



ÅRSBERETNING 2022

INDHOLD

Forord

3

Komiteens vision og mission

7

Enhed for Mestring & Empowerment

9

Kompetencecenter for Amning

27

Enhed for Sundhedskommunikation og Partnerskaber

35

International enhed

56

Publikationer & apps 2022

61

Komiteen

74

ÅRSBERETNING 2022

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2023

ISBN (trykt udgave):
978-87-93940-40-6

ISBN (elektronisk udgave):
978-87-93940-41-3

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

Forord



Det samlende Fælles

Det er ofte blevet sagt, at Danmark er det land i verden, der sidst vil opleve en revolution. Og spørgsmålet er, om det er, fordi vi til enhver tid netop vil ty til dialogen som det primære værktøj, når der skal løses problemer og konflikter.

Dialogen er og har altid været et af de stærkeste redskaber, vi har i Danmark for at komme til en fælles forståelse, og måske er det derfor, at vi på mange områder har opnået noget, som ingen andre lande har.

Vi laver fælles aftaler, vi skaber noget sammen, og vi forener os.

Vi søger et fælles formål, en fælles identitet og et sæt af fælles værdier eller visioner. Alt sammen vigtige ingredienser for at opretholde en stabil og bæredygtig samfundsmæssig struktur, der styrker den sociale sammenhængskraft og bidrager til at skabe en følelse af tryghed, solidaritet og sammenhold.

At skabe sammen

I slutningen af det 19. århundrede så andelsbevægelsen dagens lys. En social og økonomisk bevægelse, som skulle skabe fremgang gennem fællesskab og ikke mindst fælles ejerskab. I de forgangne ca. 150 år er ideen og tanken om det at være sammen om at skabe eller eje noget sammen forblevet elementer i det danske samfund. Det ses i dag fx i andelsboliger og andelsselskaber.

Tankegangen var den samme, da Det Fælles Sundhedstelt på Folkemødet i sin tid blev etableret: En masse spillere på sundhedsområdet gik sammen om det fælles formål og den fælles vision om at styrke fokus på sundhed. Hver for sig havde vi alle en stemme, men sammen har vi skabt et solidt fælles fundament, en stærkere stemme og dermed også en stærk platform, som vi hver især kan bruge i forhold til egne interesser.

Hvori skal vores fællesskab bestå – hvad kan vi skabe fælles?

Fællesskaber og alliancer er meget populære. Det at forene sig og danne fælles front på bestemte interesseområder på baggrund af fælles værdier eller at gå sammen om bestemte aktiviteter er ikke kun med til at flytte noget, det er også med til at skabe samhørighed.

Da Komiteen tilbage i 2016 var med til at etablere partnerskabet Sammen om mental sundhed, var opgaven at etablere et partnerskab med 8-10 partnere, hvis fælles vision var at styrke den mentale sundhed på danske arbejdspladser. Her 7 år efter er der 54 organisationer med i partnerskabet, alle med den vision og det fælles værdigrundlag at øge den mentale sundhed på de danske arbejdspladser.

Når vi i Komiteen arbejder med og udvikler interventioner, som fx FC Prostata, så er missionen at få de ældre opererede mænd på højkant igen gennem et fællesskab omkring fodbold. Eller når det gælder interventionen Basal - sammen om trivsel, hvor vi arbejder med at snakke trivsel på klasseniveau og bl.a. bruge fællesskabet som udgangspunkt.

Et fællesskab består af en gruppe af mennesker, der deler en eller flere fælles interesser, værdier, mål eller aktiviteter og samtidig føler en vis grad af samhørighed og tilhørsforhold til gruppen. Et fællesskab kan have mange forskellige former, størrelser og mål, og det kan være både fysisk og virtuelt. Et fællesskab kan bestå af mennesker, der bor i samme lokalområde, har samme erhverv eller hobby, deler samme tro eller religion, har en fælles politisk overbevisning eller har samme seksuelle orientering eller kønsidentitet. Et fællesskab kan også være mere bredt og inkludere mange forskellige typer af mennesker med forskellige interesser og baggrunde.

Fællesskaber kan have mange positive effekter på menneskers liv og trivsel. De kan bidrage til at skabe en følelse af samhørighed og tilhørsforhold, som kan være med til at mindske ensomhed og isolation. Fællesskaber kan også give mulighed for at dele erfaringer og viden, skabe netværk og samarbejde om at opnå fælles mål og løse fælles udfordringer.

Alt dette er præcis det, vi arbejder med i Fællesskabsby Ringsted. Her har vi sat fællesskabet i centrum med alt det positive dette indebærer.

Det vi gør – gør vi sammen mod fælles mål

Ca. 100 år efter Danmarks første andelsbevægelse, så Komiteen for Sundhedsoplysning dagens lys. Med 15 organisationer, dækkende de fleste sundhedsfaglige organisationer, er Komiteens grundlag det samlende fælles. Igennem hele sin levetid har Komiteen søgt at samle på tværs. Ikke kun på tværs af fagområder, men også på tværs af organisationsgrænser, af landegrænser og som følge af sin uafhængighed på tværs af politiske grænser.

Med udgangspunkt i det samlende fælles prøver vi altid at gå til vores opgaver og projekter med en høj faglighed og stor fokus på det tværfaglige og tværsektorielle, men vigtigst af alt - det samlende.

Hvori skal vores fællesskab bestå, og hvor skal det fælles skab så stå? Svaret set fra Komiteens side er ganske enkelt: Det vi gør fælles – gør vi mod fælles mål, og det vi skaber sammen, tilhører os alle.

Komiteens vision og mission



Strategi mod 2030

Komiteen for Sundhedsoplysnings formål

- At gøre viden til virkelighed

Komiteen for Sundhedsoplysnings vision

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

Komiteen for Sundhedsoplysnings mission

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

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

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

Således arbejder Komiteen også ud fra FN's 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.

Enhed for Mestring & Empowerment



I Enhed for Mestring & Empowerment arbejdes der med mestringsindsatser til en lang række målgrupper. En del af aktiviteten handler om LÆR AT TACKLE-indsatserne, der udbydes i to ud af tre kommuner samt andre organisationer. Enheden laver desuden forskellige udviklingsprojekter, kompetenceudvikling af sundhedsprofessionelle samt foredrags- og undervisningsaktiviteter.

I 2022 blev der igangsat et nyt, stort udviklingsprojekt i enheden: *Mestring af funktionelle lidelser*. Projektet er målrettet mennesker med en funktionelle lidelse og gennemføres i samarbejde mellem Center for Komplekse Symptomer, Region Hovedstaden og Center for Funktionelle Lidelser, Region Sjælland samt otte kommuner.

Udover driften af *LÆR AT TACKLE* var 2022 et år, hvor enheden også havde fokus på fremdriften i de fire tre store udviklingsprojekter, der blev søsat i 2021: *Tættere på job*, *Godt igennem uddannelse*, *Sammen om trivsel* samt digitale mestringsforløb for pårørende.

Om LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er evidensbaserede mestringsforløb målrettet mennesker med langvarig sygdom samt pårørende. Forløbene udbydes af landets kommuner som gruppebaserede kurser med fysisk fremmøde. Desuden udbydes flere af indsatserne i grupper online- og som e-læringsforløb.

LÆR AT TACKLE bygger på en model, der er udviklet på Stanford Universitet i Californien. Forløbene styrker deltagernes evne til selvhjælp. Det sker ved at introducere dem til en række velafprøvede redskaber, som hjælper den enkelte med at håndtere symptomer og andre udfordringer.



En række danske og internationale forskningsevalueringer viser, at *LÆR AT TACKLE* har veldokumenterede effekter på deltagernes symptomer, helbred, sundhedsadfærd, mestring, trivsel og self-efficacy (tro på egne evner). Forskningsevalueringerne kan ses på www.empowerment.dk.

LÆR AT TACKLE i tal 2022

Siden 2006 har 39.715 borgere deltaget i et *LÆR AT TACKLE*-kursus. I 2022 så tallene således ud:

- 63 kommuner/organisationer udbød *LÆR AT TACKLE*.
- Der blev uddannet 180 instruktører.
- Der blev afholdt 291 kurser på landsplan med deltagelse fra 2.873 borgere.
- Der blev gennemført 294 vejledninger af instruktører.

Rollemodeller og frivillighed

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

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

Alle instruktører har gennemført et uddannelses- og certificeringsforløb i regi af Komiteen for Sundhedsoplysning. Forløbet består af en instruktøruddannelse af fire dages varighed samt vejledning på mindst to kursusforløb.

Efteruddannelse af instruktører

Erfarne instruktører, der ønsker at undervise på flere kursustyper, kan efteruddanne sig på tillægsuddannelser, der udbydes hvert år. På den måde kan de undervise på flere forskellige *LÆR AT TACKLE*-kurser. Rutinerede instruktører har desuden mulighed for at genopfriske centrale teknikker og hente ny inspiration til deres undervisning på metodekurser af én dags varighed.

Nysgerrighed på årets instruktørsamling

Hvert år afholder Komiteen for Sundhedsoplysning en todages national samling for hele landets *LÆR AT TACKLE*s instruktører og koordinatore. I 2022 blev den 16. nationale samling i rækken afholdt 14.-15. juni på Hotel Nyborg Strand. Årets tema var "Nysgerrighed."

Med inspiration fra workshops og via oplæg arbejdede instruktørerne med, hvordan en nysgerrig tilgang kunne gøre dem klogere – dels på *LÆR AT TACKLE*-kursernes metoder og teknikker, dels på deres kursister og deres egen indsats som instruktører. Nysgerrighedstræningen ansporede også instruktørerne til at reflektere over forskellige situationer og dilemmaer, der kan udspille sig i *LÆR AT TACKLE*s kursuslokaler.



Konferencehæftet fra den 16. nationale samling kan downloades på www.empowerment.dk og bestilles i www.kfsbutik.dk

I alt deltog 227 instruktører og kommunale koordinatører fra hele landet på denne samling.

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Mange kommuner har set et behov for en indsats til pårørende, der ofte rammes af fysisk eller psykisk sygdom på grund af overbelastning. Derfor udviklede Komiteen for Sundhedsoplysning i perioden 2016-17 mestringsindsatsen *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*. Det skete i samarbejde med Københavns Kommune. *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* er et kursus målrettet voksne med nærtstående, der har langvarig sygdom. På kurset får deltagerne konkrete værktøjer til at forebygge, at de selv bliver syge i en travl og uforudsigelig hverdag.

Kurset er videreudviklet som onlinekursus og e-læringsforløb, så kommunerne fortsat har et tilbud til pårørende, der fx har svært ved at forlade hjemmet på grund af den syge eller andre forhold.



Lær at passe godt på dig selv, hvis du er pårørende til en syg voksen

En evaluering¹ af *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* konkluderer, at deltagerne opnår: øget trivsel, reduktion af risiko for langvarig stress og depression, reduktion af ensomhed, reduktion af belastning, øget tro på egne evner (self-efficacy). I 2022 udbød 45 kommuner indsatsen, og nye kommer forsat til.

Udbredelse og evaluering af indsatsen var i perioden 2018-2021 støttet af midler fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet og blev ved udgangen af 2021 forlænget til at gælde til og med 2023. Derfor kan kommuner, som ikke allerede udbyder *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*, til og med udgangen af 2023 få tildelt midler til opstart og drift af indsatsen ved henvendelse til Komiteen for Sundhedsoplysning.

Konference om virtuelle tilbud til pårørende

I samarbejde med Københavns Kommune afholdt Komiteen for Sundhedsoplysning 4. maj 2022 den virtuelle konference *Pårørende i fremtiden – hvordan styrkes medgang i modgang?* Programmet var målrettet politiske og faglige beslutningstagere og medarbejdere i kommuner, regioner og stat samt interesseorganisationer og andre, der arbejder med pårørende. Dagen havde 663 tilmeldte.

¹ VIVE (2021), *Evaluering af kurset 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' – En spørgeskemaundersøgelse blandt kursister.*



Fra venstre mod højre Nicolaj Ravn Holm Faber, chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning, Bente Dalsgaard, sundheds- og forebyggelseskonsulent i Viborg Kommune, Stephanie Jøker, konsulent i Københavns Kommune, Pia Jeanne Christensen, sundhedskonsulent i Gladsaxe Kommune samt Charan Nelander, direktør i Komiteen for Sundhedsoplysning.

Programmets tre spor

- Perspektiver på pårørende i samfundet
- Mestring som tilgang til at styrke medgang i modgang
- Regionale og kommunale muligheder for at støtte pårørende til et bedre hverdagsliv.

Blandt andre kunne man møde Københavns Kommunes sundheds- og omsorgsborgmester Sisse Marie Welling, fremtidsforsker og direktør Bogi Eliassen, kommunikations- og public affairs-direktør Annette Spanggaard fra Coca Cola samt repræsentanter fra flere danske kommuner.

Der var desuden fokus på kommunale erfaringer med virtuelle kurser til pårørende, hvor digitale løsninger blev tilbudt som alternativ eller supplement til fysiske pårørendekurser. Desuden fortalte Rambøll Management om resultaterne i en evaluering af de tre digitale varianter af kurset *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*:

- Gruppebaseret fjernundervisning via Microsoft Teams
- Blended onlineforløb – gruppebaseret webinar kombineret med e-læring via Adobe Connect
- Individbaseret elektronisk læringsforløb via platformen Moodle.

