Podcasttransskribering

Hvorfor er folkesundhed stadig et vigtigt emne?
Og hvorfor er det et fælles ansvar?

Folkesundhedsugen 2026

Christian Harsløf (vært)
Det står en tid, hvor folkesundhed fylder vel igen mere og mere på den politiske dagsorden. Der er en folkesundhedslov på vej, og med den kommer der vel et endnu stærkere fokus på sundhedsfremme og forebyggelse igen. I forhold til de ting, der har betydning for vores sundhed. Længe inden vi møder sundhedsvæsenet. Samtidig står vi også som samfund med nogle kendte udfordringer. Den mentale sundhed er under pres. Flere lever længere, men meget ofte med kroniske sygdomme, som kunne have været forebygget. Og uligheden i vores sundhed er fortsat betydelig. Det er noget, der mærkes ikke kun på sundhedsområdet, men også i skolen på arbejdsmarkedet, i de sociale indsatser og mange andre steder i samfundet. Løbende forskning hjælper os til at blive klogere på sundhed, og vi ved i dag, at sundhed ikke kun handler om den enkeltes valg. Den påvirkes også af de rammer, relationer og fællesskaber, som vi møder i hverdagen i dagtilbud i skoler, på arbejdspladsen, i fritidslivet og i vores lokalsamfund. Derfor handler arbejdet med folkesundheden i høj grad om, hvordan vi skaber rammer for gode liv, trivsel og bedre muligheder for sundhed før problemerne opstår. Men hvem står egentlig med ansvaret? Er det staten, er det kommunerne? Er det sundhedsvæsenet, er det arbejdspladserne, eller er det os selv? Det skal vi drøfte de næste sådan 45 50 minutter her, og til Det har jeg fået besøg her i studiet af et stærkt panel. Pernille Beckmann, du er med. Borgmester i Greve kommune og medlem af KL Sundheds- og Ældreudvalg. Vibeke Koushede, som er dekan på Københavns Universitet og professor i mental sundhedsfremme, og Anders Nedergaard, humanbiolog, biokemiker og en ph. D.-grad i muskelbiologi. Velkommen til jer alle sammen. Og sådan lige til indledning kunne jeg godt tænke mig at starte med dig. Pernille, du har efterhånden været med i en del år både som borgmester, men også som sundhedspolitikker. Og når du sådan ser på folkesundheden som sådan politisk tema. Hvordan synes du så egentlig vi står i dag i forhold til da du startede?

Pernille Beckmann
Jamen jeg synes Det har flyttet sig, fordi jeg oplever jo, at der for det første er der kommet mere fokus på det. Det er blevet et politisk emne, som det ikke. Det var det ikke, da jeg startede. Der gik man ikke sådan op i folkesundhed og sundhed generelt. Uligheden er blevet stor. Mistrivsel blandt børn og unge er blevet markant større, og det afspejler sig jo i vores omkostninger ude i kommunerne, så jeg kan da helt klart se ned i et kommunalt budget, hvor folkesundheden den ikke den ikke er i trivsel, så jeg tænker at det er et område som optager os fordi. At vi rigtig gerne vil have, at borgerne bliver sunde og raske, så jeg synes Det har forandret sig helt vildt fra da jeg.

Christian Harsløf (vært)
Startede Vibeke man kigger jo nogle gange på de her KRAM-faktorer for at finde ud af hvordan det går med vores folkesundhed, altså kost, rygning, alkohol og motion. Og nogen kigger sådan lidt bredere. Mental sundhed er dit eget specialområde. Der er også nogen der kigger på søvn og andre sådanne sundhedsfaktorer, men hvis man kigger sådan bredt over nogle af de her faktorer, så kan man jo sige der er måske nogle enkelte hvor det går fremad, men ellers er der jo faktisk mange af de her faktorer, hvor det går tilbage på trods af vi egentlig får mere og mere viden om. Hvordan man kan afhjælpe nogle af de her problemer, så hvordan ser du egentlig på det her folkesundhedsfelt i dag kontra for 20 år siden for eksempel?

Vibeke Koushede
Jamen jeg tænker, det er vigtigt at vi holder fast. Der er jo noget paradoksalt i, at vi lever længere og længere. Vi bliver rigere og rigere og mere og mere veluddannede. Og alligevel ser man, som du også nævnte det her med, at det kun. Den forkerte vej for mental sundhed. Vi ser en stigning i andelen særlig af børn og unge, der mistrives, og vi ser et fald i dem med bedst trivsel, og det er ikke noget, vi kun ser i Danmark. Det ser vi sådan set også i lande, som vi sammenligner os selv med, så der er noget, der foregår i forhold til vores samfundstendenser og i den måde, vi. Strukturere os på og lever. Vi bliver jo påvirket af hinanden, og vi bliver påvirket af de kontekster, vi indgår i. Og det er jo noget af det, som jeg synes, at folkesundhed kan være med til at bidrage med at kaste et blik på.

Christian Harsløf (vært)
Men har du egentlig sådan et? Altså når vi nu ved mere og mere om det her? Og altså litteraturen bliver tykkere og tykkere om hvad kan man? Hvorfor er det så svært at arbejde med det her? Har du et bud på det?

