessionelle, som arbejder med mennesker.

Programmet giver viden om tanker, hjernen og følelser og er samtidig en værktøjskasse med øvelser til at styrke vores mentaliserings-evne. Siden 2015 har ROBUSTHED.DK været placeret i Komiteen for Sundhedsoplysning med henblik på udvikling og udbredelse af Robusthedsprogrammet.

Udvikling af nyt program

MentaliseringsProgrammet

Ved udgangen af 2020 er samarbejdsaftalen med det oprindelige Robusthedsprogramms grundlægger, Poul Lundgaard, ophørt og erstattes pr. 1.1.2021 af Komiteens eget program: MentaliseringsProgrammet.

MentaliseringsProgrammet forankres i samme sekretariat, der i en årrække har udviklet og implementeret Robusthedsprogrammet til en bred vifte af fagprofessionelle landet over.

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 ligesom Robusthedsprogrammet baseret på mentaliseringsteori oversat til et enkelt hverdagsprog og målrettet fagprofessionelle, 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, der er relevant for og tæt forbundet til mentalisering. Elementerne er samlet i tematiske moduler og indeholder viden og redskaber til mentaliseringstræning i praksis, som kan anvendes direkte med målgruppen.

Det konkrete program, den nye materialesamling og programmets website lanceres primo 2021.

Forskningsprojekter

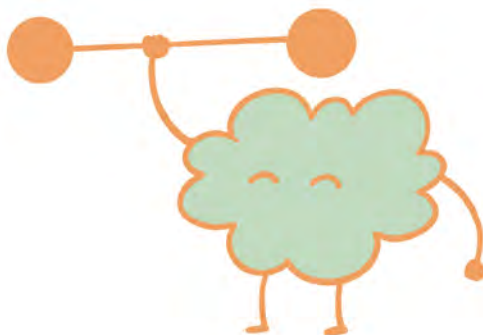
Familietrivsel.dk – Robusthed i almen praksis

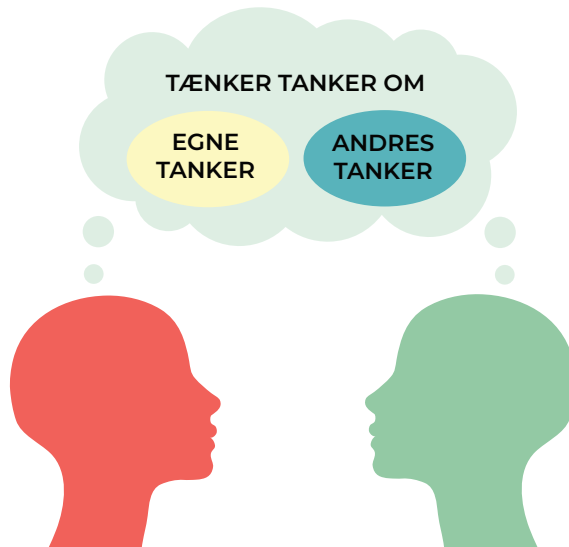
Forskningsenheden Almen Medicin på Københavns Universitet igangsatte i 2019 forskningsprojektet Familietrivsel. Projektets formål er at forbedre børns mentale sundhed gennem en tidlig indsats i svangre- og børnekonsultationer hos den praktiserende læge.

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 anvendelse af programmets elementer i samtaler og problemløsning med de kommende og nybagte forældre i svangre- og børnekonsultationerne. Lægerne introducerer i samtalerne også familierne til sitet familietrivsel.dk, som er udviklet i sekretariatet. Sitet indeholder viden om og øvelser til tiden under graviditeten og i 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 at give inspiration til at bruge øvelser, der kan hjælpe familierne.





Grundet covid-19-pandemien er de planlagte forældreforedrag om Robusthedsprogrammet i 2020 blevet aflyst og omlagt til inspirations-pjecer, 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 i Komiteen, Mentaliserings-Programmet.

Øvrige projekter

Projektet Sundhedsfremme på Erhvervsskolerne

I 2020 fik vi midler fra Sundhedsstyrelsen til at gennemføre projektet Sundhedsfremme for elever på Erhvervsskoler, og i den sammenhæng har vi undervist elever og deres lærere på fire store erhvervsskoler spredt ud over hele landet. Elever på erhvervsuddannelser har større frafald end elever på andre ungdomsuddannelser, og dét at skulle gennemføre en erhvervsuddannelse, stiller andre krav til den unge end det fx gør at gå i gymnasiet. Vi har afholdt elevforedrag.

De unge har taget godt imod os, og det er vores indtryk, at vi har kunnet bidrage med viden og redskaber til at støtte op om den gode trivsel, både på skolerne, og når eleverne fortsætter i praktik.

Åbne kurser

Komiteen har igen gennemført åbne kurser i både Aarhus og København med deltagere fra forskellige steder i den pædagogiske og sundhedsfaglige verden. De åbne kurser er interessante, fordi fagprofessionelle mødes på tværs af fagområder og fag, og det giver noget helt specielt til deltagerne (og underviserne). Vi har igen fået fine evalueringer fra deltagerne.

Sikrede institutioner

Vi har i efteråret afholdt fjerde kursusforløb for nyansatte medarbejdere på en sikret institution, og vi er rigtig glade for at få muligheden for at vende tilbage til et spændende arbejdsfelt og videregive både viden og brugbare redskaber til at kunne håndtere at arbejde i en konfliktfyldt hverdag. Unge, der sidder på en sikret institution, er underlagt omstændigheder, der svækker deres evne til at mentalisere. Det gør det ekstra vigtigt, at personalet er i stand til at bevare roen, også når bølgerne går højt. Vi er glade for at kunne støtte op om deres vigtige arbejde.

Sammen om mental sundhed

**SÄMMEN 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 knap 50 partnere på tværs af arbejdstager- og arbejdsgiverorganisationer, myndigheder, faglige selskaber, interesseorganisationer og pensionselskaber.

Komiteen for Sundhedsoplysning har som bevillingsmodtager det overordnede ansvar for partnerskabet, og deler sekretariatsfunktionen med Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og kommunikationsbureauet Operate. Partnerskabet har eksisteret siden 2015. Først som et satspuljeprosjekt og fra 2018, som et drifts- og udviklingsprojekt finansieret gennem en årlig bevilling via finansloven. Bevillingen skal forankre igangsatte tiltag, udvikle nye tiltag og understøtte, at ny viden på området udbredes til partnerne og de danske arbejdspladser.