De digitale versioner blev udviklet og testet i 2021 – primo 2022 i et samarbejde mellem Københavns Kommune og Køge, Gladsaxe og Viborg kommuner samt Komiteen for Sundhedsoplysning. Det skete på baggrund af midler fra Sundhedsstyrelsen til Københavns Kommune.

Rambøll konkluderede i evalueringsrapporten², at deltagerne på tværs af kursustyperne:

- oplever en høj grad af tilfredshed og relevans af kurset
- især oplever et udbytte inden for temaerne egenomsorg og evne til at prioritere sig selv samt håndtering af svære situationer og udfordringer
- fremhæver det som en fordel, at de kan deltage hjemmefra og ikke skal transportere sig, hvilket gør det nemmere at prioritere i en travl hverdag.

Rambøll påpeger desuden, at de digitale forløb indfanger pårørende, som ellers ikke ville deltage.

Generelt viste evalueringen, at de digitale indsatser appellerer til en bred gruppe af pårørende, idet der ses en stor spredning i alder, pårørenderelation og længde for, hvor længe kursisterne har haft alvorlig sygdom tæt inde på livet.

Det gælder generelt på tværs af de digitale forløb, at kursisterne deltager tidligere i deres pårørendesituation sammenlignet med data fra de fysiske kurser. Erfaringer fra projektet og evalueringen viste desuden, at de digitale kurser er et godt alternativ, hvis pårørende ikke kan deltage på det fysiske kursus *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*.

2 Rambøll (2022). *Evaluering af digitale indsatser – Lær at tackle hverdagen som pårørende*.

LÆR AT TACKLE i nye arenaer

Enhed for Mestring & Empowerment får jævnligt henvendelse fra organisationer, partnerskaber, hospitals- og forskningsenheder, som ønsker at afprøve eller udbyde *LÆR AT TACKLE* i eget regi. I 2022 blev *LÆR AT TACKLE* udbudt i tre patientforeninger, via et fællesskabsprojekt og på en hospitalsenhed. I det følgende kan man læse mere om, hvordan de fem enheder arbejdede med *LÆR AT TACKLE* blandt sine medlemmer, patienter og beboere.

Online pårørendekurser via patientforeninger

Enhed for Mestring & Empowerment indledte i 2022 samarbejde med patientforeningerne Hjernesagen, UlykkesPatientForeningen og Parkinsonforeningen om at tilbyde onlinekurset *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* til deres medlemmer.

På onlinekurserne får man som pårørende redskaber til at passe på sig selv i en travl og uforudsigelig hverdag. Samtidig får man mulighed for at møde andre, der er i samme situation som en selv.

Hjernesagen tilbød kurset til unge mennesker, der er tæt på personer med skade i hjernen – fx en forælder, søskende eller andre nærtstående. Onlinekurset i Hjernesagen blev ledet af en instruktør, der selv havde en forælder med en hjerneskade.

UlykkesPatientForeningen tilbød kurset til voksne pårørende til mennesker, der havde været ude for en ulykke, fx en trafik- eller arbejdsulykke.

Parkinsonforeningen tilbød kurser til voksne pårørende til parkinsonramte nærtstående.



LÆR AT TACKLE – en del af Det Stærke Fællesskab

Det Stærke Fællesskab er et samarbejde mellem boligselskabet KAB og Herlev Kommune. Fællesskabet består af en række gratis tilbud til beboere i Herlevs almene boligområder. Tilbuddene skal styrke de sociale fællesskaber og øge borgernes livskvalitet i relation til uddannelse samt fysisk og mental sundhed.

I 2022 blev Komiteen for Sundhedsoplysning virtuelle forløb *LÆR AT TACKLE angst og depression – online* et tilbud i Det Stærke Fællesskab. Onlinekurset fortsætter som tilbud til borgere i Herlev Kommune i hele projektperioden, der løber fra 2022 til 2025.

Foruden Komiteen for Sundhedsoplysning indgår følgende samarbejdspartnere i Det Stærke Fællesskab: Boblberg, Red Barnet Ungdom, Røde Kors, WeCare, Broen Herlev, Area 9 Lyceum, og Frivilligcenter og Selvhjælp Herlev. Det Stærke Fællesskab er støttet af Det Obelske Familiefond, Novo Nordisk Fonden og Landsbygge-fonden.



Nye udviklingsprojekter

Mestring af funktionelle lidelser

I 2022 startede Enhed for Mestring & Empowerment arbejdet med den nye udviklingsindsats *Mestring af funktionelle lidelser*. Projektet har fokus på at udvikle, pilotafprøve, evaluere og forankre en gruppebaseret, digital mestringsindsats til mennesker med en funktionel lidelse. Indsatsen varer 6 uger, hvor deltagerne mødes i online-grupper 1 gang hver uge. Møderne er faciliteret af en peer-instruktør, der er uddannet og certificeret til at undervise. Derudover arbejder de med egen mestring via e-læringsmateriale mellem gruppemøderne.

Følgende otte kommuner deltager i udviklingsarbejdet: Frederiksberg Kommune, Furesø Kommune, Halsnæs Kommune, Helsingør Kommune, Hillerød Kommune, Københavns Kommune, Køge Kommune samt Odsherred Kommune.

I 2022 var der særligt fokus på at udvikle indsatsens deltagerindhold. Desuden påbegyndte enheden arbejdet med tilrettelæggelse af det tekniske udviklingsarbejde, som skal udføres i 2023.

Projektet gennemføres i samarbejde mellem Center for Komplekse Symptomer, Region Hovedstaden og Center for Funktionelle Lidelser, Region Sjælland samt de otte kommuner.

Følgegruppen til Mestring af funktionelle lidelser

Projektets følgegruppe består af Dansk Kiropraktor Forening, Dansk Selskab for Funktionelle Lidelser, Danske Fysioterapeuter, Danske Psykomotoriske Terapeuter, Danske Regioner, Ergoterapeutforeningen, Klinik for Funktionelle Lidelser (Aarhus Universitetshospital), Kommunernes Landsforening, Lægeforeningen, Patientforeningen for Funktionelle Lidelser, Region Hovedstaden, Region Sjælland og Sundhedsstyrelsen.

Godt igennem uddannelse

Godt igennem uddannelse er målrettet unge på ungdomsuddannelser. Indsatsen skal understøtte flere unge i at gennemføre deres ungdomsuddannelse, når stress, angst eller depression lægger hindringer i vejen for deres uddannelsesforløb.



Indsatsen består af et peer-to-peer mestringsforløb, der forankres lokalt på ungdomsuddannelserne. Forløbet er gruppebaseret og omfatter undervisning, øvelser og træning af simple redskaber, som deltagerne lærer at bruge på egen hånd. Målet er at øge de unges livsfærdigheder og styrke deres trivsel, oplevelse af kontrol samt tro på egne evner.

Godt igennem uddannelse er udviklet på baggrund af indsatsen *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*. Forløbet faciliteres af uddannede instruktører, som selv har erfaring med mange af de udfordringer, som de unge på forløbet oplever. Projektet er finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond.

Pilotaftprøvning på seks uddannelsesinstitutioner

I 2022 blev der uddannet 20 instruktører til de seks pilotskoler. Hver skole afholdt efterfølgende ét til to elevforløb. Hvert hold bestod typisk af 8-14 elever.

Desuden afholdt Komiteen for Sundhedsoplysning webinarer for to forskellige målgrupper. Det ene var målrettet medarbejdere, som skulle rekruttere deltagere til *Godt igennem uddannelse*. Det andet var tilrettelagt for forældre og nære pårørende og omhandlede psykisk mistroivsel blandt unge. Her fik deltagerne samtidig et indblik i, hvordan der arbejdes med mestring på forløbene.

Udover de seks pilotskoler indgik Komiteen for Sundhedsoplysning i 2022 aftale med yderligere 20 uddannelsesinstitutioner, der starter indsatsen i 2023. Samlet set skal 31 uddannelsesinstitutioner deltage i projektet, der løber til og med 2024.

Planlagte evalueringer og undersøgelser

Godt igennem uddannelse blev pilottestet i 2022. Resultatet offentliggøres primo 2023. Indsatsen slutevalueres i perioden 2023-24 i forbindelse med udbredelsen. Slutevalueringen vil have fokus på blandt andet trivsel, self-efficacy og fastholdelse i uddannelse. Resultatet forventes offentliggjort primo 2025.

Begge evalueringer foretages af Danmarks Evalueringsinstitut.

Følgegruppen til Godt igennem uddannelse

Projektets følgegruppe består af repræsentanter fra Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, Sundhedsstyrelsen, Socialstyrelsen, Danske Erhvervsskoler og -Gymnasier, Sund By Netværket, Angstforeningen, Danske Gymnasier, Dansk Metals uddannelsessekretariat, Ungdoms Uddannelsernes Vejleder Forening, Depressionsforeningen, Den A.P. Møllerske Støttefond og flere uddannelsesinstitutioner.

Godt igennem uddannelse udvikles på baggrund af midler fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

Tættere på job – en onlinebaseret indsats

Tættere på job er en jobrettet mestringsindsats for de borgere, som er længst væk fra arbejdsmarkedet. Målgruppen er kontanthjælpsmodtagere, som oplever symptomer på stress, angst, depression eller andre former for psykisk mistrivsel.

Indsatsen er et onlinebaseret forløb med et todelt formål. Forløbet skal dels øge den enkeltes mestringsevne og dels øge borgerens progression mod job. Indsatsen løber over 8 uger med en ugentlig mødegang af 1 time samt e-læringsmateriale som forberedelse mellem mødegangene. Forløbet er tilrettelagt, så deltagerne sideløbende med kurset har mulighed for at deltage i virksomhedsvendte forløb.



Projektet er finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond.

Pilotafrøvning og andre aktiviteter

I 2022 lå det primære fokus på udvikling og pilotafrøvning af indsatsen. Dette arbejde skete i tæt samarbejde med 10 af landets kommuner. Ved årsskiftet 2022/23 var de første fem onlinekurser og dermed første halvdel af pilotfasen gennemført. Derudover var der i 2022 aktivitet på følgende områder:

- Opstartsmøder med nye kommuner til implementeringsfasen, der påbegyndes august 2023
- Justering af kursusmoduler og e-læringsmaterialer
- Rekruttering og uddannelse af nye online-instruktører
- Workshops og webinar for pilotkommunerne
- Sparringsbesøg på virksomheder med erfaring med målgruppen
- To følgegruppemøder.

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

Følgegruppen til Tættere på job

Projektets følgegruppe består af repræsentanter for KL, Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, Sundhedsstyrelsen, Socialstyrelsen, Dansk Erhverv, Aalborg Universitet, Dansk Arbejdsgiverforening, Dansk Socialrådgiverforening, Region Hovedstadens Psykiatri, Sociallægeinstitutionen, Århus, Sundby Netværket, Salling Group, Den A. P. Møllerske Støttefond samt tre af de kommuner, der deltager i pilotfasen.

Tættere på job udvikles på baggrund af midler fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

Basal – sammen om trivsel

Basal – sammen om trivsel er en klassebaseret indsats, som Komiteen for Sundhedsoplysning påbegyndte udvikling af i 2021. Indsatsen skal forebygge mistro til blandt elever i 7.-10. klasse og styrke relationer og fællesskab.

Basal understøtter eleverne i at mestre ungdomslivets små og store udfordringer og forandringer – fx i forhold til venskaber, præstation, usikkerhed og bekymringer. Det sker ved hjælp af redskaber, der styrker elevernes selvtillid (self-efficacy)³ og evne til at forstå sig selv og andre (mentaliserings)⁴.

Indsatsen er baseret på velafprøvede metoder og værktøjer fra Komiteen for Sundhedsoplysning to programmer *LÆR AT TACKLE* (www.laerattackle.dk) og *MentaliseringsProgrammet* (www.MentaliseringsProgrammet.dk), der begge bygger på anerkendt viden og mange års erfaringer med henholdsvis den mentaliseringsbaserede tilgang og mestring i praksis.

Projektet udføres i samarbejde med Ole Kirk's Fond.

Styrket viden og værktøjer til både elever og lærere

Basal – sammen om trivsel består af et kompetenceudviklingsforløb for lærere og et forløb for elever.

3 Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychologic. Rev.* 1977; 84: 191– 215.

4 Allen, J.C., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2010), *Mentalisering i klinisk praksis*, København: Hans Reitzels Forlag.



Det er Komiteen for Sundhedsoplysning, som uddanner og vejleder de af skolernes medarbejdere, der skal formidle *Basals* metoder og værktøjer til eleverne.

For eleverne er der et forebyggende klassebaseret forløb, der består af otte moduler af to lektioners varighed. Som en del af forløbet er der udviklet en web-app, hvor eleverne i grupper arbejder med at løse forskellige udfordringer relateret til mestring og mentalisering. Desuden omfatter materialerne til *Basal – sammen om trivsel* en detaljeret guide til lærerne, et elevhæfte, forskellige former for informationsmateriale til forældre og skolens øvrige medarbejdere samt websiden www.sammenomtrivsel.com.

I 2022 blev materialerne til pilotafprøvningen færdigudviklet. Ligeledes blev websiden www.sammenomtrivsel.com udviklet og offentliggjort. Websiden henvender sig primært til skoler og kommuner, der allerede benytter indsatsen, eller som er interesserede i at indgå i et samarbejde om *Basal*.

Stor tilslutning til pilotafprøvning og udbredelse

I 2022 samarbejdede Komiteen for Sundhedsoplysning med seks skoler om udvikling og pilottest af indsatsen. I sensommeren 2022 deltog 27 medarbejdere og ledere på kompetenceudviklingsforløbet. Frem til december 2022 blev der afholdt i alt 16 elevforløb fordelt på skolerne.