Vibeke Koushede
Altså i forhold til nu var jeg med i trivselskommissionen, og noget af det, vi pegede på. Det er, at det er jo ikke. Der er ikke en enkeltstående årsagsforklaring, og dermed så har vi heller ikke et enkeltstående quickfix. Det her, det er noget, vi er nødt til at sætte ind på flere niveauer med. Det er nogle samfundsstendenser, Vi har peget på, der udvikler sig hen over de senere år, og så er der nogle af de ting, vi altid har vidst. Altså vi ved, at der er en social slags slagside. Det er fortsat bedre at være rig og rask end syg og fattig, og det må vi ikke glemme i det her, men den ud. Afviklingen Vi har set de seneste 10 15 år. Den kan vi måske kigge på og se hvad er der nyt og kvalitativt anderledes der. Der er vi bare nødt til at sætte ind i alle steder, hvor børn og unge lever deres liv.

Christian Harsløf (vært)
Anders noget af det du interesserer dig meget for. Det er jo fysisk aktivitet. Det er træning og kost knyttet hertil. Hvis du ser på udviklingen i danskernes sådan fysiske sundhed over de senere år, hvad er det så for nogle tendenser man kan få øje på og er der noget her, hvor du hvor du egentlig er overrasket over hvordan tingene udvikler sig?

Anders Nedergaard
Jeg vil starte med at knytte en lille smule til det her. Det er jo altså. Det er jo det her med at sundhedsadfærd og sundheds-outcome, de har det med at klynge. Så hvis der er en ting der er dårlig, så er der en sandsynlighed for den næste ting også er dårlig, og det er jo nogle strukturelle forhold der gør det, og der er jo noget med at sundhedsadfærd. Det er meget sådan kommercialiseret. Øh og det meget. Det bliver meget slagt over til individet på grund af nogen sådan de kulturelle forhold der er omkring.

Christian Harsløf (vært)
Kommercialiseret. Hvad mener du så med det?

Anders Nedergaard
Nå, men at det er blevet en identitetsmarkør, og du har et fitnessmedlemskab og du har Bodylab-shakere til at stå hjemme i dit køkkenskab og. Altså det det så det det altså. Det bliver meget lagt når det bliver kommercialiseret, så bliver der også lagt op til at det er noget individuelt mangt og det er meget svært at løse strukturelle forhold med individuelle løsninger, fordi det er jo specielt at ramme dem der har sådan en dårlig socioøkonomiske vilkår og de vil ikke have evnen til det, så det så det er jo bare en kommentar til det, men altså. Og så kan man jo se det her med at danskerne folk generelt i den moderne verden bliver mindre og mindre fysisk kompetente. De er dårligere til at bevæge sig. Der er lavet sådan nogle sjove undersøgelser, hvor man sammenlignede fysiske kompetencer, bevægelseskompetencer hos blinde. I forhold til seende børn, ikke, hvor der jo førhen var der et stort gab, og det gav det ikke gennemsnitligt slet ikke nær så stort længere, ikke?

Christian Harsløf (vært)
Man har jo nogle gange målt det også på, om små børn kan finde ud af at tage deres overtøj på. Selv ved jeg. Det er jo det, man jo også er blevet dårligere til.

Anders Nedergaard
Ja selvfølgelig. Ja og hvorfor kan man sige de helt store linjer fra danskernes aktiviteter er jo sådan, at danskerne det samlede aktivitetsniveau er sådan nogenlunde stabilt. Men det er flyttet så meget fra foreningsidrætten og i den kommercielle, altså ovre i fitness. Og Det kan man have en masse meninger om. Øh, jeg er jo selv vokset op i fitnesscentre, men jeg er bestemt ikke sådan. Hvad skal man kalde det? Det er ikke noget, jeg er helt ubetinget imponeret af, altså der er en masse problematiske ting omkring det, både fordi det er kommercialiseret og. Det kunne man meget let til ind i til at invitere til nogle problematiske syn på ens kropslighed og kropstilfredshed og sådan noget ikke for den.

Vibeke Koushede
Og måske påvirker det også, altså noget af det, der jo kan være i foreningslivet. Det er de fællesskaber, de gensidige, forpligtende fællesskaber, man får der, som man ikke nødvendigvis får. Når du har et individuelt fitnessabonnement, ikke?

Anders Nedergaard
Altså det findes også i det i nogen steder i det kommercielle, men det er måske ikke lige så implicitfaciliteret altså sådan det findes også når det de gode steder ikke, og det er faktisk også en trend der ligesom er i den kommercielle altså del af idrætslivet, ikke? At det er noget af det man faktisk aktivt prøver på at etablere, fordi man ved at så har man folk der kommer oftere og er gladere og bliver i ens butik i længere tid. Så hele det der med community building som man kalder det med sådan noget fancy ord, og det er jo noget man går op i faktisk.