Formidling og fokus på aktuelle emner

Sammen om mental sundhed er et unikt partnerskab, hvor ny viden og nye samarbejder på tværs af organisationerne, formidles af sekretariatet gennem relevante partnerpakker og nye tiltag for partnerne. I 2020 lancerede partnerskabet et splinternyt *Minikursus for ledere i mental sundhed*. Kurset, der er finansieret af Velliv Foreningen, formidler viden til ledere om, hvordan de kan styrke trivslen og forebygge mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen. Kurset indeholder seks moduler, som gennem faktaark, videoer og multiple choice-spørgsmål guider lederen gennem emner såsom: *Hvordan spotter jeg mistrivsel?* og *Hvordan hjælper jeg en medarbejder tilbage til arbejdspladsen efter endt sygemelding?*

Kursets pilotperiode kører indtil marts 2021, hvorefter kurset evalueres. Minikurset er stadig tilgængeligt på mentalsundhed.dk efter pilotperioden.

Som for mange andre rykkede *Sammen om mental sundheds* aktiviteter fra fysiske formater over til online-løsninger pga. corona-pandemien. Derfor blev årets partnerskabsmøder afholdt online, hvor et stort antal partnere deltog. Sekretariatet udarbejdede forinden flere

Minikursus for ledere i mental sundhed | Modul 2 Tilbage til kursusstart

Introduktion
Spørgsmål 1 1/1
Spørgsmål 2 1/1
Refleksion 2/2
Opsummering

Introduktion

Hvordan arbejder jeg med mental sundhed på arbejdspladsen?

Som leder kan du gøre en forskel for dine medarbejders mentale sundhed.

- Du kan medvirke til at forebygge, at dine medarbejdere går ned med flaget.
- Du kan støtte dine medarbejdere i at blive i arbejde, selvom de har det svært.
- Du kan hjælpe medarbejdere med at finde tilbage efter sygefravær.

Var opmærksom på, at uanset hvilket ledelsesniveau, du befinder dig på, er du repræsentant for arbejdsgiveren, der ifølge arbejdsmiljølovgivningen har ansvaret for et sikkert og sundt arbejdsmiljø.

Du hverken kan eller skal dog klare det hele selv. Det er en fælles opgave for ledelse, medarbejdere, teams og organisationen at sikre trivsel på arbejdspladsen.

Du kan få bistand i din virksomhed til at skabe trivsel og hjælpe medarbejdere med mentale helbredsproblemer i arbejdsmiljøorganisationen (AMO), i et samarbejdsudvalg (SU) hos HR eller fra din egen leder og lederkolleger.

Oftentimes vil du også kunne hente hjælp hos din kommune, i de ansattes pensionselskaber, eller måske har arbejdspladsen en sundhedsforsikring, der giver adgang til professionel hjælp.

ansøgninger til de akutpuljer, der opstod i kølvandet på pandemiens indtog hos Novo Nordisk Fonden og Industriens Fond. Desværre fik partnerskabet ikke midler til projekterne, der havde fokus på, hvordan man kan støtte den mentale sundhed på arbejdspladserne både under og efter krisen.

Partnerskabet havde i 2020 ambitionen om at afholde fem regionale arrangementer i forbindelse med Danmarks Mentale Sundhedsdag i uge 41. Partnerskabet planlagde afholdelsen af arrangementerne på baggrund af en bevilling fra Velliv Foreningen. Hvert arrangement skulle indeholde et involverende oplæg med inspiration og viden om mental sundhed, som deltagerne kan tage med tilbage på deres respektive arbejdspladser. Derudover skulle arbejdspladser, som deltog i DMS 2019 dele deres erfaringer med deltagerne. På arrangementerne var der også lagt op til, at deltagerne kunne møde stande med lokale ressourcer til at tackle udfordringer med mentale helbredsproblemer og sætte fokus på trivsel. Desværre satte forsamlingsforbuddet en stopper for muligheden for afholdelsen af fysiske arrangementer, og partnerskabet afholdt derfor et digitalt arrangement i samarbejde med Finanssektorens Arbejdsgiverforening, Dansk Arbejdsgiverfor-

ening og Fagbevægelsens Hovedorganisation. De resterende arrangementer blev udskudt til 2021.

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 og en præsentationsvideo af partnerskabet. Videoerne blev godt modtaget af partnerne, der på partnerskabsmøderne løbende stemte om, hvilket fokus videoerne skulle have.

Som et nyt tiltag er der udviklet temasider på partnerskabets fælles hjemmeside www.mentalsundhed.dk. Temasiderne tager fat i aktuelle emner og samler relevant viden og værktøjer om fx mental sundhed under covid-19 og forebyggelse af seksuel chikane på arbejdspladsen. Hjemmesiden indeholder i forvejen en værktøjskasse med over 400 værktøjer og viden om, hvordan man forebygger, spotter og tager hånd om mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen.

I 2020 er partnerskabskredsen også vokset og består nu af lige knap 50 partnere.

- 3F
- Akademikerne
- Arbejdsmiljø København
- Arbejdsmiljørådgiverne
- Arbejdstilsynet
- Boblberg.dk
- Cabi
- Dansk Arbejdsgiverforening
- Dansk Center for Mindfulness
- Dansk Erhverv
- Dansk Industri
- Dansk Metal
- Dansk Psykoterapeutforening
- Danske Fysioterapeuter
- Danske Psykomotoriske Terapeuter
- Danske Regioner

- Dansk Selskab for Arbejds- og Miljømedicin
- Depressionsforeningen
- Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
- Det Sociale Netværk
- EN AF OS
- Ergoterapeutforeningen
- Fagbevægelsens Hovedorganisation
- Falck Healthcare
- Finanssektorens Arbejdsgiverforening
- FOA
- Forsikringsforbundet
- Forsikring & Pension
- Jordemoderforeningen
- Komiteen for Sundhedsoplysning
- KL
- Krifa
- Lederne
- Operate
- Peer-Netværket Danmark
- PensionDanmark
- PenSam
- PKA
- Psykiatrifonden
- SMVdanmark
- Statens Institut for Folkesundhed
- Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR)
- Tandlægeforeningen
- Teknisk Landsforbund
- Topdanmark Forsikring og Pension
- Yngre Læger

Nye partnere:

- DJØF
- Dansk Folkeoplysnings Samråd
- Center for Humanistisk Sundhedsforskning

Sammen om trivsel



“SAMMEN OM TRIVSEL” er et nyt projekt, der skal forebygge mistrivsel for elever i 7.-10. klasse med redskaber, der styrker elevens tro på egne evner og evnen til at forstå sig selv og andre. Komiteen for Sundhedsoplysning har modtaget en bevilling fra Ole Kirk's Fond til at gennemføre projektet.