Planlagte evalueringer

Som en del af projektet gennemføres en pilotevaluering, der skal danne grundlag for justering af indsatsen, som herefter udbredes til skoler i op til 40 af landets kommuner. Resultaterne fra pilotevalueringen forventes offentliggjort i maj 2023. På baggrund af udbredelses- og forankringsfasen gennemføres desuden en slutevaluering, der har fokus på blandt andet trivsel og self-efficacy. Slutevalueringen forventes offentliggjort i 2025. Begge evalueringer gennemføres af Statens Institut for Folkesundhed (SIF), Syddansk Universitet.

Følgegruppen til Basal – sammen om trivsel

Projektets følgegruppe består af repræsentanter fra Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, Socialstyrelsen, Sundhedsstyrelsen, Kommunernes Landsforening, Center for Ungdomsforskning, Sund By Netværket, Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, Aarhus Universitet, Danske Regioner samt kommuner og skoler.

Andre aktiviteter

Stå sammen

Stå sammen er en digital indsats til unge par, hvor kvinden er i behandling af brystkræft. Indsatsen har til formål at understøtte parrets dialog, fælles stresshåndtering og mestring under behandlingsforløbet. Dermed får parret bedre muligheder for at komme godt igennem kræftbehandlingen sammen. *Stå sammen* udvikles i et samarbejde med Forskningsenheden for Senfølger (CASTLE), Onkologisk klinik, Rigshospitalet. Projektet gennemføres i perioden 2019-2023 med støtte fra TrygFonden og Helsefonden.

MYmind Online

MYmind Online er en mestringsindsats målrettet unge med autisme. I projektet udvikles en online platform, der skal give de unge adgang til særligt tilrettelagte øvelser og materialer om mindfulness i hverdagen. Udviklingsarbejdet blev opstartet i 2019 og løber til og med 2023.



Stå sammen



MYmind Online

Det sker i et samarbejde mellem Komiteen for Sundhedsoplysning og Institut for Psykologi, Syddansk Universitet.

I indsatsen udarbejdes blandt andet videoer og interaktive e-læringsmaterialer, som er baseret på centrale elementer fra *MYmind*, der er et fysisk, gruppebaseret mindfulnessprogram. Programmet er oprindeligt fra Holland, og er oversat og afprøvet i Danmark af Syddansk Universitet. Den nye onlineplatform er et supplement til det fysiske kursus, og skal fungere som en mobil værktøjskasse, der kan understøtte målgruppen i at reducere stress og uro samt øge den generelle trivsel.

I 2022 blev platformen til *MyMind Online* brugertestet på Høje Tåstrup Gymnasiums AFS-linje. I 2023 gennemføres to kurser, som skal danne grundlag for et pilotstudie af *MyMind Online*.

Indsatsen evalueres i 2023 af Syddansk Universitet. *MyMind Online* er støttet af TrygFonden.

Kompetenceudvikling, rådgivning og vidensdeling

I 2022 arbejdede Enhed for Mestring & Empowerment med kompetenceudvikling, oplæg, sparring og vidensdeling målrettet fagfolk, studerende og patientforeninger. Der blev blandt andet arbejdet med følgende:

- Kompetenceudvikling af sundhedsprofessionelle inden for mestring og empowerment
- Formidling af strategier og indsatser til mestring og empowerment via foredrag, workshops og undervisning

- Udvikling, national implementering og drift af vidensbaserede interventioner
- Udvikling af bæredygtige modeller for samarbejde mellem kommuner, regioner og andre organisationer omkring forebyggelse og rehabilitering
- Uddannelse af peer-to-peer undervisere
- Fundraising.

Der blev også anledning til at dele viden på tværs af landegrænser. Det skete i form af oplæg ved Sustainable Continence Care Symposium 2022 i Finland. Her var der blandt andet fokus på, hvordan mestring og empowerment kan styrke udbyttet af behandlingen hos mennesker med inkontinens.

Kompetencecenter for Amning



Kompetencecenter for Amning har som formål at indsamle forskningsbaseret viden om amning og formidle den til sundhedsprofessionelle samt 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 2022 repræsenterede deltagerne i kompetencecentrets aktiviteter 88 ud af 98 kommuner, fødeafdelingen i Torshavn på Færøerne og alle fødeafdelinger i Danmark med undtagelse af fire.

Ud over kommuner og regioner samarbejder Kompetencecentret med Sundhedsstyrelsen, Københavns Universitet, Statens Institut for Folkesundhed samt en række faglige organisationer og flere professionshøjskoler rundt om i Danmark. Internationalt har kompetencecentret tæt samarbejde med Enhed for Amning, Folkehelseinstituttet, Norge, Europäisches Institut für Stillen und Laktation og The European Lactation Consultants Alliance, samt International Lactation Consultant Association.

I 2022 har der været stor efterspørgsel på Kompetencecentrets ekspertise og ydelser, da amning var på dagsordenen mange steder i landet, både politisk og i flere af de offentlige organisationer, der arbejder med ammevejledning. Det har blandt andet resulteret i, at Kompetencecenter for Amning har ansat en medarbejder mere i teamet, som derfor i 2022 gik fra at være tre til fire ansatte.

Ammekonsulentuddannelsen

I 2021-2022 gennemførte 70 kursister ammekonsulentuddannelsen fordelt på to hold i henholdsvis København og Aarhus. Målgruppen for uddannelsen er sundhedsprofessionelle, der arbejder med ammevejledning, hvilket dette år bestod af jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker.

Uddannelsen omfatter 95 timers undervisning, fordelt på fire moduler, og kvalificerer deltagerne til at kunne gå til IBLCE-eksamen¹ og blive certificeret IBCLC². IBCLC-certificeringen er international, og certificerede personer anerkendes for at have den højest mulige specialiserede viden om amning.

Certificeringen fører ofte til, at den sundhedsprofessionelle får en nøglerolle i forhold til at styrke fagligheden omkring amning i sin lokale kollegagrube. Vedkommende kan være en sparringspartner for kollegaer ved komplicerede ammeforløb, og vil typisk varetage undervisning i amning på tema- og personale dage, så personalet mærker et bredt kompetenceløft.

Uddannelsen er et af 16 kurser på verdensplan, der er godkendt af Lactation Education Accreditation and Approval Review Committee (LEAARC³). At uddannelsen til ammekonsulent er på LEAARC's liste over godkendte kurser har skabt international interesse for kurset.

Professionelle netværk om amning

I 2022 blev der oprettet syv netværksgrupper fordelt på alle fem regioner.

Siden 2012 har Kompetencecenter for Amning udbudt deltagelse i professionelle netværk for sundhedspersonale, der arbejder med ammevejledning. Formålet med netværkene er at øge og ajourføre sundhedspersonalets viden og kompetencer inden for ammevejledning samt give mulighed for, at deltagerne kan udveksle viden og erfaringer.

1 IBLCE = International Board of Lactation Consultant Examiners

2 IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant

3 www.leaarc.org

Netværkene er målrettede jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker fra fødeafdelinger, barselstilbud og kommuner, hvor mange er certificeret IBCLC. I alt deltog 225 sundhedspersoner, hvilket understreger interessen for området.

Møderne organiseres og faciliteres af Kompetencecenter for Amnings medarbejdere og holdes lokalt ude på deltagernes arbejdspladser. Mødernes indhold bestemmes af deltagerne på de enkelte netværk. I år har Amalie Timmermann, ph.d. ved Syddansk Universitet blandt andet holdt oplæg om miljøfaktorerens betydning for amning, hvilket er et omdiskuteret emne i fagmiljøer. Desuden har Ingrid Nilsson, ph.d. og Kompetencecentrets faglige leder, sat fokus på modermælkenes vigtige betydning for udviklingen af barnets tarm og immunforsvar.

Uddannelse, kurser og konferencer om amning

Kompetencecentrets ansatte udbyder desuden både korte og længevarende kurser om amning. I 2022 underviste Kompetencecentret på temadage for sundhedsplejersker i Aalborg, Odense og Gladsaxe Kommune. Kompetencecentret har tillige undervist på temadag om amning af syge nyfødte for personale, der arbejder på neo-, børne- og ungeafdelinger i Region Syddanmark.

Kompetencecentret varetager ligeledes undervisningen i amning på sundhedsplejerskeuddannelserne i henholdsvis København og Århus samt på den nyoprettede jordemoderuddannelse på Professionshøjskolen Absalon i Slagelse.

AMNING – en god start sammen

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

Baggrunden er en stor interesse blandt kommunale sundhedsplejerskeordninger 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 20 kommuner i Region Nordjylland og Syddanmark, idet disse to regioner har en større andel af unge og kortuddannede mødre end landsgennemsnittet.

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

AMNING – en god start sammen blev igangsat i 2020. Med afsæt i en behovsundersøgelse og den tilgængelige evidensbaserede litteratur blev der i 2021 udviklet en basisindsats til alle nye forældre, samt en intensiveret indsats for unge og kortuddannede mødre og deres mand/partner. I 2022 er denne indsats blevet implementeret, og dataindsamlingen til evalueringen påbegyndt. Således blev 200 sundhedsplejersker i 10 indsatskommuner uddannet efter den nyudviklede indsats, som herefter har dannet baggrund for vejledningen af forældrene. I kontrolkommunerne vejleder sundhedsplejerskerne som vanligt. Københavns Universitet er ansvarlig for evalueringen af *AMNING – en god start sammen*, som gennemføres som et ph.d.-projekt. Projektet er finansieret af Nordea-fonden og Det Obelske Familiefond.

I 2022 blev der ansøgt og bevilliget ekstra midler til yderligere evaluering af projektet hos Novo Nordisk Fonden. Evalueringen bliver således omfattende og svarer til det, som Medical Research Council anbefaler ved komplekse interventioner.

Vi får dermed afgørende viden – ikke kun om indsatsen virker eller ej, men også viden om mekanismer samt for hvem den virker og hvornår. I den forbindelse er der ansat endnu en ph.d.-studerende, som i 2022 er påbegyndt den kvalitative dataindsamling. Desuden skal bevillingen dække udgifter til en økonomisk evaluering, som foretages af




VIVE. Den supplerende evaluering vil medvirke til at skabe et optimalt vidensgrundlag for beslutningstagerne, som efter endt projektperiode skal beslutte, om og hvordan indsatsen skal udbredes og fastholdes i samtlige kommuner i landet. Projektets forankring er således et kerneelement i ansøgningen. Endelig har Novo Nordisk Fondens bevilling givet os mulighed for at oversætte alt interventionsmaterialet til engelsk, så flere familier kan få gavn af indsatsen.

En fælles tværsektoriel ammeindsats


I efteråret varetog Kompetencecenter for Amning 10 identiske kursusdage omhandlende det normale ammeetableringsforløb for i alt 300 ansatte fra Hvidovre Hospitals gynækologisk/obstetrisk afdeling og optagekommunernes sundhedsplejerskeordninger, som vejleder familier i amning til hverdag.

Alle kursister havde forud for kursusdagen fået udleveret en manual i det normale ammeetableringsforløb samt fået adgang til fire



E-læringsfilm 1 | Brystets anatomi og amningens fysiologi

For at forstå en del af baggrunden for, hvorfor vi vejleder om amning, som vi gør, er det vigtigt at kende til brystets anatomi og amningens fysiologi. Se med her.



E-læringsfilm 2 | Barnets metaboliske adaptation

I de første dage efter fødslen omstiller barnet sig fra at have fået mad hele tiden til at få mad med timers interval. Processen betegnes "den metaboliske adaptation" og præger amningen. Se med her.



E-læringsfilm 3 | Hud mod hud og den første amning

Noget af det allervigtigste for en god ammeetablering er hud mod hud kontakt mellem forælder og barn og den første amning. Se med her.

e-læringsvideoer. Kompetenceudviklingen er en del af en tværsektoriel ammeindsats hos gynækologisk/obstetrisk afdeling på Hvidovre Hospital og optagekommunernes sundhedsplejerskeordninger.

Formålet med projektet er at styrke det tværsektorielle samarbejde omkring familierne, dels ved at styrke sundhedspersonalets viden og kompetencer – som kan være med til at højne og ensarte den ammevejledning, som familierne modtager – dels ved at styrke kommunikationen i familiernes forløb på tværs af afdelinger og sektorer.

I projektet er Kompetencecenter for Amning ansvarlig for den faglige kompetenceudvikling samt at facilitere møder, hvor en nedsat ressourcegruppe samles. Ressourcegruppen består af repræsentanter fra hver arbejdsplads, hvor de fleste har en baggrund som IBCLC. Gruppen har i foråret været med til at definere indsatsen og har efter kursets forløb mødtes for at drøfte den fortsatte implementering af

indsatsen. Kompetencecentret har haft et tæt samarbejde med projektets tovholder, som er udviklings- og kvalitetsansvarlig jordemoder fra Hvidovre Hospitals gynækologisk/obstetrisk afdeling. Styregruppen med repræsentanter fra parterne er mødtes flere gange i løbet af året. Projektet har haft stor opbakning fra ledere og medarbejdere.