Christian Harsløf (vært)
Men kan man sige noget om nu snakker du lidt om det her med at risikoadfærd klynger sig altså at man. Slår man ud på en risikofaktor, så gør man typisk også på en anden. Vi ved jo blandt andet fra DGI og andre, at vi stadigvæk er dygtige til at have børn og unge i vores fritidsliv. Men kan man sige noget om, hvor er det så det begynder at gå galt henne? Er der nogen særlige aldersgrupper?

Anders Nedergaard
I gymnasietiden.

Christian Harsløf (vært)
Det er gymnasietiden.

Anders Nedergaard
Så taber man, og så ryger folk over i den kommercielle idrætssektor. Ikke det. Det er helt klart der det sker.

Christian Harsløf (vært)
Det er jo interessant. Der er måske en lille nøgle der, men Det kan vi måske vende tilbage til. Men hvis man lige sådan for at afslutte den her indledende runde, hvis det.

Anders Nedergaard
Det var meget akademikere, sådan at kalde det gymnasietiden. Sorry.
Sådan kan man have hovedet op i sin egen røven så meget.

Christian Harsløf (vært)
Men sådan lige for at afslutte runden her er der, er der en særlig ting. I synes hvis man hvis man ligesom vil gå til det her folkesundhedsproblem, er der en særlig ting, man skal have et ekstra fokus på, hvad skulle det så være? Lad os starte med dig, Vibeke.

Vibeke Koushede
Altså jeg. Jeg tror, at det her med, når vi når vi bliver syge, så er ansvaret for og behandle os tydeligt placeret i sundhedsvæsenet. Men alt det, der påvirker vores sundhed og trivsel, det ligger ude i det levede liv. Det ligger ude i vores daginstitutioner, der hvor vi går på arbejde, der, hvor vi bor der, hvor vi omgås. Og det tænker jeg, at det her med, hvor skal vi placere ansvaret? Det var også lidt det her, at den enkeltes ansvar at gruppens ansvar. Det er samfundets ansvar, og i virkeligheden er det jo både og, og så er der nogen, der har mere muligheder og bedre muligheder for. For selv at tage ansvar for nogle ting, men der er sådan et der er et eller andet i, at vi gerne vil placere ansvaret et entydigt sted. Og det kan selvfølgelig være det her. Når det bliver alles ansvar, bliver det et ansvar, men jeg håber, at vi kan komme derhen, hvor at vi i højere grad har forståelse for. Og bedre muligheder for at sundhed og trivsel. Det er noget der sker i. Det levede liv, og derfor er det jo, Vi skal forebygge.

Christian Harsløf (vært)
Pernille hvad siger du hvis du skulle sætte ind sådan et sted eller?

Pernille Beckmann
Jamen altså jeg er jo på samme hold altså. Det er med forebyggelse og få det ind fra de små. Gør det naturligt at gå i skole, få skabt nogle vilkår, hvor at man understøtter bevægelse og sundhed, gode bymiljøer, og hvor man kan komme ud i naturen med nem adgang. Altså. Der er jo rigtig mange tiltag som hvert eneste område i sådan en kommune kan sørge for. Og så er der selvfølgelig også noget med derhjemme. Hvordan er det man rådgiver? Ja, det kan man sige de forældre og den ældre generation om hvad er sundhed, hvad er god balance når man bliver ældre, hvad er hvad er forebygger mistrivsel så altså den forebyggende dagsorden den tænker jeg ikke man kan få for lidt af.

Christian Harsløf (vært)
Og nu siger Vibeke det her med at når man bliver syg, så er der ligesom et entydigt ansvar at placere nemlig ved sundhedsvæsenet. Der er det her jo lidt sværere. Er det kommunen så, eller er det staten, eller hvem har så det?

Pernille Beckmann
Der forebyggelse af et fælles ansvar og man kan ikke altså kommunen kan lave understøttende tiltag, men der er jo også noget man selv skal. Man skal også overveje hvordan man handler. Så kan man lave noget oplysning omkring det, men det er det her det må være og skal være et fælles ansvar for alle. Og kommunen skal selvfølgelig tænke det ind, og det synes jeg ikke kommunerne måske generelt har. Der er jo ikke der er jo ikke har jo aldrig været økonomi til forebyggelse, så når man skulle ud i en kommune spare på noget, så var det forebyggelse, fordi Det var ikke dokumenteret. Men hvis man vidste ikke om det virkede og så. Ting med nå. Der er nok ikke rigtig nogen der savner det, så det snupper vi så en besparelsesrunde og den dagsorden. Den vender også nu, hvor man tænker ah, måske skal vi investere i det her uden at vide hvad vi får ud af det på den lange bane, ikke?

Vibeke Koushede
Det er svært at vise noget, der ikke sker.

Christian Harsløf (vært)
Men noget af det er jo som du også siger slet ikke et sundhedsbudget noget af det er at sikre stier og cykelstier. Og legepladser det er ovre på teknik og miljøbudgettet eller på kulturbudgettet, eller så det der med man skal spare på forebyggelse. Måske skal man også bare være dygtig til at tænke det ind alle mulige steder.