Bedre trivsel og mestring blandt børn i udskolingen

I projektet udvikles, pilottestes, udbredes og effektevalueres en indsats som kombinerer velafprøvede redskaber og værktøjer fra Komiteens to programmer MentaliseringsProgrammet ([jf. side 61](#)) og LÆR AT TACKLE ([jf. side 31](#)), og nyudviklede redskaber. Projektets konkrete indhold udvikles på baggrund af principper, temaer og redskaber fra de to programmer, og udformningen af undervisning og øvelser til eleverne har fokus på, at de lærer at håndtere de særlige udfordringer, som kendetegner målgruppen – fx i forhold til venskaber, præstation, usikkerhed og bekymringer.

Målet med projektet er, at mistrivsel ikke vokser sig for stor og slår rod i ungdomslivet ved at give eleverne redskaber til at kunne håndtere svære udfordringer uden at miste fodfæste.

Styrket viden og værktøjer til både elever og lærere

I forbindelse med projektet bliver der udviklet en værktøjskasse og en app til udskolings eleverne.

Begge indeholder viden om og redskaber til at arbejde med mestring, mentalisering, hjernen, tanker og følelser. Der er fokus på, at eleverne lærer at bruge redskaberne i praksis. Samtidig bliver skolernes medarbejdere vejledt og kompetenceudviklet til at undervise eleverne i at bruge redskaberne i hverdagen – både i skolen og derhjemme.

Indsatsen forankres på skoler i samarbejde med kommunen, og uddannelsen af medarbejderne varetages af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Projektforløb og tidsplan

Projektet starter i januar 2021 og løber frem til juni 2024. Indsatsen udvikles og pilottestes i samarbejde med fire kommuner og skoler (to klasser på hver skole), hvorefter den udbredes og effektevalueres med deltagelse fra ca. 40 kommuner. Evalueringen vil blive gennemført som en spørgeskemaundersøgelse til eleverne før og efter indsatsen. Det forventes, at der vil blive målt på følgende outcomes med skalaer, der er validerede på målgruppen:

- Trivsel
- Mental sundhed
- Self-efficacy
- Mestring

Projektets samlede tidsplan er 3,5 år fordelt på de 4 faser:

1. Forberedelsesfase: Januar 2021-maj 2021
2. Udviklingsfase: Juni 2021-december 2021
3. Pilotafrøvningsfase: Januar 2022-december 2022
4. Udbredelses- og forankringsfase: Januar 2023-juni 2024.

Baggrund

Mens der er mange børn og unge som trives, er stress og dårlig mental sundhed i de senere år blevet mere udbredt - særligt blandt børn og unge.¹ Der tegner sig også et nyt mønster i gruppen af udsatte. Det er stadig børn og unge fra de lave socioøkonomiske grupper, som er mest udsatte, men mistrivsel vokser også i de øvrige sociale lag. Man taler derfor om en ny udsathed, der er mindre synlig, fordi børnene og de unge ikke altid kommer fra udsatte familier.² Mange af disse børn og unge befinder sig i en slags gråzone, fordi de ikke passer ind i vanlige tilbud fra PPR, har en diagnose eller har synlig mistrivsel.

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

2 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

I lyset af corona-krisen, selve mediedækningen, håndtering i hjem og institutioner mv., forventer børnefaglige eksperter i psykologi, psykiatri og pædagogik endvidere, at flere potentielt kan udvikle angst- og bekymringstilstande, og at mange børn i den kommende tid oplever lavere niveau af trivsel.³ Derudover kan fællesskaber og relationer skulle opbygges på ny, da krisen har skabt et "brud" i de relationer og fællesskaber i klasserne, der eksisterede før krisen. 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 også, at skoletrivsel er dalende, særligt i udskolingsalderen.⁴ Derfor er det afgørende at lave en indsats for udskolingselever, der understøtter børn og unges trivsel og modvirker den negative udvikling i mental sundhed og de vidtrækkende konsekvenser for voksenlivet.

Med dette projekt imødekommer Komiteen den kommunale efterspørgsel på forebyggende trivsel- og mental sundhedsfremmende indsatser. Det bliver de store børn, som dæmper op for de senere års stigning i mistrivsel og stress i de tidlige ungdomsår blandt danske børn og unge.

3 Der har været en lang række udtalelser fra forskellige eksperter i dagspressen i perioden under coronakrisen.

4 VIVE (2018), *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018*

Europæiske projekter



Komiteens internationale arbejde var i 2020 fortsat i en rivende udvikling. En stor del var præget af omvæltning og tilpasning, mens andet handlede om skiftende muligheder, indsigt i ændrede muligheder og interessante nye arbejdsformer.

I starten af året var dannelsen af en arbejdsgruppe i WHO Europe omkring udvikling af en handlingsplan for sundhedskompetence en ny aktivitet. Med Sundhedsstyrelsen som vært blev der dannet en international ekspertgruppe, der på tværs af lande og faggrænser skulle se på en vision for langsigtet opbygning af borgeres og institutioners forståelse for vigtigheden af sundhed.

Dette passede samtidig godt med afholdelsen af Self-Care Summit 2020, hvor fremme af egenomsorg og mestring var centrale punkter på dagsordenen. Af samme grund prægede dette – og startskuddet i Erasmus+ projektet ECARIS for støtte til pårørende til nyrepatienter – starten af 2020, som dog ændrede karakter 11. marts, da Danmark lukkede ned i forbindelse med corona-pandemien.

En række større ansøgningsrunder blev udskudt og omformet, mødeformer omlagt, events aflyst, fokus i organisationer forandret og mulighederne blev uklare. Heldigvis ændrede dette sig gennem årets arbejde.