Forskningsgruppen Child, Maternal and Family Healthcare

Kompetencecenter for Amning er en del af forskningsgruppen, Child, Maternal and Family Healthcare. Gruppen består af sygeplejeforskere fra hele Danmark, der arbejder med sundhed og sygdom inden for børnefamilieområdet. Forskningsgruppen har i 2022 modtaget fondsmidler fra Novo Nordisk Fonden til et nationalt projekt om fædres involvering i det tidlige forældreskab, når de har fået et barn, der er født for tidligt. Projektet er femårigt og består af en behovsidentifikationsfase, en udviklingsfase og en evalueringsfase. Kompetencecenter for Amning bliver ansvarlig for udviklingsfasen, som skal foregå i tæt samarbejde med fædre, mødre og sundhedspersonale.



Nyhedsbrev

Siden 2013 har Kompetencecenter for Amning udsendt nyhedsbreve. I år har Kompetencecenter for Amning sendt 4 nyhedsbreve ud. 816 modtog årets sidste nyhedsbrev, der blev udgivet i december.

Andre opgaver

Sundhedsstyrelsens *Amning – en håndbog for sundhedspersonale* er blevet revideret i 2022 med manuskript af Kompetencecenter for Amning. Blandt andet er anbefalingerne for mastitis blevet opdateret på baggrund af ny international litteratur. De nye anbefalinger udkommer i begyndelsen af 2023.

I 2022 har Kompetencecenter for Amning haft peer-review opgaver i forbindelse med videnskabelige artikler i internationale tidsskrifter. Kompetencecentret har ligeledes varetaget vejlederfunktionen for de nu to ph.d.-studerende, som er tilknyttet *AMNING – en god start sammen*.

Udgivelser i 2022

Nilsson, I et al. *Breastfeeding trajectories of young and short-term educated mothers and their partners; experiences of a journey facing tailwind and headwind*. Midwifery, 2022.

Garne Holm K, Aagard H, Maastrup R, Nilsson I et al. *How to support fathers of preterm infants in early parenthood – an integrative review*. Journal of Pediatric Nursing, 2022.

Enhed for Sundhedskommunikation og Partnerskaber



Folkemødet – tilbage til Allinge med et brag

I 2022 var Folkemødet langt om længe tilbage i topform efter en pandemi med aflysning og restriktioner. Igen i år var Komiteen for Sundhedsoplysning ansvarlig for at koordinere Det Fælles Sundhestelt, der med sin tætte kreds af sundhedsfaglige partnere må betragtes som Folkemødets epicenter for de store sundhedsdebatter.

17 partnere var i år samlet i Det Fælles Sundhestelt, hvor debatterne blandt andet tog fat i temaer inden for forebyggelse, ulighed i sundhed og fællesskaber. Partnerne omkring scenen var i 2022: Danske Tandplejere, Danske Bioanalytikere, Danske Fodterapeuter, Reddernes Udviklingssekretariat, Sundhed.dk, Dansk Sygeplejeråd, Dansk Kiropraktor Forening, Dansk Psykoterapeutforening, Diakonissestiftelsen, Hospice Forum Danmark, Dansk Selskab for Patientsikkerhed, Danske Fysioterapeuter, Ergoterapeutforeningen, Reprounion, Erhvervsfyrtårn Hovedstaden, Ungdomspsykiatrisk Selskab – BUP og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Fundamentet for Det Fælles Sundhestelt er at løfte de store sundhedsdebatter på Folkemødet. Samarbejdet mellem organisationerne betyder, at alle i flok får mulighed for at byde på de fælles udfordringer og løsninger, der tegner sig på sundhedsområdet, samtidig med at flere får mulighed for at sætte deres præg på også de smallere debatter.

Scenen er center for debatter med en mangfoldighed af synspunkter og indfaldsvinkler. Her styrkes eksisterende dialoger på tværs, og idéer til nye debatter og samarbejdsmuligheder bliver sået. At være bro-

bygger og koordinator af arbejdet omkring scenen er en opgave, som Komiteen er unikt godt rustet til at tage sig af, og som ligger helt i tråd med Komiteens kernekompetencer og mangeårige fokus.

Folkesundhedsquiz kulminerede i Shu-bi-dua-fest

I år nåede både debatter og underholdning nye højder og folkelig rækkevidde med en fællesdebat, hvor daværende sundhedsminister Magnus Heunicke og formand for Moderaterne Lars Løkke Rasmussen dystede mod sundhedsordfører for Venstre, Sophie Løhde og overborgmester i Københavns Kommune, Sophie Hæstorp Andersen om deres viden om danskerne sundhed og Shu-bi-dua.

Quizzen, som Sophie og Sophie vandt overlegent, blev modereret af radiovært Mette Frobenius og læge og journalist Peter Qvortrup Geisling.

Quizzen ledte direkte over i sundhedsteltets første livekoncert nogen sinde, hvor Hardinger Band i halvanden time fyrede Shu-bi-dua-bagkataloget af foran godt 500 mennesker, der skrålede med fra start til slut og naturligvis havde tømt både den lokale Netto og Superbrugsen for Mariekiks forud for festen. Så traditionen tro fløj kaskader af kiks i retning mod bandet til de velkendte linjer fra Hvalen Hvalborg: "... og jeg fodred' dig med skidtfisk og kiks jeg havd' i lommen...". Fornøjelsen af at feje op efter festlighederne tilfaldt Komiteen selv, men det var selvsagt det hele værd.

Fællesskaberne fyldte i debatterne

Komiteen havde i år to arrangementer ud over aktiviteterne i Det Fælles Sundhedstelt. Lørdag indtog *MentaliseringsProgrammet*s Nina Sønderberg scenen og gav et fyldt telt et foredrag om mentaliserings afgørende betydning for gode fællesskaber.

Samme lørdag samlede Komiteen til debat om fællesskaber i lokalsamfund. Debattørerne var direktør i Dansk Almennyttigt Boligselskab, Carina Seifert, sekretariatschef i Dansk Folkeoplysnings Samråd, Carolina Magdalene Maier, programchef i Realdania, Astrid Bruus Thomsen, og vores egen direktør, Charan Nelander. Debatten tog afsæt i projektet Fællesskabsby, som Komiteen gennemfører i Ringsted i samarbejde med DAB og Ringsted Kommune med støtte fra Nordea-fonden.

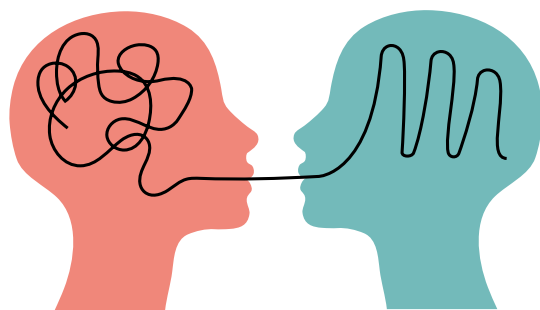
MentaliseringsProgrammet

MentaliseringsProgrammet er et praksisrettet videns- og inspirationsprogram, udviklet til mennesker, som arbejder med mennesker. Programmet giver viden om tanker, hjernen og følelser og er samtidig en værktøjskasse med øvelser til at styrke vores mentaliseringsevne.

MentaliseringsProgrammet går i dybden med viden om mentalisering og træning i praksis som en vej til at øge trivsel, mental sundhed og relationskompetence. Det er ikke kun målrettet den enkelte person, men har 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 og pædagogik, der er relevant for og tæt forbundet til mentalisering. Derudover er erfaringer og evalueringer fra afprøvnings- og forskningsprojekter med det tidligere Robusthedsprogram inddraget.

Elementerne er samlet i tematiske moduler og indeholder viden og redskaber til mentaliseringstræning i praksis, som kan anvendes direkte med målgruppen.



MentaliseringsProgrammet

KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

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 anvendelse af programmets elementer i samtaler og problemløsning med de kommende og nybagte forældre i forbindelse med svangre- og børnekonsultationer. Lægerne introducerer også familierne til sitet *familietrivsel.dk*, som er udviklet i sekretariatet. Sitet indeholder viden om og øvelser til perioden under graviditeten og i den første tid som ny familie.

Gennem hele projektperioden modtager de deltagende familier push-beskeder med viden om barnets aktuelle udviklingstrin, og hvad der typisk kan udfordre den nye familie. Push-beskederne har til formål at understøtte familiernes anvendelse af projektets site og give inspiration til at bruge øvelser, der kan hjælpe familierne.

Forskningsprojektet afsluttes i 2024.

Kurser

MentaliseringsProgrammet har igen gennemført et åbent kursus i København i efteråret 2022 med deltagere fra den pædagogiske og sundhedsfaglige verden. De åbne kurser er interessante, fordi professionelle mødes på tværs af fagområder, og det giver noget helt specielt til deltagerne (og underviserne).

Gratis mentaliseringsindsats: Styrkede fællesskaber og trivsel i foreningslivet

Sundhedsstyrelsen har bevilget midler til en udbredelse af *MentaliseringsProgrammet* til frivillige i idræts- og foreningslivet landet over. Formålet er at styrke fællesskaber og trivsel i fritidslivet og fastholde børn og unge, som er på kanten af fællesskaberne.

Projektet er skudt i gang med en række spændende samarbejdspartnere inden for idrætslivet, herunder fodbold- og volleyballklubber, atletikforeninger og spejderbevægelsen. Projektets kurser løber til udgangen af 2023.

Døgninstitutionen Nexus

Henover november, december og januar 2022-2023 kører *MentaliseringsProgrammet* i Jægerspris hos Nexus, der er en døgninstitution for kriminalitetstruede unge under 18. Vi uddanner hele personalegruppen i *MentaliseringsProgrammet*, inklusive lederne.

Flere er uddannede inden for traumebehandling, alle har en konflikt-coachuddannelse, og hele personalegruppen er yderst dedikerede. Det er tydeligt, at personalet brænder for at gøre en forskel for de unge mennesker i deres varetægt. Alle medarbejdere deltager aktivt og er ikke blege for at bringe deres egne refleksioner ind i undervisningen. Derudover ser de frem til at prøve flere elementer fra *MentaliseringsProgrammet* af i egen praksis.

Gjensidige Forsikring

I slutningen af september 2022 havde Gjensidige Forsikring valgt at fokusere på mentalisering blandt skadesbehandlere i forhold til deres arbejde med skadelidte. I undervisningen fokuserede vi på, hvordan skadesbehandlernes virke kunne understøttes, dels i dialogen med kunderne og dels i forhold til at passe på sig selv. Et andet omdrejningspunkt omhandlede, hvordan den mentaliserende indstilling opbygger gode og understøttende relationer med kollegerne.



Gjensidige Forsikrings evaluering af dagene var positiv med følgende tilbagemeldinger:

- God og åben underviser, hvor man kan mærke, at du ved, hvad du taler om
- Fin balance mellem teori, øvelser og videosekvenser med bedre læring til følge
- Levende og afvekslende undervisning
- Jeg synes, det har været en god og lærerig dag.

Sikrede institutioner

For fjerde år i træk har *MentaliseringsProgrammet* afholdt kursusforløb for nyansatte medarbejdere på en sikret institution i København. 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 håndtere arbejdet i en konfliktfyldt hverdag. Unge, der opholder sig 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

Sammen om mental sundhed er et bredt, nationalt partnerskab under Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Partnerskabet arbejder for at støtte danske arbejdspladser i at styrke den mentale sundhed og tage hånd om mentale helbredsproblemer. Partnerskabet består i dag af 54 partnere på tværs af arbejdstager- og arbejdsgiverorganisationer, myndigheder, faglige selskaber, interesseorganisationer og pensions-selskaber. Senest har Finansforbundet, Kost og Ernæringsforbundet, HK Danmark og TopDanmark Livsforsikring A/S tilsluttet sig partnerskabet.

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

Nyt design og digital strategi

I 2022 har der været særligt fokus på at udvikle en ny digital strategi for partnerskabet og et opdateret design af partnerskabets website mentalsundhed.dk. Arbejdet med en ny kommunikationsstrategi har haft fokus på at styrke netværkskommunikationen i og omkring partnerskabet. Strategien er bundet op på en række nye og eksisterende kanaler, særligt sociale medier som LinkedIn, Facebook og Instagram.

Med afsæt i mentalsundhed.dk vil kommunikationen være båret af de temaer, der arbejdes med i partnerskabets interessegrupper. Her vil fokus være på at mobilisere partnerskabet og understøtte partnernes kommunikation om temaerne via særlige temasider på mentalsundhed.dk samt producere videoer og materialer til sociale medier.

Arbejdet med den nye kommunikationsstrategi har i 2022 bl.a. indebåret omfattende kortlægning af aktuelle og udbredte problemstillinger på det danske arbejdsmarked. Med afsæt i kortlægningen er der udarbejdet en række personaer, der skal understøtte implementeringen af den nye strategi.

Designet og den nye strategi har til formål at gøre viden lettilgængelig, letanvendelig, aktuel og relevant for arbejdspladserne. Ligeledes skal værktøjerne sættes i relation til specifikke, relevante problematikker, så det bliver tydeligt, hvordan de i praksis kan anvendes på arbejdspladsen. Sidst men ikke mindst bliver det lettere at navigere på siden og finde netop den viden, man har brug for. Det nye design og kommunikationsstrategien implementeres i 2023.

Interessegrupper med fokus på nye indsatser

I 2022 har der desuden været særligt fokus på at udvikle indsatser i regi af partnerskabet. Det er sket gennem interessegrupper blandt partnerne, hvor der arbejdes inden for tre områder: Nyansatte på arbejdspladsen, hybridarbejde og psykologisk tryghed.