Pernille Beckmann
Man skal være rigtig dygtig til også at sige at forebyggelse og sundhed er er andet end bare fysisk og nede i. Sundhedsafdeling altså. Det ligger jo i en hel organisation der ligger sundhed som jo en del af pakken og Det kan man jo så folde ud på hver sin måde i afhængig af hvad Center man er i. Det ved jeg vi selv bruger lidt tid på, så også at sige hvordan. Hvordan får vi sundhed ud til borgerne? Hvordan får vi nemt til grønne områder? Hvordan sikrer vi at man understøtter et levet liv, som gør det nemt at være en sund borger?

Christian Harsløf (vært)
Anders du skal også lige have lov her. Hvad hvis du skulle vælge et område hvor du siger det er her Vi skal sætte ind hvor vi hvad ville du så pege på?

Anders Nedergaard
Altså hvis jeg med fare for at pudse glorier og ride på sin egen kæphest og alt sådan noget, så skal det være noget med bevægelse. Så den sidste sundhedsreform, den der er det jo italesat ved, at man gerne vil have, at kommune og regioner skal arbejde sammen med hvad hedder det foreningslivets, hvilket jo er helt fair. Det er så i Sundhedsstyrelsens egen anbefalinger og både hvordan hvor vigtigt træningen både er som forebyggelse og behandling. Men spørgsmålet er, hvem er det, der skal hjælpe folk med det? Fordi de får jo ikke alt de får jo ligesom ikke altid samlet op på det selv. Historisk kan det være som man tænker jamen bevægelse det sker i foreningslivet på en eller 2 måde ikke og så den her bevægelse har der været over de sidste 25 år med folk er bevæget sig over i det kommercielle. Det er der ikke rigtig, og Det har de jo gjort på grund af noget med convenience, at det er mere belejligt og. Og det er jo noget som akademikere ofte fnyser lidt af, fordi sådan og det er jo sådan noget med store arme og smal talje og sådan noget ikke. Og Det kan jeg godt forstå. Altså sådan, men sådan helt, helt store kæphest omkring det her ikke? Det er jo at når vi kigger på sundhedsadfærd, så er der altid. Lidt afhængig af hvordan man sætter de her tærskler, så er der en tredjedel til halvfemsdelen der er rigtig dårligt kørende, så er der en tredjedel til 1/5. Der er sådan en medium kørende og så er der en tredjedel til en femtedel der er godt kørende hvis man gerne vil flytte på noget, så er det dem i den nederste kategori man skal gøre noget ved. Og når man, når man taler om bevægelse, så er det jo. Det er jo under halvdelen, der lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, hvor meget man skal bevæge sig, og omkring 10% af decideret i en aktiv. Adspurgt om de ville ønske det ville være mere aktivt, så siger de jo allesammen. Det er jo sådan noget 70% der vil ønske at de var mere aktive. Det må siges at det må betyde helt altså sådan logisk deduktion at der er tale om en eller 2 grad af ufrivillig fysisk aktivitetsafholdenhed og. Hvordan får man hjulpet de her folk der har nogle ikke har et godt sprog for motivation, for bevægelse eller ikke forstår de barrierer de har for idræts deltagelse og deltagelse i bevægelse. Fordi problemet er at den det er sådan en idrætspædagogisk undervisningsmæssig opgave. Og jeg har stor respekt for alle dem der håndboldtræner og badmintontrænere, der står derude. Det er ikke en opgave de kan løfte, det skal der. Det skal der være nogle andre der har den faglighed til og som det er nu dem der er tættest på den faglighed. Det er de personlige trænere jeg sidder jo også med. At som formand for brancheorganisationen for personlige træner altså men helt personligt. Det er jo også min våde drøm at der fandtes en eller 2 uddannelse til det her. Altså sådan en rigtig åh. Undskyld en rigtig Formel uddannelse til nogen der var uddannet til at hjælpe folk med forebyggende træning, fordi det er ikke det samme som fysioterapeuter kan. Det er ikke det samme som ergoterapeuter, kan det ikke det samme skal de som et kliniskdiætister kan. Og Det var bygget ind i systemet på en eller 2 måde.

Christian Harsløf (vært)
Jamen lad os lad os lige prøve at dreje den derover, så fordi jeg synes jo samtalen indtil videre har afsløret og vi ved en masse ting. Vi ved egentlig godt meget af det der skal til, men det er svært at få det til at ske, og hvis man nu, hvis du lige får lov at fortsætte lidt Anders altså. I hvilket regi skulle man så have de her trænere? Altså er det er det skal de ansættes i foreningerne. Er det kommunerne? Hvad nu hvis man hellere vil ligge hjemme på sofaen, skal der så komme nogen og banke på døren? Altså hvor langt synes du egentlig? Man skal gå i og facilitere det her. For lad os sige de sidste 10%.

Anders Nedergaard
Altså det sidste spørgsmål. Det er jo sådan et ret dybt politisk spørgsmål altså. Og Det kan vi lade.

Christian Harsløf (vært)
Politikerne.