Udvikling og tilpasning

For arbejdet i projekter stoppede naturligvis ikke. For Dem@Mentoring projektet til pårørende til demente blev arbejdet med at etablere en online-læringsplatform pludselig endnu vigtigere og anvendeligt end før; uden mulighed for fysiske møder fik denne og andre digitale værktøjer en helt anden placering og rolle for arbejdet til støtte af borgere i sårbare livssituationer. Dette vilkår prægede også entusiasmen i ECARIS-projektet, da relationen omkring støtte til pårørende – og borgerne med nyreproblemer – blev sat i et andet og klarere lys.

Problematikkerne for borgere med kroniske sygdomme fik også sat sine spor i CHRODIS+-projektet, da indsatsen for at hjælpe og støtte borgere med kroniske sygdomme blev vigtigere end nogensinde. Desværre hindrede begrænsede rejsemuligheder en række centrale møder, men dette fælles EU-projekt blev dog afsluttet med stærke

værktøjer til både beslutningstagere, borgere og især arbejdspladser, der fik nye muligheder til stærkere indsatser.

Et nyt fokus på infektioner medførte også en øget interesse mange steder for antibiotikaresistens. På baggrund af erfaringerne fra opbygning af kataloget for SUM med netop cases til reduktion af forbrug gennem bl.a. personlig hygiejne foreslog Komiteen i AMR Stakeholder Group under European Public Health Association (EPHA), at man udarbejdede et fælleseuropæisk katalog over oplysnings- eller interventionsinitiativer, der reducerer sygelighed og/eller forbrug gennem forebyggelse. Og denne idé er indtil videre blevet et centralt initiativ som led i EPHAs aktiviteter sammen med en ny interessegruppe i EU Parlamentet - MEP VS AMR – en gruppe, der skal medvirke til at fastholde fokus på problemet i nye initiativer på sundhedsområdet. Det bliver spændende at følge, hvordan denne danske idé bliver til en bredere indsamling af gode initiativer i 2021.

Synlighed i kampagner

I det hele taget var sundhed i høj grad på dagsordenen i EU. Diskussioner om prioriteringer, budgetter og fremtid fyldte debat og projekter, hvilket også medførte en stor interesse for Komiteens arbejde i Nordic Health 2030 Movement, hvor Komiteen på tværs af de nordiske lande koordinerer kommunikationsindsatsen for at synliggøre veje til en mere forebyggende sundhedsmodel gennem øget sundhedskompetence i befolkningen. Konkret gennemførte Komiteen derfor den virtuelle kampagne "Pockets of the Future" i november sammen med partnere i Norge, Sverige og Finland – især gennem en webinarække med deltagere fra alle verdenshjørner.

Og interessen og nysgerrigheden var også tydelig gennem den europæiske kampagne Self-Care Week Europe, der også i november fik samlet parter på tværs af Europa til synliggørelse af initiativer og erfaringer med egenomsorg og mestring. Kampagnen blev gennemført for tredje gang med en stigning på ca. 50% i antallet af deltagende organisationer, som både gennem webinarer, podcasts, YouTube-videoer, tweetchats, Instagram-kampagner og meget mere fik aktivret et veludbygget netværk og inspireret til fælles handling selv i en tid med høj grad af isolation.



Erfaringerne fra disse kampagner førte til etablering af samarbejde med European Health Futures Forum om en global webinar-række via den amerikanske Humanity Rising Solutions-platform, hvor der i første omgang i 2021 vil blive produceret 5 webinarer om fremtidens sundhed og sundhedskompetence, uddannelse og borgerinddragelse/-støtte.

Nye projekter mod 2021

På vej mod 2021 afsluttedes 2020 med to spændende nyheder angående nye projekter; hhv. Erasmus+-projektet RECADE, der fra 2021-2023 arbejder med at samle og videreformidle værktøjer til rehabilitering af borgere, der har lidt af depression eller psykose – projektet samler partnere i Grækenland, Italien og Kroatien.

Og mindst ligeså spændende blev nyheden om Komiteens første projekt som del af AAL-programmet (Active Assisted Living), hvor fokus er sund aldring. Sammen med partnere i Holland og Østrig vil Komiteen i 2021 arbejde for at opbygge en guide til inddragelse af bruger- og borgerperspektiver til IT-udviklere, der bygger digitale sundhedsløsninger til ældre medborgere – især med fokus på borgere, der ikke har lige digitale kompetencer. Selvsagt kan digitale løsninger ikke klare alt, men også klart, at inddragelse af brugere bør foregå på en tydelig og sikker måde, der sikrer, at nye digitale løsninger både giver tryghed og brugervenlighed for alle.

Synsprojekter



Projekt Barnets Syn

I januar 2020 lancerede Komiteen kampagnen **Barnets Syn**, som informerer lærere, pædagoger og sundhedsplejersker om ni fagligt kvalificerede, observerbare indikationer på mulige synsproblemer hos 5-7-årige børn.

Kampagnen blev gennemført for Synoptik-Fonden og baserede sig på en afdækning, som Komiteen gennemførte for samme fond i 2019. Afdækning kortlagde, hvilke validerede indikationer på synsproblemer hos børn, der eksisterer i faglig og grå litteratur, samt hvilke indikationer syns- og sundhedsfaglige observerer hos børnene.

I forbindelse med kampagnen blev plakater med de ni observerbare indikationer udsendt til alle landets skoler og børnehaver. I samme ombæring blev der sendt plakater og inspirationsark ud til sundhedsplejen. Inspirationsarket indeholdt en uddybning af plakaternes 9 indikationer samt yderligere synsfaglig baggrundsviden, målrettet sundhedsplejen. Sundhedsplejen var udpeget som en særlig målgruppe for kampagnen, da den tidligere afdækning pegede på, at sundhedsplejen både manglede og efterspurgte viden om børns syn, synstavler og synsprøver.

Kampagnen blev vel modtaget af både lærere, pædagoger og sundhedsplejersker, lige som også almenpressen tog godt imod kampagnens indhold. PR-indsatsen i forbindelse med kampagnen resulterede bl.a. i en forsideartikel og dobbeltsideartikel i Politiken og et interview på P1 morgenradioavisen. På baggrund af forsideartiklen i Politiken udsendte Ritzau historien som telegram til landets redaktioner. Det resulterede i, at syv andre nationale medier udgav online artikler med henvisning til Ritzau-telegrammet bl.a. Information, Berlingske og Jyllands-Posten. Derudover blev kampagnen nævnt i 29 regionale medier, og der blev udgivet artikler i BUPL's fagblad, Fagbladet Sundhedsplejersken og på Folkeskolen.dk.