Med henblik på at udvikle mere konkrete indsatser er næste skridt at kortlægge og systematisere kvalificeret viden på de forskellige områder, der kan give indblik i, hvilke udfordringer der findes, og hvilke indsatser der er afprøvet og har haft positiv effekt. I udgangspunktet søges der midler til indsatserne hos Velliv Foreningen, som sekretariatet har taget en indledende dialog med. I løbet af 2023 forventes en fjerde interessegruppe at blive opstartet, formodentlig med fokus på seniorarbejdsliv.

Konference i Børsen om unges mentale sundhed

I efteråret afholdt partnerskabet en halvdagskonference i Børsen med fokus på unges mentale sundhed på arbejdspladsen. Konferencen blev afholdt 14. november med deltagelse fra bl.a. 3F, Fagbevægelsens Hovedorganisation, Dansk Erhverv, Arbejdstilsynet, Danske Regioner, Videnscenter for God Arbejdslust – Krifa, Pension Danmark, Falck Healthcare, Dansk Metal, HK Danmark, Forsikringsforbundet, Cabi, Topdanmark Forsikring A/S, Djøf, Ergoterapeutforeningen, samt Forsikring og Pension.

154 var tilmeldt konferencen, hvoraf 125 deltog. På konferencen bidrog forskere, arbejdspladser og partnere med ny viden, inspiration og paneldrøftelser.

Janne Tolstrup fra Statens institut for Folkesundhedsvidenskab præsenterede nyere forskning, der viser, hvordan børn og unges mentale

I 2022 er partnerskabskredsen vokset og består nu af 54 partnere:

- 3F
- Akademikerne
- Arbejdsmiljø København
- Arbejdsmiljørådet (observatør)
- Arbejdsmiljørådgiverne
- Aron – Center for bæredygtigt arbejdsliv
- Arbejdstilsynet
- Boblberg
- Cabi
- Center for Humanistisk Sundhedsforskning ved Københavns Universitet
- Dansk Arbejdsgiverforening
- Dansk Center for Mindfulness
- Dansk Erhverv
- Dansk Industri
- Dansk Metal
- Dansk Psykoterapeutforening
- Dansk Folkeoplysnings Samråd
- Danske Fysioterapeuter
- Danske Psykomotoriske Terapeuter
- Danske Regioner
- Danske Tandplejere
- DASAM – Dansk Selskab for Arbejds- og Miljømedicin
- Depressionsforeningen
- Djøf
- EN AF OS – Landsindsatsen for afstigmatisering hos Sundhedsstyrelsen
- Ergoterapeutforeningen
- Fagbevægelsens Hovedorganisation, Arbejdsliv og Arbejdsret
- Falck Healthcare
- Finansforbundet
- Finanssektorens Arbejdsgiverforening
- Forbundet Kultur og Information
- Foreningen Det Sociale Netværk
- Forsikring & Pension
- Forsikringsforbundet
- HK
- Jordemoderforeningen
- Komiteen for Sundhedsoplysning
- Kost og Ernæringsforbundet
- Ledernes Hovedorganisation
- Peer-netværket Danmark
- PenSam
- PensionDanmark
- PKA A/S
- Psykiatrifonden
- SMVDanmark
- Statens Institut for Folkesundhed
- Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering – STAR
- Tandlægeforeningen
- Teknisk Landsforbund
- TopDanmark A/S
- TopDanmark Livsforsikring
- Velliv Foreningen (observatør)
- Videnscenter for god arbejdslust, Krifa
- Yngre Læger

sundhed har betydning senere i livet. Hun fortalte blandt andet, at børn og unge med lav grad af mental sundhed har tre-fire gange øget risiko for ikke at gennemføre en ungdomsuddannelse og ikke være i beskæftigelse senere i livet.

Ligeledes blev forskningsprojektet *Unge mentale trivsel i første job* præsenteret af Mette Lykke Nielsen, lektor ved Institut for Kultur og Læring på Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet, og Trine Nøhr Winding, seniorforsker ved Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning. Derudover delte 3F og Grundfos konkrete erfaringer med at øge unges trivsel på arbejdspladsen. Endelig faciliterede konferencier Peter Qvortrup Geisling en paneldebat med repræsentanter fra Dansk Erhverv, Djøf, Forsikring & Pension og Dansk Mental, hvor typiske dilemmaer fra arbejdsmarkedet blev drøftet.

Mine SKILLS

Med støtte fra TrykFonden har Komiteen for Sundhedsoplysning og Skole OL udviklet og afprøvet en inspirationsbog til motion og bevægelse, der med 50 aktiviteter skal bidrage til, at børn og unge øger deres bevægelsesglæde, opnår styrkede sociale relationer, bliver mere fysisk aktive og engagerer sig mere i foreningslivet.

Workshops med idrætslærere og elever

Inden sommerferien 2022 afholdt Skole OL, Dansk Skoleidræt og Komiteen to workshops med lærere fra de deltagende skoler, for at klæde dem på til at påbegynde arbejdet med bogen. Her blev idrætslærerne præsenteret for bogens koncept og fik samtidig mulighed for





at prøve nogle af bogens aktiviteter. Derudover var lærerne kreative i forhold til at videreudvikle aktiviteterne med afsæt i underlagene asfalt, græs, gulv og bord, som bogens aktiviteter er inddelt efter.

Også på Folkemøde Møn blev det muligt at afprøve nogle af bogens aktiviteter på unge, som tog rigtig godt imod bogen og deltog aktivt i workshoppen. Det vurderes, at mange af bogens aktiviteter har et stort potentiale, også blandt ældre børn.

Afprøvning af bogen i Region Sjælland

Bogen er blevet afprøvet i 4.-6. klasse på 10 skoler i Region Sjælland i efteråret 2022.

Baseret på interviews og spørgeskemaer fra eleverne blev det evalueret, hvilke virkninger brug af bogen har på elevernes oplevelser af idrætsfaget, fællesskab i klassen, forståelse for egne færdigheder og kendskab til mulige sportsgrene i foreningslivet. Derudover består rapporten af indsigter fra en række interviews med idrætslærere, som har anvendt bogen i undervisningen.

Evalueringen fra pilotprojektet viser, at både lærere og elever har været begejstrede for at bruge bogen. De er især glade for, hvordan den understøtter fællesskabet i klassen og at den motiverer til bevægelse uden at anspore til konkurrence mellem eleverne. Flere lærere fortæller, at bogen har virket motiverende, også på de elever der ellers ikke er begejstrede for idræt.

På baggrund af den indsamlede viden blev der udarbejdet en rapport med konkrete anbefalinger til, hvordan projektet kan videreudvikles, og bogen kan blive uddelt nationalt på samtlige skoler i Danmark. Projektet afsluttet ved udgang af 2022.

En stor tak

Komiteen vil gerne takke de mange aktører, der helt fra projektets start har vist stor interesse og bidraget med viden og erfaringer fra idræts- og skoleområdet. Det gælder eksperter i bevægelsesglæde, som har delt ud af deres viden og bidraget til at kvalificere det teoretiske afsæt for bogen og tilhørende materiale til forældre og lærere. Takken skal også rettes til lærere og elever, som har inviteret os med til deres idrætsundervisning, og alle elever, der har besvaret spørgeskemaundersøgelserne.

Komiteen for Sundhedsoplysning håber, at pilotprojektet kan danne afsæt for et videre samarbejde om effektmåling og en national udrulning af *Mine SKILLS*, der kan bidrage til at skabe langvarig mening og glæde ved bevægelse blandt børn og unge i Danmark. Den store interesse og samarbejdslyst, som de mange bidragsydere og har vist, vil forhåbentlig fortsætte og danne grundlag for at arbejde videre med evalueringsrapportens anbefalinger.

Fællesskabsby Ringsted

Fællesskabsby Ringsted er et samarbejdsprojekt mellem Ringsted Kommune, Dansk Almennyttigt Boligselskab (DAB) og Komiteen for Sundhedsoplysning (KFS) med støtte fra Nordea-fonden, som opstartede i primo 2022. Pilotprojektet er af 2,5 års varighed og slutter medio 2024.

Vi ved, at det er afgørende for et godt liv, at man er noget for andre. Det kan være i foreningslivet, i den lokale fodboldklub, i en gruppe af lokale amatørarkæologer eller seniorklubbens ugentlige bridgespil m.v. Det kan også være i det små i hverdagen, hvor det er helt naturligt, at man inviterer sin nabo til kaffe eller diskuterer dagens nyheder hen over hækken. Med andre ord er der værdi og vitalitet i både de



formelle fællesskaber og i de uformelle, mere eller mindre flygtige møder i hverdagen.

Formålet med *Fællesskabsby Ringsted* er at udvikle tiltag og indsatser, der skal synliggøre de mange foreninger og fællesskaber, der findes i byen og samtidig sikre, at der er nem adgang til dem for alle borgere i byen. Det skal medvirke til, at Ringsted er en god by at bo i, hvor indbyggerne trives i et lokalsamfund med en stærk sammenhængskraft.

Fællesskabsby Ringsted er en model for udvikling af stærkere fællesskaber i lokalområder. Ambitionen er at afprøve forskellige tiltag og evaluere, hvor virkningsfulde de er i forhold til at få flere ind i meningsfulde fællesskaber. Efter pilotprojektet er det hensigten at udbrede modellen til hele Ringsted og på sigt tilpasse og implementere modellen i samarbejde med andre danske byer.

Lokal afdækning har ført til nye tiltag

I første del af 2022 blev der foretaget en lokal afdækning af behov for synliggørelse af byens fællesskaber, hvordan adgangen til disse kan gøres nemmere. I forbindelse med afdækningen har der været fokus på at arbejde ind i eksisterende strukturer i byen for at undgå at igangsætte parallelle indsatser.

Afdækningen har dannet grundlag for udvikling af flere konkrete tiltag, herunder de nye fællesskabsguider, der fungerer som 'vejvisere' for borgere, foreninger og fagpersoner og på den måde knytter fællesskaber sammen. I efteråret 2022 blev funktionen igangsat, og den har allerede ført til flere gode initiativer. Blandt dem kan nævnes en kvinde, som med en hjertevarm henvendelse søgte et fællesskab til sin oldemor.



Derudover blev websitet www.fællesskabsby.dk etableret med en oversigt over alle byens foreninger, sociale tilbud og fællesskaber. Websitet skal gøre det nemmere for borgere, foreninger og fagpersoner at finde frem til relevante aktiviteter.

Endelig skal nævnes workshops om 'den gode modtagelse', som tilbydes til foreninger, og som retter fokus på at tage godt imod nye medlemmer.

Inspiration fra engelsk fællesskabsprojekt

Et lignende projekt i den engelske by Frome har dannet inspiration for *Fællesskabsby Ringsted*. Her er der med succes udviklet en model, som baserer sig på borgerdrevne fællesskaber i civilsamfundet og sundhedsvæsenet. Andre parter i lokalsamfundet, såsom frisører og taxachauffører, har også spillet en rolle at hjælpe medborgere ind

i fællesskaber og sociale tilbud. Det har bl.a. ført til et markant fald i antal hospitalsindlæggelser og en generel bedre sammenhængskraft i lokalsamfundet.

På samme vis er *Fællesskabsby Ringsted* et projekt med involvering af mange parter i byen. Borgere, foreninger, boligområder, kommunen, byens handelsliv og sundhedssektoren er alle med til at synliggøre byens foreninger og fællesskaber og gøre det nemt at blive en del af dem.

TrygFondens alkoholnetværk

På vegne af TrygFonden varetager Komiteen for Sundhedsoplysning sekretariatsbetjening af et netværk med fokus på alkoholforebyggelse og -kultur. Til og med 2021 har netværket arbejdet med forskning inden for alkoholbehandling. Men med indførelsen af TrygFondens nye strategi har fonden besluttet, at der samtidig skal ske et skift i netværkets fokus fra behandling til forebyggelse. Målgruppen for forebyggelse er mennesker med et stort forbrug af alkohol.

Fremadrettet skal netværket nu samle aktører, der beskæftiger sig med voksnes alkoholforbrug og -kultur. Netværket har samtidig til formål at sikre kvalificerede projektansøgninger hos TrygFonden. Det vil dreje sig om projekter, som skal udvikle og udbrede indsatser og metoder, og som har voksne med et storforbrug som målgruppe.

En indledende afdækning

Forud for etablering af det nye netværk gennemførte Komiteen en indledende afdækning forår-sommer 2022. I forbindelse med afdækningen blev der gennemført 15 interview med fagpersoner, som var bredt repræsenteret inden for forskning og praksis. Interviewene havde dels til formål at udpege de store spørgsmål, som fagpersonerne hver især var optaget af i forhold til alkoholforebyggelse og storforbrugere, dels at udpege aktører, som havde relevans for netværket. Derudover blev der gennemført en afdækning af eksisterende nationale og nordiske materialer om alkoholkultur, forebyggelse og storforbrugere indenfor de seneste år.