Anders Nedergaard
Og det tør jeg ikke. Det er det er en myretue jeg ikke tør stikke mine tissemand i. Altså den fordi det er jo altså i helt personligt, så er jeg ikke tilhænger af sådan over for maleriet. Altså sådan på den måde. Men man kan godt gøre noget for at hjælpe på det ikke og om det så hedder selvejende institutioner om det hedder foreningsliv om det hedder ansat i kommunen. Det er sådan set det underordnede og formentlig så skal det være eller noget arbejdsplads forandret noget. Altså det er sådan set underordnet. Jeg tror at den mest realistiske virkelige løsning er en blanding af det på en eller 2 måde. Men noget af det der skal ske. Det er jo at den her vejledte træning at det skal puttes over i en eller anden kasse, fordi nu er det jo anset som en rekreationel luksusydelse at få betalt for træningsvejledning ikke eller luksus i forskellige grad, men i hvert fald noget rekreationelt ikke. Måske skulle vi putte det over i sundhedskassen, fordi det ændrer på nogle ting. Så vil så vil det kunne indgå i bruttolånsordninger og der var alle mulige ting der kunne være anderledes hvis man fik ren altså sådan skatteteknisk fik puttede det der over, ikke?

Christian Harsløf (vært)
Det fik dig op på dupperne Vibeke hvad? Hvad tænker...

Vibeke Koushede
Du men jeg. Jeg tror det er fordi det jeg tænker det er vores sundhedsadfærd blev grundlagt i barndommen. Og derfor, så hvis vi tænker forebyggelse langt frem, så er der jo noget i at sætte ind der, hvor børn er hver dag i deres daginstitutioner og skabe bevægelsesglæde fra en tidlig alder. Jeg er fuldstændig enig i at altså sundheds- og risikoadfærd og faktorer ophober sig. I en i nogle grupper, og derfor vil der være nogen der skal have måske mere hjælp og adgang. Men der er jo nogle steder hvor alle hvor vi faktisk har fat i børn og unge. Samtidig vil jeg så sige, så kan jeg godt forstå skolerne tænker bliver det nu også bliver det nu også hvad skal altså hvad med at bare skulle lære ungerne matematik? Men der er der er et eller andet, der i hvert fald i at tænke, hvordan får vi gode sunde vaner bygget ind hos børn og unge, og hvordan holder vi fast, når det er man går i gymnasiet og enten ikke vil gå i bad mere eller ikke vil svede? Eller bare hellere vil sådan nogle fester, altså hvor ja eller være nøgen. Jamen præcis det er faktisk nogle af de ting vi kiggede på i trivselskommissionen ikke så der er noget i at sætte ind på mange, mange forskellige niveauer. Men det at få bevægelsesglæde tilbage.

Christian Harsløf (vært)
Pernille har vi hørt sådan lidt forskellige bud? Og du er jo den eneste politiker i panelet her, hvad hvor, hvor? Hvor langt er du egentlig villig til at gå i forhold til at kan man sige tilskynde til sundere livsstil?

Pernille Beckmann
Jeg synes egentlig, jeg synes egentlig vi går langt, fordi man kan sige, Vi har jo børnene i, den kan man sige. Den kommunale varetægt i rigtig mange timer. Og nu er vi jo sådan begyndt at bygge moderne institutioner med gode køkkener lig med, at så får de faktisk også en bedre mad. Man taler om morgenmad i skolerne. De møder jo op og kan jo ikke tænke en tanke, fordi de har jo ikke fået noget at spise. Nu får de noget så basalt som havregryn om morgenen, og de virker på mange skoler. Så den forebyggende del den tror jeg er er vigtig. Man indretter legepladser, hvor de pludselig kan altså gå på noget trampolin og hoppe på nogle ting og lære naturlig bevægelse og få et fokus på deres krop, og hvordan de udvikler sig, fordi man jo også har fundet ud af, at det afspejler sig jo i sproget. Vi sprogtester dem ret øh ungt så jeg synes egentlig vi er sådan rigtig godt med. Men det er klart at når man så har fri og går hjem til mor og far, så skal der jo være et eller andet der bygger ind der prøver vi så at lave sammen med vores idrætsforening gode partnerskaber. Hvordan kan man? Hvordan kan man motivere til en åben hal om søndagen? At de kan søge nogle puljer hos kommunerne, og de gør det sådan, så man kan komme ind og lave mor barn gymnastik og af alle mulige gode tiltag. Nogle skal gå til spejder, fordi det er bedst for dem. Men det er klart, der er en gruppe som man ikke kan. Så har man prøvet at give dem noget fritidspas og noget. Sådan frit lejde for det der, men det, men det det drukner også i bureaukrati på de familier, som ikke er så ressourcestærke. Det må man jo bare sige, men jeg synes vi gør det og på det på ældreområdet, der har vi jo mange, når de bliver vist genoptræning, så når de så er færdige, så visiterer vi dem så over til vores lokal træningscenter. Med personlig træner på hold, og Det har vi stor succes med, så jeg synes vi gør meget, men det er klart der skal være noget der understøtter det levede liv på en eller anden måde, og man kommer nok ikke udenom at der også skal være nogle andre greb altså. Altså man behøver ikke have slik stående oppe ved kasserne. Man må godt tænke det på en eller anden måde, altså samfundet må godt blive indrettet på en eller anden måde.