Online udbredelse af kampagnens budskaber

Samme dag som kampagnens lancering, opdaterede Patienthåndbogen på Sundhed.dk deres informationsside om 'Synsudvikling og synsproblemer hos børn' med kampagnens ni tegn på synsproblemer.

Til indsatsen blev der også udarbejdet artikler og quiz til en underside om børns syn på netdoktor.dk.

Fremtiden for projekt Barnets Syn

På baggrund af kampagnens modtagelse besluttede Synoptik-Fondens bestyrelse, at projekt Barnets Syn skal udvides med en målrettet indsats i Grønland i 2021.

Projekt Ældres Syn

I 2020 gennemførte Komiteen en afdækning af, hvilke tips og tricks til at gøre hverdagen nemmere for synsudfordrede ældre. Afdækning blev gennemført for VELUX FONDEN.

Baggrunden for VELUX FONDENS ønske om afdækningen er fondens initiativ *Ældre med Synstab*, hvor VELUX FONDEN ønsker at gøre en forskel for ældre over 55 år, hvor nedsat syn påvirker hverdagslivet.

Specifikt havde afdækningen fokus på at finde den eksisterende viden, tips og tricks om fx belysning, hjælpemidler eller hverdagsråd til, hvordan man hjælper en ældre med synsudfordringer i de tilfælde, hvor synsudfordringerne ikke er alvorlige nok til, at den ældre er berettiget til hjælp hos en kommunal synscentral. Det er vigtig viden for såvel de ældre som deres pårørende og de organisationer, der findes omkring de ældre.

Fokus på tidlig opsporing og egne handlemuligheder

Komiteens afdækning af den eksisterende viden på området dækkede både Danmark, Norge og Sverige. Her foretog Komiteen en litteraturgennemgang i informationsmaterialer, vejledninger og anbefalinger fra nationale styrelser, ministerier, interesse- og patientorganisationer samt i den grå litteratur. Komiteen foretog ligeledes en række interviews med relevante fagpersoner fra både kommuner, primær og sekundær sektor.

Afdækningen viste, at mange ældre med synsudfordringer ikke har adgang til lettilgængelig relevant viden og gode råd, der kan give dem bedre handlemuligheder og en bedre hverdag.



Gennemgående peger afdækningen også på, at det er vigtigt, at ældre tjekker deres syn jævnligt og kontrollerer om deres brillestyrke er korrekt. Her anbefales det flere steder, at ældre går til optiker for at få tjekket briller og til øjenlæge for at få kontrolleret øjnene. Afdækning pegede desuden på, at det er vigtigt, at ældre er opmærksomme på eventuelle forandringer i deres synssans og reagerer på dem så tidligt som muligt for at forhindre eventuelle øjensygdomme i at udvikle sig. Her anbefales det, at de ældre opsøger en øjenlæge.

Fremtiden for projekt Ældres Syn

På baggrund af resultaterne fra afdækningen har VELUX FONDEN besluttet at tildele Komiteen yderligere bevilling til at starte en proces omkring opbygning af en platform og et partnerskab med fokus på at samle relevante fagpersoner og organisationer. Både platform og partnerskab skal sikre, at viden om de vigtigste øjensygdomme og tips og tricks til at gøre hverdagen nemmere for ældre med synsvanskeligheder samles et lettilgængeligt sted, hvor både de ældre selv, deres pårørende og fagpersoner kan tilgå den viden, der er relevant for dem.

Datadrevet alkoholbehandling



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

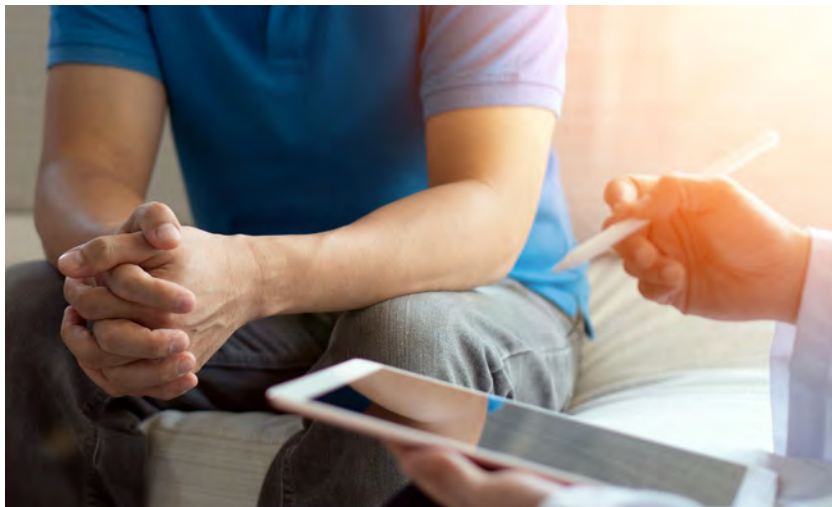
Projektets ambition er at give alkoholbehandlerne et værktøj, som de kan anvende i behandlingen af borgere med et alkoholmisbrug. Kerne i værktøjet er en digital understøttet og systematisk udredning af borgerens problemer relateret til misbruget, men det er også ambitionen, at det skal danne udgangspunkt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

Med den digitale udvikling opstår der nye muligheder for behandlere og borgere i alkoholbehandling. Således har afdækningen også haft fokus på, hvordan digitale løsninger kan bidrage til at 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.

Spørgeskemaundersøgelse og borgerperspektiv

Afdækningen bygger på kommunebesøg hos 15 alkoholbehandlingssteder i Danmark, en systematisk litteraturafdækning af internationale og nationale erfaringer med digitale værktøjer i stof- eller alkoholbehandling og en spørgeskemaundersøgelse udsendt til alle ambulante behandlingsenheder i Danmark. Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført i foråret 2020, hvor 54 kommunale og private behandlingssteder deltog. Derudover blev der i efteråret 2020 gennemført et fokusgruppeinterview og enkeltinterview med flere borgere for at afdække deres perspektiv samt behov og ønsker til et digitalt værktøj. Med kommunebesøgene og litteraturafdækningen foretaget i 2019 kom det empiriske grundlag for afdækningen dermed på plads i 2020.