Forebyggelse på dagsordenen

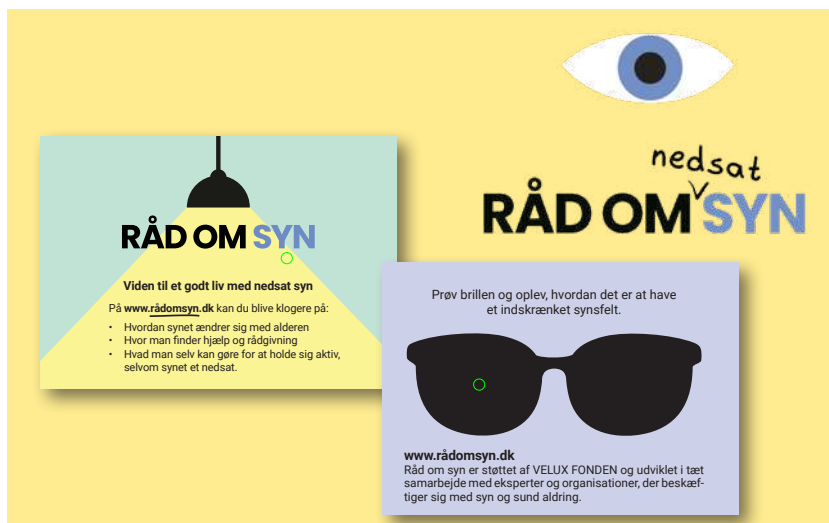
I november 2022 blev det første temamøde afholdt. En mindre kreds var inviteret til at drøfte og kvalificere udvalgte temaer inden for alkoholforebyggelse og -kultur. Temaerne tog afsæt i den indledende afdækning, som deltagerne nu skulle arbejde videre med i forhold til forebyggelsespotentialer, målgrupper og videnshuller.

Det videre arbejde vil tage afsæt i temamødets drøftelser og have som målsætning at etablere et egentligt netværk og invitere til 1-2 seminarer i 2023.

Råd om Syn

I 2022 arbejdede vi i sammen med partnerskabet Råd om Syn henimod lancering af websitet www.rådomsyn.dk. Et arbejde, som blev indledt med en afdækning i 2020 og dernæst etablering af partnerskabet i 2021.

Rådomsyn.dk er et site, der samler lettilgængelig viden og vejledning til livet med nedsat syn. Sitet henvender sig til personer med nedsat syn, deres pårørende og til fagpersoner, som fx plejepersoner, der arbejder med mennesker med nedsat syn.



På rådomsyn.dk kan man finde gode råd til hverdagen og viden om de mest almindelige symptomer og øjensygdomme. Der er også vejledning om, hvor man kan søge hjælp, og beretninger fra andre, der lever med nedsat syn.

Rådomsyn.dk er blevet udviklet med støtte af VELUX FONDEN.

Brugertest og tilgængelighed

Da en stor del af brugerne har nedsat syn, har det været vigtigt at sikre størst mulig tilgængelighed og brugervenlighed på sitet. Derfor blev der i 2022 gennemført en brugertest med personer med nedsat syn og pårørende til personer med nedsat syn. Derudover samarbejdede vi med Institut for Blinde og Svagsynede for at sikre tilgængeligheden.

Et bredt partnerskab

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

- BALLAST CPH
- Center for Almen Medicin, Københavns Universitet
- Center for Specialundervisning for Voksne, Københavns Kommune
- Center for Specialundervisning, Slagelse
- Center for Sund Aldring, Københavns Universitet
- CFD
- Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE)
- Faglige Seniorer
- Institut for Blinde og Svagsynede
- Optikerforeningen
- Region Sjælland
- Synscentralen Vordingborg
- Veluxfonden
- Øjenforeningen
- Aalborg Universitet

SynsExpo

I forlængelse af projektet *Råd om Syn* afprøvede vi i 2022 Danmarks første mobile synseksperimentarium: VELUX FONDEN's Synseksperimentarium. *SynsExpo* har i 2022 været på turné rundt i Danmark. Sammen med synskonsulenter fra kommunerne/regionerne samt



POSITIV RESPONS FRA BESØGENDE

Tilbagemeldingerne fra de besøgende har været meget positive. Mange ældre besøgte *SynsExpo*, fordi de havde konkrete bekymringer eller spørgsmål til deres egen eller den pårørendes situation.

For eksempel fortalte en besøgende, at hun var meget bekymret for sit eget syn, da flere i hendes familie havde øjensygdom. En snak med synskonsulenterne gav hende mere ro i sindet. En anden besøgende med en genetisk øjensygdom fortalte, at hun var begejstret for *SynsExpo*, fordi det gav hende overblik over, hvor hun kan søge hjælp.

Derudover oplevede synskonsulenterne at måtte opfordre flere besøgende til at få synet undersøgt hos øjenlægen, og efterfølgende søge hjælp hos synsrådgivningen.

I flere byer blev *SynsExpo* også besøgt af studerende, både optometristuderende fra KEA og SOSU-elever. *SynsExpo* formåede dermed at nå ud med viden til fremtidige sundhedsprofessionelle, som højst sandsynlig kommer til at møde rigtig mange mennesker med en aldersrelateret synsnedsættelse, og hvor det er en fordel, at de allerede nu kender til deres egen og andre fagpersoners rolle og funktion på syns- og øjenområdet.



Belysning



Farvekontraster



Forstørrelse

Få gode råd og tips til din hverdag

Få gode råd til, hvordan du kan gøre hverdagen med nedsat syn lidt lettere. Der er både tips til madlavning derhjemme, til når du er ude at spise og forslag til teknologiske funktioner og redskaber, der kan hjælpe dig. Siderne henvender sig både til dig, der lever med nedsat syn og dig, der er pårørende. Som pårørende, kan du også have glæde af at læse vores side særligt til dig.



I hjemmet



IT og teknologi



Ude af huset



Kontorarbejde



Pårørende

Instituttet for Blinde og Svagsynede har *SynsExpo* bragt synsrådgivningen ud til borgere og besøgt:

- Aarhus Dokkl
- Aalborg Medborgerhus
- Esbjerg i et indkøbscenter
- Københavns Rådhus
- Odense Rådhus
- Optometristkonference i Aarhus – en årlig konference for landet optikere
- SOSU H Hjælpe middelsmesse i Brøndby – en messe for op mod 900 SOSU-elever fra Sjælland og Bornholm.

Udvikling af synseksperimentariet er sket i samarbejde med partnerskabet Råd om Syn og gennemført med støtte fra VELUX FONDEN.

Et oplevelsesrum

Formålet med *SynsExpo* er at formidle viden og vejledning, som kan lette hverdagen, når man lever med nedsat syn. Målgruppen er personer med en aldersrelateret synsnedsettelse samt pårørende og fagpersoner.



Udstillingen er et oplevelsesrum, som er bygget op som et hjem med fokus på farvekontraster, forstørrelse og belysning. Her finder man et køkken med farvekontraster, en opholdsstue med fokus på forstørrelse og et læseområde med god belysning.

Besøgende bevæger sig gennem rummene og oplever, hvor stor en forskel kontraster, belysning og forstørrelse kan gøre, når man skal navigere i en hverdag med nedsat syn. Samtidig kan besøgende prøve forskellige hjælpemidler som lupper, håndholdte lamper og svagsynstastatur, de kan se videoer med synskonsulenter og læse historier med personer, der lever med synstab. De besøgende har også mulighed for at få en snak med synskonsulenter, da hver udstilling er blevet gennemført i samarbejde med lokale kommunikationscentre. Synskonsulenternes rolle har været at fortælle, hvad de kan hjælpe med, samt demonstrere hvad man selv eller den pårørende kan gøre for at optimere livskvaliteten på trods af en aldersbetinget synsnedsættelse.

Barnets syn Grønland

I august 2022 blev indsatsen *Barnets syn i Grønland* lanceret. Indsatsen er målrettet lærere, pædagoger, sundhedsplejersker, sundhedspersonale og optikere og sætter fokus på ni synlige tegn på mulige synsproblemer hos 5-7-årige børn i Grønland.

Indsatsen er gennemført i samarbejde med Det Grønlandske Sundhedsvæsen og Departement for Sundhed i Grønlands Selvstyre med støttet fra Synoptik-Fonden.

Synstavler og instruktionsvideoer

En del af indsatsens materialer består af synstavler til Det Grønlandske Sundhedsvæsen. Tavlerne er særlig gode til børn og efterlever de krav, der stilles til synstavler i henhold til nyeste forskning på området. Sammen med synstavlerne blev der produceret instruktionsvideoer til fagpersoner om, hvordan man bedst gennemfører en synsprøve på et barn.

Al materiale er blevet lavet på dansk og grønlandsk og er blevet kvalificeret af fagpersoner i Det Grønlandske Sundhedsvæsen.



En bæredygtig indsats

Barnets syn i Grønland var oprindeligt tænkt som en kampagne. Efterhånden som arbejdet skred frem, og samarbejdsfladerne med grønlandske myndigheder og fagpersoner blev etableret, blev ambitionerne større. I stedet for en kampagne blev vægten lagt på at sikre en bæredygtig indsats, hvis effekt strækker sig så langt som muligt. Det skyldes især, at der i Det Grønlandske Sundhedsvæsen er blevet udarbejdet instruks på synsområdet, som kommer til at understøtte indsatsens målsætning: at flest mulige børn med synsproblemer bliver opdaget rettidigt. Instruktionsvideoen – med guide til at gennemføre en synsprøve på et barn – indgår også som et element i instruksens.

Presseomtale

I forbindelse med lancering kørte der i perioden 22. august til og med 18. september 2022 en kampagne med videoindhold på Facebook, KNR (en national radio- og TV-kanal) og i biografteater. Kampagnen på sociale medier nåede bredt ud. Indsatsen fik også omtale i flere nyhedsmedier, både i radio og aviser.



International enhed

Europæiske projekter i 2022

Årsberetninger er i sagens natur en fortælling om fortid. Især i 2023 er fortællingen om 2022 på nogle måder netop som en fjern fortid. Om dengang, hvor samfundet stadig var lukket og forsigtigt. Om dengang, hvor man endnu ikke vidste, om man kunne samles, holde møder eller rejse. I en international enhed har det været den største forandring for 2022 – at man igen kunne mødes og se sine internationale partnere, hvis arbejdsmetoder, -kultur og -erfaringer er så afgørende for både udvikling og resultater.

Meget sigende startede året netop med de digitale netværk og muligheder. Arbejdet med at give bidrag og input til *Joint Action TEHDAS-projektet* fortsatte og kulminerede med lanceringen af en det reelle bud på the *European Health Data Space*, hvor man i forhold til sikkerhed og tilgængelighed gerne ville sikre en god brug af sundhedsdata til gavn for både individuelle borgere og det fælles samfund. Fremadrettet bliver det spændende at se, hvordan data og digitale tilbud udvider mulighederne for løsninger på både personlig medicin, personlig mestring og forebyggende sundhedskompetencer.

I den mere triste ende af skalaen fik krigen i Ukraine også indflydelse på Komiteens arbejde. Fokus på flygtninges behov og sundhedsstatus blev igen et brændende emne, der især i forsommeren 2022 førte til indsatser med organisationer og publikationer, bl.a. en indsats for at producere børnebøger på ukrainsk om håndtering af sorg, se mere om dette side 68.

Erasmus+ i 2022

Og mens krig selvsagt er den ultimative udfordring for sundhed, så er og var der dog også andre aktiviteter se på. Komiteen fik således



Internationale projekter handler i høj grad om mødet mellem mennesker. Her fra RECADE-projektets møde i Zagreb i juli 2022, hvor fire af Komiteens medarbejdere deltog sammen med partnere fra Grækenland, Portugal, Italien og Kroatien.

startet de to nye projekter indenfor Erasmus+, som man vandt i slutningen af 2021.

Well@SME – som Komiteen selv leder – har til hensigt 2022-2024 at bruge erfaringerne fra *Sammen om Mental Sundhed* i Danmark til at bygge en international platform og tilhørende netværk for fremme af mental sundhed i små og mellemstore virksomheder/arbejdspladser. Med partnere i Finland, Letland, Irland, Italien, Grækenland og Portugal får Komiteen en god indsigt i, hvordan disse lande arbejder med dette område og en bedre forståelse for, hvilke værktøjer man dér bruger.

Det andet projekt *INFOCARE* 2022-2023 er ledet af en partner fra Spanien, hvor vi sammen med organisationer i Tyrkiet, Grækenland, Østrig og Italien kommer nærmere på, hvordan man bedst kan under-

støtte pårørende til mennesker med demens, bl.a. gennem digitale devices i hjemmet. Arbejdet med *INFOCARE* bygger videre på det tidligere *Dem@mentoring-projekt*, hvor Komiteen arbejdede med netværksgrupper og e-læring til pårørende til mennesker med demens.

Samtidig med disse to projekter i 2022 blev startet, afsluttede vi *ECARIS*-projektet, der byggede oplysningsmateriale til pårørende til mennesker med en nyresygdom. Projektet har dannet en fin platform af materiale, som især kan bruges til nye patienter og deres pårørende til at blive klogere på de daglige udfordringer med nyresygdom. Det første møde var i marts 2020 og blev således afviklet mere eller mindre alene med digitale veje til dialog.

Lidt mere plads og rum var og er der så fortsat i projekterne *RECADE* og *Art4Me*, der bl.a. havde spændende læringer om rehabilitering og brug af kunstneriske udtryksformer til fremme af mental sundhed. Gennem bl.a. møder i København, Zagreb og Lissabon fik man set mere på lokal praksis, barrierer og muligheder, mens der naturligvis også blev udvekslet viden om mentalisering, sundhedskompetencer, mentorordninger og lignende. For *RECADE* fører dette til et pensum og grundbog for undervisning i rehabilitering, og for *Art4Me* en oversigt over muligheder og inspiration til formidling, bl.a. som festivalformat i maj 2023 i Grækenland.

Stærke netværk og stor interesse

Der var igen i 2022 også stor interesse for Komiteens arbejde med *Nordic Health 2030*. Den internationale enhed fik således formidlet om dansk sundhed til The German Managed Care Association i Berlin, det norske HelseOmsorg21-rådet i Oslo, European Observatory for Health Systems and Policies i Stockholm og til DULBEA Universitetet i Bruxelles. Også Komiteens arbejde med digital sundhedskompetence blev efterspurgt som en del af workshops for European Patients Forums Data Saves Lives initiativ i Bruxelles og Prag.