Vibeke Koushede
Jeg gør det lettere at træffe.

Pernille Beckmann
Sunde valg.

Vibeke Koushede
Sværere at træffe mindre sunde valg.

Christian Harsløf (vært)
Nu er der flere af jer, der har nævnt det her med, at der sker et eller andet, når man forlader folkeskolen og går videre på en ungdomsuddannelse, har vi for lidt fokus på. På det der sker. Man kan sige. Pernille beskriver fint, hvad kommunerne kan, så længe kommunerne er myndighed. Men det er jo indtil de er en 15 16 år, så er man ude i et ungdomsliv, hvor man ikke har den samme mulighed kommunalt, hvert fald for at være med skulle man gøre noget mere for eksempel på ungdomsuddannelsesområdet.

Vibeke Koushede
Åh altså der er jo mange ting de skal gøre på ungdomsuddannelsesområdet, men man kan sige noget er der hvor man kan være? Altså vi ved noget af det, der er stor betydning for mental sundhed og trivsel. Det er jo det at kunne være sammen med andre i gode fællesskaber og nogle gange nogen har mere brug for hjælp til at komme ind i de fællesskaber end andre har. Og det kunne jo godt være omkring bevægelser. Altså så der er et eller andet hvor man tænker man kan slå flere fluer med et smæk, så får man bevæget sig, så sover man måske også bedre. Det har også ret stor betydning. Der er noget med. Nu arbejder jeg jo selv på Københavns Universitet, og der har vi KU Studenteridræt, og der er jo noget i forhold til, når vores studerende starter på uddannelsen og peger hen mod det meget rige foreningsliv, der er og muligheder for at tage del. Og så samtidig have nogen, der er gode til at tage imod, hvis man er flyttet til en ny by og ikke kender nogen ikke så jeg tænker der er sådan et eller andet i hvornår er det ens eget ansvar? Og hvornår er det? At man er gammel nok til at man må sige nå, men nu har man også selv et ansvar for nogle af de her ting og hvornår kan man kan man nudge i.

Pernille Beckmann
Omgivelserne. Jeg tror bare, at vi nogle gange sådan har en eller 2 idé om at de unge altså det er jo jeg vil ikke sige kommunerne taber dem, men de går jo ud af kommunen som Christian jo rigtigt nok siger og så taler vi bevægelse, og der er rigtig mange som ikke har lyst at de unge. Den bevægelse, hvor jeg sådan tænker altså Vi har sådan nogle frivillige foreninger, så laver de noget spis sammen og noget film om aftenen og sådan nogle ting, som egentlig ikke handler om bevægelse i første omgang, men det kunne det jo ende med. De fik lyst til at gå en tur sammen, men have lidt mere fokus på at man kan godt komme ud i noget, uden det skal være en idrætsforening, for Det kan godt virke. Det kan være utroligt overvældende at komme ind i en sport. Fortal, hvor alle kender hinanden, når man så er ny det. Det tænker jeg det selv på sådan en som mig ville jeg synes Det var svært, og så tænker jeg, hvis man så er ung og er lidt usikker på sig selv, så er det måske dobbelt så svært.

Vibeke Koushede
At kunne ikke være mere enig altså vi plejer at pege på indenfor mental sundhed og trivsel, at det at kunne holde sig aktivt på forskellig vis ikke kun fysiske aktivitet. Det at kunne gøre noget sammen med andre. Det kunne gøre noget, der føles meningsfuldt for en selv. Det at man har følelsen af noget af nogen at stå op til om morgenen, et fællesskab at høre til, hvor man kan bidrage med og til noget. Så du behøver ikke kun at være bevægelse?

Pernille Beckmann
Og fællesskab og forandrer sig også. Altså jeg kan selv huske at jeg havde. Jeg synes Det var lidt morsomt, at vi er ude på vores museum begyndt at lave mandestrik, hvor jeg sådan tænkte alligevel. OK det det Det var godt nok spøjst, men Det var.

Christian Harsløf (vært)
Moderne nok måske.

Pernille Beckmann
Det tænkte jeg, det var, men det var velbesøgt.

Vibeke Koushede
Jeg...

Pernille Beckmann
Tænkte OK, det der er jo der, behovene flytter sig også, og det skal man måske også bare sådan kunne udvide sin horisont lidt på at fællesskaber kan være andre steder ikke jo.

Vibeke Koushede
Absolut og vel også i vores sociale behov varierer også fra person til person. Men Vi har alle sammen brug for at føle, at vi hører til, og derfor kan det være godt med. Forskellige tilbud.