Rapport og anbefalinger

På baggrund af den indsamlede viden igangsatte Komiteen arbejdet med at udarbejde en rapport, som samler alle perspektiverne, og som skal udmønte sig i en række anbefalinger til et digitalt værktøj. Anbefalinger blev lavet i samarbejde med førende alkoholbehandlingsforskere, fagfolk fra behandlingspraksis og IT-eksperter indenfor sundhedsområdet. Den endelige rapport afleveres i første halvdel af 2021.

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.

Som noget nyt har Komiteen arbejdet med at udvikle webtilgængelige versioner af publikationer fra det offentlige, herunder Sundhedsstyrelsen. Disse udgivelser er tilgængelige for blinde og svagtseende, jf. lov om webtilgængelighed (LOV nr. 692 af 08/06/2018).

Trykte og elektroniske udgivelser i 2020

Med Sundhedsstyrelsen

- Smitsomme sygdomme hos børn og unge
- Mad til små
- Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm
- Hvis du overvejer Abort
- Din præventionsguide
- Sunde vaner før, under og efter graviditet

På grund af coronaepidemien – og ekstraordinær travlhed i Sundhedsministeriet – er flere af Sundhedsstyrelsens publikationer udskudt til 2021, selv om Komiteens redaktionelle arbejde er foregået i 2020. Det gælder eksempelvis hæfterne *Mad og måltider til småbørn*, som er udarbejdet på 7 sprog, og *Amning – en håndbog for sundhedspersonale*.

Med Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM)

- Akuthåndbogen
- Telefonvisitationen
- FAQta-ark om hjemmefødsler
- Urinvejsinfektion i almen praksis
- Overblikstatus og årsstatus ved kronisk sygdom

Andre udgivelser

Komiteens publikationer

- Når diagnosen er alvorlig
- Undgå smitte
- Vask hænder

Enhed for Mestring og Empowerment

- LÆR AT TACKLE kroniske smerter
- LÆR AT TACKLE job og sygdom

BørnUngeLiv, Tryk Start, Sammen om mental sundhed og Mentaliseringsprogrammet

Redaktion af Komiteens interne projektudgivelser:

- Mig og min plejefamilie (fra BørnUngeLiv)
- Robusthed.dk (Mentaliseringsprogrammet)
- Afdækning af alkoholforskning (litteraturgennemgang af Komiteen)
- Mental sundhed (Sammen om mental sundhed)

Apps

Revision og nyt indhold til:

- GRAVID
- MIN BABY
- FAR

Beskrivelse af udvalgte publikationer kan ses på de følgende sider.

Med Sundhedsstyrelsen

Smitsomme sygdomme hos børn og unge

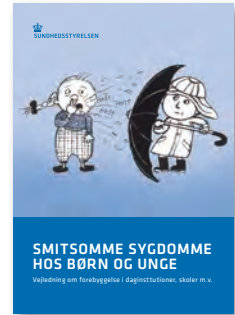
Vejledningen henvender sig både til institutioner, skoler, forældre og sundhedsvæsenet med oplysninger om smitsomme sygdomme hos børn og unge. For hver sygdom beskrives smitteforhold, forebyggelse, symptomer, behandling, forholdsregler ved sygdomstilfælde, og hvornår barnet ingen må komme i institution efter endt sygdom.

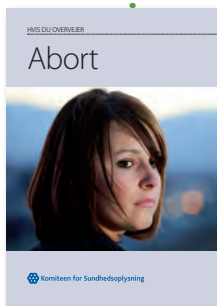
Mad til små

Bogen henvender sig til nye forældre og kan bruges som bindeled mellem sundhedsplejersken og familier, når det gælder spørgsmål om barnets mad. Den indeholder aldersopdelte, lettilgængelige ernæringsafsnit, opskrifter på barnets første mad og et leksikonafsnit med mere detaljeret information. Bogen indeholder endvidere faktaark med korte beskrivelser af barnets mad i de forskellige overgangsstadier. Arkene egner sig til ophæng på køleskabet. Bogen er også velegnet til dagtilbud og andre med ansvar for børns kost. Udgives i et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm

Sundhedsstyrelsens beskrivelse af det officielle tilbud til borgere i alderen 50-74 år 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.



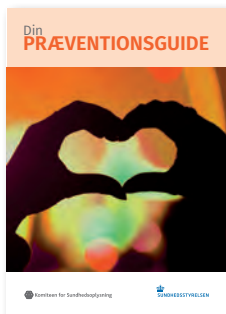


Abort

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

Din præventionsguide

Præventionsvejledning til brug for skolesundhedstjenestens samtale med folkeskolens ældste elever. I et let sprog oplyser den om eksisterende præventionsmetoder samt fordele, ulemper og sikkerhed ved hver metode. Desuden orienteres der om seks sygdomme, 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. En elektronisk udgave af bogen – Din præventionsguide MOBIL – kan hentes på www.kfsbutik.dk.



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.



Udover den danske udgave er Sunde vaner udgivet på 8 sprog. Hæfterne er til brug for sundhedspersonale med kontakt med fremmedsprogede, der venter barn. Findes på arabisk, engelsk, fransk, pashto, polsk, somali, tyrkisk og urdu.

Med DSAM

Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM) har i 2020 udgivet både kliniske vejledninger, praktiske redskabsark og korte FAQta-ark. Emnerne for udgivelserne er hyppige problemstillinger i almen praksis.

DSAM's kliniske vejledninger giver en detaljeret gennemgang af det pågældende emne – eksempelvis type 2-diabetes – og er tilpasset almen praksis mht. population, rammer og vilkår.

Redskabsark – eksempelvis Overblikstatus og Årsstatus – giver inspiration til, at den praktiserende læge kan strukturere mødet med patienten med kronisk sygdom, sådan at både patientens ønsker og behov, lægens vurderinger og den bagvedliggende evidens kommer i spil.

Et FAQta-ark giver et kort oprids af den nyeste viden på området, og de mest opdaterede anbefalinger for udredning og behandling.

Vejledninger, redskabsark og FAQta-ark er tænkt som støtteredskaber og værktøjer for den praktiserende læge ved prioritering af undersøgelse, behandling og kontrol ud fra behandlingseffekt, omkostninger og risikovurderinger, så lægen og patienten i fællesskab kan træffe beslutning ud fra patientens eget værdigrundlag.