På hjemlig grund blev energien især lagt i at få det første fysiske møde for *WEAll Denmark* på plads hos Danske Regioner, hvor man med 80 deltagere kunne diskutere anvendelse af trivselsøkonomiske målepunkter som princip i dansk sundhed, mens emnet også trak stor

interesse på Folkemødet. For *WEAll Denmark* var det en glæde at få det formelle Advisory Board på plads på tværs af Danske Regioner, Danmarks Statistik, VIVE, Sund By Netværket, Realdania, Rådet for Sociale Investeringer, TrygFonden og Syddansk Universitet.

København var også med på det internationale landkort, da Komiteen var vært for Self-Care Summit 2022, hvor bl.a. EUREGHA (Europas regioner), EuroHealthNet, AIM Mutual, IHLA (global forening for sundhedskompetence), STRAMA (svensk netværk for antibiotikakontrol), EJP One Health (forskningsprogram) og andre internationale eksperter forbundet i SCiE (Self-Care In Europe) diskuterede egenomsorg, især i relation til antibiotikaresistens, hvor bl.a. borgernes viden og adfærd blev central for dialogen. Dette fører formentlig til en fælles artikel/opinion piece om tværsektoriel indsats, som publiceres i 2023.

I efteråret 2022 kaldte også European Health Forum Gastein igen fra Østrig. Denne gang bidrog Komiteen gennem en debat om fremtidens bæredygtige fødevarer, herunder borgernes viden om sund kost, fødevarer, tilsætningsstoffer, proteinkilder, madkultur og meget mere. Debatten knyttede EuroHealthNet, European Public Health Alliance, European Food Safety Agency og forskningsprojekterne EJP Toxosources og SafeConsume til et fælles hele. Og dette harmonerede så fint med Komiteens debat og indsats i det fælles telt på Folkemødet i juni som led i arbejdet med Rådet for Sund Mad.

Nye horisonter

Blandt de meget markante nyheder for 2022 var, at Komiteen var del af ikke bare ét, men to vindende Horizon Europe-projektansøgninger. Det viste sig fordelagtigt at indgå samarbejde med Cambridge Medical Academy, da Komiteen gennem deres netværk blev del af et større samarbejde om forskningsansøgninger. De to Horizon-projekter er begge ledet af NTUA, det tekniske universitet i Athen.

Projektet *DIOPTRA* (2023-2026) handler om veje at finde og screene for mave-tarmkræft ved at analysere biomarkører (proteiner) i blodprøver. Ambitionen er at skabe en bedre og tidligere diagnostik metode til at finde og hjælpe borgere med tidlige stadier, så man kan hindre eller bremse en række alvorlige patientforløb.

I det andet projekt, *BIO-STREAMS* (2023-2027), er opgaven at blive klogere på årsager til og indsatser i forhold til overvægt blandt børn.

I begge projekter er Komiteens rolle især at koordinere på tværs af faggrupper og faggrænser – og på den måde bidrage til at gøre viden til virkelighed.

For den internationale enhed blev 2022 en betydelig udvidelse i emner og geografi; og ind i 2023 vil det også betyde flere medarbejdere i enheden. Der bliver travlt med både møder, temaer, opgaver og kulturer, og det bliver klart en vej fra fortiden i 2022 ind i fremtiden.

Publikationer & apps 2022



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

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

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

Med Sundhedsstyrelsen

- Hvis du er i tvivl
- Sådan kommer du igennem
- Sex, sundhed og sygdom
- Sunde vaner før, under og efter graviditet
- Amning – en håndbog for sundhedspersonale
- Ernæring til spæd- og småbørn
- Mad til små
- Mad og måltider
- Sunde børn i et nyt land
- Tjek bleen
- Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm



Fås også på engelsk,
polsk, ukrainsk,
russisk, arabisk, farsi,
rumænsk og somalisk

Fås på engelsk,
polsk, arabisk, farsi,
rumænsk og somalisk

Hvis du er i tvivl

Pjecen henvender sig til kvinden, der er i tvivl, om hun vil gennemføre en uplanlagt graviditet eller få en abort. Pjecen hjælper med at strukturere tankerne om egen situation og forventninger til fremtiden. Der er kort information om økonomi og det offentlige hjælpemuligheder, herunder støttesamtalen.

Sådan kommer du igennem – om medicinsk og kirurgisk abort

Pjece til abortsøgende med information om abortindgrebet, abort efter 12 uger, tiden efter abort, følelsesmæssige reaktioner og tilbud om støttesamtale.

Sex, sundhed og sygdom

Pjecen henvender sig til patienter, der kan være smittet med en seksuelt overført sygdom, herunder kvinder der ønsker abort. Kort information om sikker sex samt de mest almindelige seksuelt overførte sygdomme, symptomer, behandling og hvordan de kan forebygges.

Sunde vaner før, under og efter graviditet

Sunde vaner er et brugervenligt hæfte med Sundhedsstyrelsens anbefalinger til kommende mødre. Hæftet kan bruges både før, under og efter graviditet.

Det giver information om, hvordan man kan forberede en sund graviditet allerede før, hvordan man kan spise og drikke under graviditeten, så næringen til barnet er optimal, hvilke kosttilskud man skal tage, og hvor fysisk aktiv det er godt at være. Hæftet giver også information om, hvad man skal være opmærksom på efter fødslen.

Sunde vaner kan bruges som fælles reference og være bindeled mellem sundhedsplejerske, kommende forældre og den praktiserende læge.

Amning – en håndbog for sundhedspersonale

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om amning henvendt til sundhedsprofessionelle, der vejleder gravide og nye familier ud fra den bedst dokumenterede viden. Bogen er skrevet i et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen og Kompetencecenter for Amning.

I denne 6. udgave af bogen er følgende afsnit revideret og tilføjet ny viden:

- Tilstande inden for mastitisspektret
- Vejledning i lymfatisk drænage
- Antibiotikabehandling
- Amning og forebyggelse af fødevareallergi
- Kejsersnit
- Cottermanns greb
- Rensning af flasker og sutter.

Ernæring til spæd- og småbørn – en vejledning til sundhedspersonale

Sundhedsstyrelsens publikation henvender sig til sundhedspersonale, der vejleder familier med spædbørn og småbørn.

I bogen præsenterer Sundhedsstyrelsen sine anbefalinger vedrørende mælk, jern, fisk og gluten – samt jern- og vitamintilskud til børn, der er født for tidligt. Bogen indeholder også den nyeste viden om udvikling af børns smag og smagspræferencer, ligesom der indgår et selvstændigt afsnit om børns spiseproblemer og forebyggelse heraf. Der er tilføjet nyt om vegansk og vegetarisk mad til småbørn.

Mad til små

Bogen er henvendt til forældre med børn i alderen 0-2 år – fra Sundhedsstyrelsen og Fødevestyrelsen. *Mad til små* beskriver anbefalingerne for barnets første mad og drikke – hvilken mad man kan give, og hvordan man kommer i gang. Der er også indlagt løse ark med gode råd om barnets mad og drikke i forskellige perioder. Arkene egner sig til at hænge på køleskabet.

Mad og måltider til småbørn

Kort vejledning fra Sundhedsstyrelsen til danske og fremmedsprogede forældre. Hæftet findes i en rent dansk udgave, hvor hovedbudskaberne fra den officielle vejledning i *Mad til små* er kogt ned og serveret i et enkelt sprog. Herudover findes det på engelsk, polsk, ukrainsk, russisk, arabisk, farsi, rumænsk og somalisk – alle med sideløbende dansk oversættelse.

Hæftet beskriver i kort form de danske anbefalinger for mad og måltider til små børn. Der er også tips om, hvordan typiske udfordringer vedr. det lille barns spisning kan forebygges eller tackles. Der er oplyst de aktuelle anbefalinger for kosttilskud og fysisk aktivitet samt råd om, hvordan forældre kan fremme barnets appetit og lyst til at smage på nye madvarer. Hæftet er en koncentreret og letlæst udgave af den fulde vejledning *Mad til små*, som indeholder mere information og flere opskrifter på overgangs- og familiemad.

Sunde børn i et nyt land

Sundhedsstyrelsens officielle vejledning til indvandrede forældre i Danmark. Hæftet findes på engelsk, polsk, arabisk, farsi, rumænsk og somalisk – alle med sideløbende dansk oversættelse.

Sunde børn i et nyt land beskriver de danske sundhedstilbud til småbørnsfamilier samt de generelle kulturelle normer for barnepleje, små børns ernæring og samvær med barnet. Hæftet kan bruges i kontakten imellem forældre og sundhedsplejersken eller lægen, når det gælder spørgsmål om barnets sundhed, udvikling og trivsel.

Tjek bleen

Pjecen beskriver barnets omstilling den første leveuge. Det er tanken, at jordemødre og sundhedsplejersker kan uddele pjecen til nye forældre i forbindelse med fødslen.

Tjek bleen – den viser, hvordan det går med amningen, og om barnet får nok. Der er sammenhæng imellem, hvor meget der kommer ind i barnet (af modermælk), og hvor meget der kommer ud (af urin og afføring).

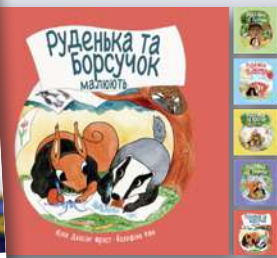
Den lille pjece fra Sundhedsstyrelsen beskriver, hvordan forældrene kan sikre sig, at det nyfødte barn får tilstrækkelig ernæring ved at tjekke bleens indhold.

Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm

Pjecen henvender sig til de 50-75-årige, der er i målgruppen for screening for tyk- og endetarmskræft. Den formidler viden om tyk- og endetarmskræft og hvordan screeningundersøgelsen foregår.

Med andre

- Gi' madpakken en hånd
- Børnebøger om sorg på ukrainsk – 5 forskellige
- Kom du til skade ved bloddonation?
- Når kroppen siger fra – information til dig der har en funktionel lidelse
- Amning, en tryk start
- Mine SKILLS
- LÆR AT TACKLE angst og depression
- Tvillinger



Gi' madpakken en hånd – godt for sundhed og klima

Pjece med gode råd og inspiration til en sund, varieret og klimavenlig madpakke.

Ca. 1/3 af vores daglige kost bliver dækket, mens vi er på arbejde eller er uden for hjemmet. Derfor er madpakken og mellemmåltider utroligt vigtige.

I Fødevarestyrelsens pjece *Gi' madpakken en hånd – godt for sundhed og klima*, kan man finde ny inspiration og gode tips til sunde, varierede og klimavenlige madpakker med afsæt i de officielle kostråd.

Børnebøger om sorg på ukrainsk – 5 forskellige

Knirke og Grævling tegner. De tegner meget forskelligt. Og de tegner begge to helt rigtigt. Men der er noget, Grævling ikke ved, om han gør helt rigtigt. Hvordan er man ked af det på den rigtige måde, når nogen er død? Heldigvis ved Knirke, at man slet ikke kan gøre det forkert. Man har nemlig sin helt egen måde. Ligesom når man tegner.

Børn reagerer ofte anderledes end voksne, når de mister. Børn kan gå ind og ud af sorgen, så de fra det ene øjeblik til det andet kan gå fra en overvældende tristhed til spontan glæde over ting i deres hverdagsliv. Bogen er udarbejdet i samarbejde med Børn, Unge & Sorg og giver mulighed for en snak om de følelser, som sorgen indebærer.

Kom du til skade ved bloddonation?

Pjecen oplyser om de rettigheder og muligheder for erstatning, man har, hvis man skulle komme til skade i forbindelse med bloddonation. Den giver også en vejledning i, hvor og hvordan man skal henvende sig til patienterstatningen for at få behandlet sin skadesag. I pjecen er også oplysninger om hvad en skade vil sige, fx besvimelse eller allergiske reaktioner.

Når kroppen siger fra – information til dig, der har en funktionel lidelse.

Funktionelle lidelser er lige så udbredte som fx depression og kan bl.a. give symptomer som træthed, svimmelhed, mavesmerter, hjertebanken, muskel- og ledsmerter. Alligevel er der mange – både i befolkningen og blandt læger – der ikke ved, hvad en funktionel lidelse er.

Pjecen giver information om hvordan funktionelle lidelser opleves, og hvordan de kan behandles. Den giver også råd til, hvad man selv kan gøre for at lindre symptomer og mestre sin sygdom.

Amning, en tryk start

Om amning og barnets omstilling den første uge efter fødslen. På en enkel måde guider hæftet forældre igennem denne forandringsproces og udvider deres forståelse af, hvad der sker for både moderen og barnet. Med denne viden styrkes forældrenes tillid til, at amningen kan fungere, og barnet kan sutte. Hæftet giver desuden viden om barnets trivselstegn og god ammeteknik.

Hæftet er velegnet til uddeling på fødegangen eller ved en jordemoderkonsultation sidst i graviditeten.

Mine SKILLS

Bogen belyser de mange positive effekter, som bevægelse har på motorisk, fysisk, mental og social udvikling. Fx at bevægelse styrker evnen til at indgå i sociale fællesskaber, være vedholdende, turde begå fejl, tro på sig selv og være modig.

Ekspertter fra DGI og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse har bidraget med faglig sparring og ekspertise til udvikling af bogens teoretiske indhold og evaluering af børnenes bevægelsesglæde.