Anders Nedergaard
Altså der er jo også noget med det at vi ved at folk der ligesom har en eller anden form for en marginaliseret kategori inden for det her med sundhedsadfærd, for eksempel overvægtige. Jamen Det kan også godt være folk der er inaktive. De oplever jo ofte de her fællesskaber som ekskluderende, fordi at det bliver meget tydeligt at træde ind i hierarki, hvor det er altså dem der er i bunden og. Hvis man skal i det, har jeg selv arbejdet en del med sådan i de senere år, hvis man skal hjælpe mange af dem, som har det svært hvor det. For det er jo oftest skamfyldt at være i bunden af en eller 2 form for statushierarki, så er der også det der med at lave, hvordan etablerer man et eller andet form for safe space, hvor der er plads til de kan træde ind i. Og der er en idrætshal. Det er ofte absolut ikke det altså, og det er en kompliceret opgave, hvordan man gør det altså. Men jeg vil gerne lige sådan, når man taler om forstyrret spisning og spiseforstyrrelser, så har man jo sådan et meget udviklet vokabular, og der er jo det hele, der findes psykometriske. Spørgeskemaer og måle ting og altså sådan det hele er meget der er ICD er 10 koder og jeg skal give dig. Men når det handler om at de forstyrrede træningsadfærd, så har vi ikke nær så udviklet et sprog omkring det. Hvad?

Christian Harsløf (vært)
Kunne et eksempel være på forstyrrede træningsadfærd.

Anders Nedergaard
Jamen det er bare det der, som jeg kalder sådan ufrivillig træningsafholdenhed ikke altså det det. Det er ikke et begreb der findes. Der findes træningsafhængighed, som er sådan semianerkendt i sådan i altså DSM-5 og sådan noget ikke. Og så er der egentlig ikke andet, så er der ortoreksi som jo sådan hvor man også sådan en eller 2 form for kompulsiv adfærd på en eller anden måde, ikke? Men det der ligesom med så angstfyldt forhold til at deltage i fysisk aktivitet, at det er det der afholder indefra og gør det, og det er slet ikke begreb bliver gjort videnskabeligt, og det tror jeg er et problem. Altså jeg kalder det træningsværing i min egen verden. Altså fordi at. At der er vitterligt en stor gruppe af folk, der oplever uforholdsmæssig stor angst ved udsigten til at skulle træde ind i den der idrætshal og det hvis man skal lave noget. Der kan altså for jeg igen. Jeg vil jo mene. Hvis man skal tale om overvægtsproblemer overvægt først for alvor er et problem, hvis man samtidig med er inaktiv. Hvis bare man kan sørge for folk kan blive ved med at bevæge sig og gøre noget med deres krop, så er det ikke så stort et problem igen. Og udover det alt det andet med trivsel og altså sådan med alle mulige ting ikke. Men ligesom jeg ser virkelig det der med bevægelse som en sådan en vigtig del af det der. Altså turde være i sin krop og kunne bruge den til ting og sådan noget ikke. Og hvis man og dem der er dårligt kørende hvis man skal hvis de skal have en hestesko ind i det der, så skal man finde et system hvor der er nogen der har noget træning, altså træningspædagogisk tæft om man skal have nogle kunne lave nogle strukturer hvor man kan have det der safe space. Og jeg tror godt det kunne være en god investering. Fordi det er dem der bliver dyrere.

Vibeke Koushede
Måske kunne man have altså i virkeligheden synes jeg. Vores samtale kredser lidt om forskellige ting, fordi det ene det er jo det universelle. Altså hvad ville være godt for alle. Og hvor er det så, at man måske skal sætte lidt ekstra ind? Altså der er nogle grupper der har brug for en. En lidt ekstra kærlig hånd i ryggen eller mere støtte og hjælp. Og så er der alle andre, som måske med fordel kunne have nogle sådan meget mere lavtærskel. Eller jeg ved ikke engang om vi ville kalde det en indsats at der er en park og en cykelsti og en det faktisk er en god ide at bevæge dig, så sover du også godt og har det godt ikke? Opfordring så det er måske det her med at sætte ind på forskellige niveauer og så have et blik for hvad er det så for nogle grupper, hvor man med fordel kunne støtte lidt ekstra?

Anders Nedergaard
Politisk mod og bruge pengene på det ikke. Altså jeg tror det er vel ikke nogen hemmelighed at. Fordelingen mellem behandling, forebyggelse og sådan på statsniveau. Hvert fald har det ligget med, at man har brugt 7 98% af pengene på behandling og 2 3% på forebyggelse. Der er selvfølgelig nogle definitionsmæssige spørgsmål i det der, men det kræver noget mod. Og ændre på det.

Christian Harsløf (vært)
Men det er jo rigtigt, hvis man tager sig indenfor sundhedsbudgetterne, så er det jo den brøk du beskriver der. Men så kommer vi tilbage til, skal man tælle stierne med, skal man tælle, hvad kan man sige de gode naturanlæg med og så videre og så videre? Ikke så det er jo. Det er jo lidt et svært regnestykke, men du har jo fuldstændig ret, at hvis man ser inden for sundhedsbudgettet. Så er det behandling som er er er helt klart prioriteret.

Pernille Beckmann
Hvis man kigger. Jeg kan i hvert fald se mit eget budget i den kommune, hvor jeg kommer fra. Der er kulturbudgettet, det mindste budget, og hvor jeg sådan tænker, det er sådan set det, der skaber sunde mennesker og det, det burde jo egentlig være større. Og så burde de på en eller 2 måde være en del af sundhedsarbejdet i et større omfang. Bibliotekerne skaber jo fællesskaber. At de inviterer folk indenfor, det er jo en eller anden kategori af mennesker som jo vælger at træde ind i sådan noget. Jeg synes også de kan noget som måske heller ikke er helt foldet ud i det omfang det kunne, men alt koster jo.