DSAM's publikationer udgives elektronisk og kan downloades fra www.dsam.dk



Andre udgivelser

KOMITEENS PUBLIKATIONER

Når diagnosen er alvorlig



Når diagnosen er alvorlig henvender sig til uhelbredelig syge og deres pårørende og forbereder dem på de fysiske, mentale og sociale udfordringer, som kommer i forbindelse med sygdommen. Der er information om hjælp og sociale støttetilbud, og målet er bedre livskvalitet i en ellers vanskelig periode. Der er også afsnit om livets afslutning, nænsomt skrevet af psykolog Niels Peter Agger. Disse kan være til gavn, når diagnosen er så alvorlig, at man må forberede sig på den sidste tid.

Bogen kan desuden læses af sundhedsfagligt personale og bruges som et værktøj i samtalen med palliative patienter. Bogen bliver anbefalet i den kliniske vejledning *Palliation*, udgivet af DSAM.

Undgå smitte



Da coronaepidemien ramte, fik Komiteens publikationer om hygiejne og smittestop særlig aktualitet. *Undgå smitte* henvender sig til forældre og pædagoger med råd om, hvordan de kan afbryde smitteveje og dermed undgå, at fx covid-19, influenza, forkølelse og smitsom diarré breder sig som steppebrande blandt børn og voksne. Der er enkel og kortfattet vejledning om bl.a. målrettet rengøring og effektive hygiejnerutiner. Alt sammen følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer.

Hæftet *Undgå smitte* belyser spørgsmålene:

- Hvordan undgår jeg at smitte andre?
- Hvordan kan jeg målrette rengøringen, så den effektivt stopper smitte?
- Hvornår er barnet raskt nok til at komme i daginstitution?

Vask hænder (klistermærke)

At vaske hænder – ofte og grundigt – kan effektivt begrænse spredning af fx covid-19, influenza, forkølelse og andre smitsomme sygdomme. Men de færreste ved helt, hvordan det gøres korrekt.

Vask hænder-klistermærket:

- giver enkel instruktion i hygiejnisk håndvask
- egner sig til at hænge på spejl eller fliser ved håndvasken
- er let at fjerne igen
- husker alle på at vaske hænder.



LÆR AT TACKLE kroniske smerter

Målet med denne bog er at hjælpe mennesker til et sundt og indholdsrigt liv på trods af kroniske smerter. Den præsenterer værktøjer, man kan bruge til selv-hjælp til at tackle smerterne og komme videre med at leve et tilfredsstillende og meningsfuldt liv. Bogen henvender sig til alle med kroniske smerter og deres pårørende. Den kan læses separat eller bruges i forbindelse med kurset af samme navn. Kurset afholdes i mange kommuner landet over, se også www.laerattackle.dk



LÆR AT TACKLE job og sygdom

Bogen 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, sygdommen giver. LÆR AT TACKLE job og sygdom henvender sig til mennesker, der lever med langvarig sygdom og usikker jobsituation. Bogen kan bruges selvstændigt eller sammen med kurset af samme navn. Kurset udbydes i en lang række kommuner landet over, se hvilke på www.laerattackle.dk



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 udgivet sammen med Sundhedsstyrelsen, Jordemoderforeningen og Danske Fysioterapeuter. De nye apps findes på App Store og Google Play.

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.

Nye udgaver af Gravid, Min baby og Far

I starten af 2020 lancerede Komiteen for Sundhedsoplysning nye og forbedrede versioner af de populære sundhedsapps, *Gravid, Min baby og Far*.

I løbet af 2020 er alle apps løbende blevet ajourført med nye officielle anbefalinger og suppleret med nyt indhold, når det var relevant, fx i forbindelse med coronaepidemien.

De nye apps er udviklet som hybrid-apps, hvilket gør dem hurtigere og mere smidige. Derudover er alle funktioner blevet opdateret, så de virker optimalt på de nyeste styresystemer af iOS og Android. Opdateringen har været med til at sikre, at de tre apps fortsat er blandt de mest populære på markedet. Ved udgangen af 2020, var de alle placeret i top-5 over de mest downloadede sundhedsapps i App Store.

Alle apps er udviklet med støtte fra TrygFonden og udgivet i samarbejde med henholdsvis Sundhedsstyrelsen, Jordemoderforeningen og Danske Fysioterapeuter. De kan downloades via App Store og Google Play og koster 35 kr. Omsætningen fra salget går til løbende vedligeholdelse af teknik og indhold.

Større brugervenlighed og nye funktioner

Designet og funktionaliteten er blevet mere interaktivt, dynamisk og brugervenligt, så de tre apps i højere grad imødekommer brugernes ønsker. Forsiden på de tre apps er blandt andet blevet opdateret, så det mest relevante indhold i forhold til barnets alder og udvikling præsenteres for brugeren først. En ny feature er desuden, at brugerens indhold kan synkroniseres på tværs af alle tre apps. Således kan brugeren eksempelvis få sit personlige indhold fra *Gravid* med over i *Min baby* efter fødslen.

En anden væsentlig funktion i de nye apps er en digital Barnets bog. Her kan brugeren gemme billeder og tanker og markere milepæle så som barnets første spark eller smil. Barnets bog kan let eksporteres og printes i et flot design, der gør det muligt at dele den med venner og familie.

Opdateret indhold

Indholdet i de nye apps er blevet revideret og udvidet med supplerende emner. Al information er godkendt af sundhedsplejersker og jordemødre og formidler Sundhedsstyrelsens officielle retningslinjer til forældre og fagfolk.



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 Lillian Bondo, jordemoder og formand for Jordemoderforeningen (til september 2019).