Bogen fungerer som en bevægelses-dagbog, hvor børn og unge løbende kan tegne og indskrive deres egne idéer og rekorder. Da forskning viser, at socialt samvær kan motivere til bevægelse, kan mange af aktiviteterne laves sammen med andre, samtidig med at børnene optjener klistermærker, som et synligt bevis for at de gennemfører og gentager en aktivitet.

Hver aktivitet i bogen er forbundet med forskellige færdigheder (styrke, hurtighed, balance mm.), som udløser et skill-klistermærke til barnets scoreboard. Børnene kan følge deres egen udvikling fra level 1 til 4. I sidste ende skal scoreboardet gøre dem opmærksomme på, hvilke færdigheder de motiveres af. Denne viden kan også give børnene og deres forældre idéer til idrætsgrene, som kan være interessante og relevante for børnene at prøve.

LÆR AT TACKLE angst og depression

Bogen henvender sig til mennesker, som lever med angst eller depression, enten fordi de selv har symptomer, eller fordi de er pårørende. Bogen tilbyder viden og redskaber, der kan gøre det lettere at leve med en psykisk lidelse.

LÆR AT TACKLE angst og depression kan læses selvstændigt eller bruges som kursusbog på kurset af samme navn.

Tættere på job

Bogen er til mennesker, der har svært ved at finde vej ind i arbejdslivet. Bogen tilbyder redskaber til at hjælpe borgeren med at træffe sine egne valg i jagten på et job eller en praktikplads. Den indeholder en række redskaber og mestringsstrategier.

Tættere på job kan bruges selvstændigt eller i forbindelse med et kursus i at håndtere udfordringer forbundet med at stå uden for arbejdsmarkedet.

Godt igennem uddannelse

Mange unge har svært ved at fastholde uddannelse på grund af mistriksel, stress, angst eller depression. *Godt igennem uddannelse* er et kursushæfte med øvelser, der træner de unge i at anvende konkrete redskaber, som øger deres trivsel og tro på egne evner – og dermed også deres mulighed for at gennemføre en uddannelse.

Hæftet ledsager et kursus af samme navn, og den samlede indsats omfatter undervisning, øvelser og træning af simple redskaber, som de unge lærer at bruge på egen hånd. Underviserne på kurset er uddannede instruktører, som har erfaring med den type udfordringer, som

eleverne oplever. I projektet udvikles en gruppebaseret peer-to-peer mestringsindsats, der forankres lokalt på ungdomsuddannelserne, se mere om indsatsen side 18.

Tvillinger

Tvillinger beskriver kort og godt en række centrale emner, lige fra tvillingegraviditeten konstateres til fødslen og børnenes opvækst. Teksten er opdateret med de nyeste graviditetsundersøgelser, herunder fosterdiagnostiske, og ajourført med gældende regler for barselsorlov m.v.

Skrevet af Anna Lisa Hyltén-Cavallius og Lene Skou Jensen, der i det daglige arbejder med tvillinger og tvillingefamilier – den ene som psykolog, den anden som jordemoder. Desuden er de begge selv mødre til tvillinger.

Andre projekter

Min graviditet – nyt projekt med Sundhedsdatastyrelsen

Sundhedsdatastyrelsen er i gang med at pilotafprøve en app til gravide, der vil rumme den kommende digitale vandrejournal, når den erstatter den klassiske papirudgave.

Derudover rummer appen det samme indhold som KFS' egen Gravid-app og tilbyder derfor al den viden, man som kommende forældre kunne have brug for, og et overblik over de forandringer der sker uge for uge. Komiteen varetager vedligeholdelse og opdatering af indhold i appen og samarbejder med Sundhedsdatastyrelsen om udviklingen af nye funktioner. Appen forventes implementeret i sidste kvartal af 2023.



Apps

Gravid

Appen guider den gravide og hendes partner igennem graviditeten uge for uge og giver råd om sund mad, parforhold, undersøgelser og andet, der er særlig aktuelt under en graviditet. Derudover er der en række nyttige redskaber, som hjælper med at holde styr på jordemoder-konsultationer, øvelser, dagbogsnotater og fotos.



Min baby

Appen guider forældre igennem barnets udvikling og minder om vaccinationer, børneundersøgelser, D-vitaminråber og meget mere. Derudover indeholder appen en række nyttige redskaber, som den effektive sove-lyd, tjeklister til sikkert børneudstyr og Barnets bog, som er forældrenes personlige scrapbog med fotos og barnets milepæle.



Al information stemmer overens med Sundhedsstyrelsens retningslinjer og formidler vejledningen i deres publikationer til fagfolk og forældre. Godkendt af sundhedsplejersker og jordemødre.

Far

Appen er henvendt til fædre og formidler en stor del af indholdet fra *Min baby*, men set fra faderens perspektiv. Appen beskriver danske forhold og er i overensstemmelse med de danske anbefalinger vedrørende graviditet og spædbørnsernæring.





Komiteen

Organisationen

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

Sekretariatet 2022

Administration

- Charan Nelander, direktør
- Anne Jette Andkær (Jess), sekretær
- Vibeke Bræstrup, koordinator, chefsekretær
- Rasmus Helbo, sekretær, ekspedition og marketing
- Birgitte Andersen, sekretær
- Kim Frederiksen, regnskabschef
- Hanne Tarp, sekretær, bogholderi
- Katarina Bojovic, junior projektmedarbejder



Charan Nelander



Anne Jette Andkær



Vibeke Bræstrup



Rasmus Helbo



Birgitte Andersen



Hanne Tarp



Kim Frederiksen



Katarina Bojovic

Forlagsvirksomhed

- Birgitte Dansgaard, redaktionschef



Birgitte Dansgaard

Enhed for Mestring og Empowerment

- Nicolaj Holm Faber, chefkonsulent
- Lea Heegaard, enhedschef
- Malene Norborg, chefkonsulent
- Birgitte Sabra, kommunikationschef
- Ann Sofie Sofiendal Nilsson, chefkonsulent
- Nete Bang-Hansen, specialkonsulent
- Esther Lind Stokkebæk, projektkoordinator
- Tine Bo Andresen, projektkoordinator
- Freja Hilt Nissen, projektmedarbejder
- Birgitte Thyde Søe, specialkonsulent
- Flora Marie Prag Nesta, junior projektmedarbejder
- Mette Emilie Rindholm Magnevall, projektkoordinator
- Sofia Pohti Toft, junior projektmedarbejder
- Line Funch Simonsen, sekretær
- Line Vinther Andersen, projektkoordinator



Nicolaj Holm Faber



Lea Heegaard



Malene Norborg



Birgitte Sabra



Ann Sofie Sofiendal Nilsson



Nete Bang-Hansen



Esther Lind Stokkebæk



Tine Bo Andresen



Freja Hilt Nissen



Birgitte Thyde Søe



Flora Marie Prag Nesta



Mette Emilie R. Magnevall



Sofia Pohti Toft



Line Funch Simonsen



Line Vinther Andersen

Kompetencecenter for Amning

- Ingrid Nilsson, chefkonsulent
- Marianne Busck-Rasmussen, specialkonsulent
- Christine Buhl Halling, projektkoordinator
- Melanie Wange Larsson, projektkoordinator



Marianne Busck-Rasmussen



Ingrid Nilsson



Christine Buhl Halling



Melanie Wange Larsson

International enhed

- Lars Münter, chefkonsulent
- Danielle Drachmann, projektkoordinator
- Lea Darmon, projektkoordinator



Lars Münter



Danielle Drachmann



Lea Darmon

IT, Web og kommunikation

- Natalie Maria Sand, IT-projektleder
- Catrine Faarbæk, IT-projektkoordinator
- Morten Eland, IT-projektkoordinator
- Sami Andersen, junior projektmedarbejder
- Bjørn Trolldahl, junior projektmedarbejder



Natalie Maria Sand



Catrine Faarbæk



Morten Eland



Sami Andersen



Bjørn Trolldahl

Enhed for Sundhedskommunikation og Partnerskaber

- Mette Laub Petersen, enhedschef
- Christian Døsing Sørensen, chefkonsulent
- Margrethe Kruse, projektkoordinator
- Louise Scheel Hjorth Thomsen, projektkoordinator
- Anders Vedel Jakobsen, projektkoordinator
- Hanne Hougaard Christiansen, projektkoordinator
- Kristina Scheer, IT-projektleder
- Nina Sønderberg, specialkonsulent
- Marie Arnbjørn, specialkonsulent
- Charlotte Frese, specialkonsulent
- Amanda Wirnfeldt, junior projektmedarbejder
- Frederikke Felding, junior projektmedarbejder
- Sarah Dyreborg Henriksen, junior projektmedarbejder
- Sebastian Bak Lundahl, IT-projektmedarbejder
- Mikkel Gede Hansen, IT-projektmedarbejder
- Sarah Auener, projektkoordinator
- Cecilia Vollmer, redaktør, projektkoordinator



Mette Laub Petersen



Christian Døsing Sørensen



Margrethe Kruse



Louise S.H. Thomsen



Anders Vedel Jakobsen



Hanne Hougaard Christiansen



Kristina Scheer



Nina Sønderberg



Marie Harboe Arnbjørn



Charlotte Frese



Amanda Wirnfeldt



Frederikke Felding



Sarah Dyreborg Henriksen



Sebastian Bak Lundahl



Mikkel Gede hansen



Sarah Auener



Cecilia Vollmer

Medlemmer af Komiteen

Følgende organisationer var i 2022 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 følgende repræsentanter fra de sundhedsfaglige organisationer:

- Tue Flindt Müller, alm. praktiserende læge, styrelsens formand, medlem af FU
- Jan Jakobsen, 1. viceborgmester Tårnby Kommune, styrelsens næstformand, medlem af FU, Kommunernes Landsforening (til marts 2022)
- Michael Stegger Jensen, borgmester, Syddjurs Kommune, styrelsens næstformand, medlem af FU, Kommunernes Landsforening (fra april 2022)
- Marianne Bjerke, overtandlæge, Allerød Kommunale Tandpleje, Ansatte Tandlægers Organisation
- Birthe Søndergaard, farmaceut, sundhedsfaglig direktør i Danmarks Apotekerforening
- Anders Jørgensen, kiropraktor, bestyrelsesmedlem i Dansk Kiropraktor Forening
- Amanda Kusk Jessen, psykolog, bestyrelsesmedlem i Dansk Psykolog Forening
- Dorthe Boe Danbjørg, 2. næstformand i Dansk Sygeplejeråd, medlem af FU
- Charlotte Groule, tandlæge, formand for Tandlægenes Sundhedsudvalg, Tandlægeforeningen (til oktober 2022)
- Susanne Kleist, tandlæge, formand i Tandlægenes Sundhedsudvalg, Tandlægeforeningen (fra oktober 2022)
- Elisabeth Gregersen, tandplejer, formand for Danske Tandplejere
- Tina Christensen, formand for Danske Fodterapeuter
- Sanne Jensen, regionsformand for Danske Fysioterapeuter
- Annie Hagel, regionsmedlem, Danske Regioner
- Margrethe Boel Stendys, næstformand i Ergoterapeutforeningen
- Tina van der Klein, næstformand i Farmakonomforeningen
- Lis Munk, jordemoder, formand for Jordemoderforeningen
- Ann-Louise Rewentlow-Mourier, praktiserende speciallæge, Lægeforeningen
- Karen Wistoft, professor, ph.d., formand for Komiteens sagkyndige udvalg, DPU, Aarhus Universitet

Medlemmer af det sagkyndige udvalg

- Alice Ravnsbæk Kristensen, tandplejer, klinikdriftsleder og næstformand i Danske Tandplejere
- Anders Jørgensen, kiropraktor, bestyrelsesmedlem i Dansk Kiropraktor Forening
- Anne Barfoed, vicechef, jordemoder, Jordemoderforeningen
- Annette Poulsen, sundhedsplejerske, specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen
- Astrid Jensen-Kanstrup, specialkonsulent, Kommunernes Landsforenings Konsulentvirksomhed (KLK)
- Christine Brot, læge, specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen
- Flemming Bang Rasmussen, psykolog, Dansk Psykolog Forening
- Helle Jacobsgaard, sundhedsfaglig chefkonsulent, Danmarks Apotekerforening
- Karen Wistoft, professor, ph.d., DPU, Aarhus Universitet, Formand for det sagkyndige udvalg
- Lars Henrik Larsen, fysioterapeut, konsulent, Danske Fysioterapeuter
- Lene Herlev Vindeløv, konsulent, Dansk Sygeplejeråd
- Lene Rybner, læge, Lægeforeningen
- Louise Elisabeth Madsen, specialkonsulent, Børn, Unge og Familier, Socialstyrelsen
- Marianne Bjerke, overtandlæge, Ansatte Tandlægers Organisation
- Rikke Gravlev Taageby, seniorkonsulent, Center for Sundheds- og Socialpolitik, Danske Regioner
- Susanne Dahl, ledende sundhedsplejerske, Frederiksberg Kommune
- Susanne Kleist, tandlæge, formand for Tandlægeforeningen
- Tina Christensen, fodterapeut, formand for Danske Fodterapeuter
- Tina Van Der Klein, farmakonom, næstformand i Farmakonomforeningen
- Ulla Garbøl, chefkonsulent, Ergoterapeutforeningen

Formænd og direktører 1964-2022*Formænd for styrelsen*

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

Formænd for det sagkyndige udvalg

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

Direktører

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

ÅRSBERETNING 2022



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