Sekretariatet 2020

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



Charan Nelander



Anne Jette Andkær



Vibeke Bræstrup



Rasmus Helbo



Kim Frederiksen



Hanne Tarp



Birgitte Andersen

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, specialkonsulent
- Birgitte Sabra, kommunikationschef
- Ann Sofie Sofiendal Nilsson, projektleder
- Louise Andrés, projektkoordinator
- 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
- Vilma Elise Lewis-Clemmensen, junior projektmedarbejder



Nicolaj Holm Faber



Lea Hegaard



Malene Norborg



Birgitte Sabra



Ann Sofie Sofiendal Nilsson



Louise Andrés



Nete Bang-Hansen



Casper Christiansen



Esther Lind Stokkebæk



Tine Bo Andresen



Emma Bundgård Fals



Freja Hilt Nissen



Vilma E. Lewis-Clemmensen

Kompetencecenter for Amning

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



Marianne Busck-Rasmussen



Ingrid Nilsson



Christine Buhl Halling

Sammen om Mental Sundhed

- Christian Døsing Sørensen, specialkonsulent
- Mette Marie Åbom, projektkoordinator
- Dalia Bramming, projektkoordinator



Christian Døsing Sørensen



Mette Marie Åbom



Dalia Bramming

Internationale projekter

- Lars Münter, chefkonsulent



Lars Münter

Robusthed

- Mette Marie Åbom, projektkoordinator
- Charlotte Frese, specialkonsulent
- Marie Harboe Arnbjørn, specialkonsulent



Mette Marie Åbom



Charlotte Frese



Marie Harboe Arnbjørn

BørnUngeliv

- Mette Laub Petersen, chefkonsulent
- Carsten Obel, lægefaglig og lægevidenskabelig konsulent
- Mia Juul Christensen, projektkoordinator
- Thea Futtrup Korsholm, projektkoordinator
- Anders Vedel Jakobsen, projektkoordinator
- Hanne Hougaard Christiansen, projektkoordinator
- Freja Bange Nyboe, projektkoordinator
- Kristina Scheer, IT-projektleder
- Christina Wie Gaarslev, projektkoordinator
- Amanda Wirnfeldt, junior projektmedarbejder
- Emilie Jensen, junior projektmedarbejder
- Frederikke Felding, junior projektmedarbejder



Mette Laub Petersen



Carsten Obel



Mia Juul Christensen



Thea Futtrup Korsholm



Anders Vedel Jakobsen



Hanne Hougaard Christiansen



Freja Bange Nyboe



Kristina Scheer



Christina Wie Gaarslev



Amanda Wirnfeldt



Emilie Jensen



Frederikke Felding

Medlemmer af Komiteen:

Følgende organisationer var i 2020 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:

- Lillian Bondo, Jordemoder, Styrelsens formand (medlem af FU)
– udpeget af styrelsen
- Jan Jakobsen, Kommunernes Landsforening, 1. viceborgmester
Tårnby Kommune, styrelsens næstformand, medlem af FU
- Karen Wistoft, DPU, Aarhus Universitet, Universitet i København,
Professor, ph.d. DPU, Formand for Komiteens sagkyndige udvalg
- Rikke Svanterud Larsen, Ansatte Tandlægers Organisation,
Overtandlæge – til oktober 2020
- Marianne Bjerke, Ansatte Tandlægers Organisation, Overtandlæge,
– fra oktober 2020
- Birthe Søndergaard, Danmarks Apotekerforening, Farmaceut,
sundhedsfaglig direktør
- Anders Jørgensen, Dansk Kiropraktor Forening, Kiropraktor,
bestyrelsesmedlem
- Nikolai Cerisier Roitmann, Dansk Psykolog Forening, Psykolog,
bestyrelsesmedlem

- Dorthe Boe Danbjørg, Dansk Sygeplejeråd, 2. næstformand, Dansk Sygeplejeråd
- Charlotte Groule, Tandlægeforeningen, Tandlæge, formand, Tandlægernes Sundhedsudvalg
- Elisabeth Gregersen, Danske Tandplejere, Tandplejer, formand, Danske Tandplejere
- Tina Christensen, Danske Fodterapeuter, Formand, Danske Fodterapeuter
- Sanne Jensen, Danske Fysioterapeuter, Regionsformand, Danske Fysioterapeuter
- Annie Hagel, Danske Regioner, Regionsmedlem
- Lotte Lagoni, Ergoterapeutforeningen, Næstformand, Ergoterapeutforeningen – til marts 2020
- Margrethe Boel Stendys, Ergoterapeutforeningen, Næstformand, Ergoterapeutforeningen – fra maj 2020
- Ann-Mari Grønbæk, Farmakonomforeningen, Næstformand, Farmakonomforeningen
- Stina Kruse Skov, Jordemoderforeningen, Næstformand, Jordemoderforeningen – til august 2020
- Lis Munk, Jordemoderforeningen, Jordemoder, formand, Jordemoderforeningen – fra august 2020
- Tue Flindt Müller, Lægeforeningen, Alm. praktiserende læge, medlem af FU

Medlemmer af det sagkyndige udvalg

- Anders Jørgensen, Dansk Kiropraktor Forening, Kiropraktor og bestyrelsesformand
- Anne Barfoed, Jordemoderforeningen, Jordemoder og vicechef
- Anne Cederlund Rytter, Danske Regioner, Konsulent
- Annette Poulsen, Sundhedsstyrelsen, Sundhedsplejerske, Center for Forebyggelse
- Astrid Jensen-Kanstrup, Kommunernes Landsforenings Konsulentvirksomhed, Specialkonsulent
- Beate Jarl, Ergoterapeutforeningen, Chefkonsulent
- Christine Brot, Sundhedsstyrelsen, Overlæge, Center for Forebyggelse
- Dorte Jeppe-Jensen, Tandlægeforeningen, Odontologisk konsulent
- Elisabeth Gregersen, Danske Tandplejere, Tandplejer, formand for foreningen
- Heidi Klakk, Danske Fysioterapeuter, Fysioterapeut, lektor ved fysioterapeutuddannelsen
- Helle Jacobsgaard, Danmarks Apotekerforening, Sundhedsfaglig chefkonsulent
- Karen Wistoft, Formand for det sagkyndige udvalg, Professor indenfor læring, madkundskab, smag og trivsel i skolen
- Kirsten Brøndum, Socialstyrelsen, Konst. kontorchef
- Lene Herlev Vindeløv, Dansk Sygeplejeråd, Konsulent
- Malene Oeftiger, Danske Fodterapeuter, Fodterapeut
- Pernille Ahlmann, Farmakonomforeningen, Farmakonom
- Rikke Svanterud Larsen, Ansatte Tandlægers Organisation, Overtandlæge
- Susanne Dahl, Frederiksberg Kommune, Ledende sundhedsplejerske
- Thomas Iversen, Dansk Psykolog Forening, Psykolog

Formænd og direktører 1964-2020*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

ÅRSBERETNING 2020

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2021

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
Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

ÅRSBERETNING 2020



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