Christian Harsløf (vært)
Men er det noget det ved jeg? Nu har vi talt mange gange om det her. Pernille. Jeg ved det er en af dine kæpheste det her, og så starter det i virkeligheden. Med de der fællesskaber altså nu flere af jer har nævnt at idrætshallen kan i sig selv være angstprovokerende, hvis man kommer ind og er meget dårligere til den idræt end alle dem, der har gået til det i mange år. Det kender man jo også fra sine børn, at hvis man ikke ligesom har været med fra starten fra man var lille. Så er det faktisk svært, når alle veninderne har gået til dans 1 3 4 år.

Pernille Beckmann
Så kommer man.

Christian Harsløf (vært)
Ikke når du er 40 ja præcis så skal man have meget mere fokus på fællesskaberne fra start og så lade det udvikle sig derfra.

Pernille Beckmann
Ja det tror jeg man skal, og jeg kan se at den Vi har sådan nogle et frivilligt Center som jo begynder at de popper op rundt i Danmark. Og de lever. De lever lidt et. Jeg plejer at sige et stille liv, men et godt liv fordi de binder jo mennesker sammen med alt muligt andet og er ikke sådan en kommune, så man kan jo også godt blive bange for at det er kommunen der kommer og siger du skal de evner simpelthen at trække mennesker ind i alle mulige sammenhænge om det er. Hos os er det sansestier, og det er mandeklubber, de tager på tur og med meget, meget få penge, hvor jeg sådan tænker, skulle vi ikke prøve at putte nu? Vi putter selv nogle flere penge i vores for jeg tænker Det kan noget som ikke er så struktureret og måske skal vi ikke være så strukturerede.

Vibeke Koushede
Og nogle gange er det måske det at være sammen om sagen. Det at finde et fællesskab om et eller andet om det så er.

Pernille Beckmann
Billigt.

Vibeke Koushede
Pileflet eller. Gå til ler eller hvad man har lyst til, og så kan det være der hvor man går ned og møder nogen. Og så kan det være man derfra finder på noget andet og leve sammen.

Anders Nedergaard
Nu snakker du om Kultur og budgettet. Det er jo. Det var faktisk også lidt et dansk fænomen, at idrætstingen den er puttet på kulturkassen i de fleste andre europæiske lande. Der er det faktisk sundhedsbudgetterne. Og det kunne også godt være der er sådan noget diskursivt i det der med at putte ting ned i nogle andre kasser som blandt andet.

Christian Harsløf (vært)
Vi har snakket meget om de der sådan hverdagsarenaer foreningslivets skolerne. Daginstitutionerne er der altså. Hvis I skal fremhæve nogle succeshistorier. Fordi jeg synes når vi sidder og taler om det her, så kan man jo også godt få den fornemmelse, at der er faktisk rigtig mange gode ting i gang, og jeg sidder også nogle gange og tænker på i forhold til mange andre lande. Vi har en høj deltagelse i foreningslivet. Vi har muligheden for at tænke sundhed ind i mange af de her arenaer. Men er der er der en ting, man alligevel skal fremhæve som en vigtig arena, som Vi skal gøre noget mere ved. Du nævnte også lidt børneområdet før, for det der med at få det ind tidligt men hvis i sådan skulle prøve at zoome ind på en særlig arena, hvor skulle det så være henne?

Vibeke Koushede
Jeg synes det er svært at vælge en enkelt arena, fordi i virkeligheden så tror jeg, at det handler mere om noget bevidstgørelse på tværs af arenaer. Det her med det er et fælles ansvar. Og der ved vi altså partnerskabet ABC for mental sundhed. Der er man jo gået sammen.

Christian Harsløf (vært)
Hvad du lige skal sige lidt om hvad det er for noget.

Vibeke Koushede
Ja, men det er et partnerskab, hvor vi egentlig har prøvet at få noget af det. Vi ved fra forskning ud i virkeligheden, hvad ved Vi har betydning for mental sundhed og trivsel. Ud fra en ret enkel forskningsbaseret forståelse af arbejdsrammen, så ligesom der er KRAM-faktorerne for kost, rygning, alkohol, motion, så har vi ABC for mental sundhed, som handler om at gøre noget aktivt, gøre noget sammen, gøre noget meningsfuldt. Og, der er vi så gået sammen på tværs af kommuner og civilsamfund, offentligt private organisationer, hvor vi så trækker i samme retning. Og Det har jo gjort, at Vi har begyndt at arbejde sammen på kryds og tværs i virkeligheden på nye måder. Men hvor vi tænker, vi deler et fælles mål. Det er et fælles ansvar. Hvordan er det, at vi kan prøve at hjælpe flere mennesker ind i aktiv meningsfulde fællesskaber. Så der har vi sådan set ikke sat en specifik arena.

Christian Harsløf (vært)
Der, der gør i næsten en dyd ud af det modsatte, kan jeg høre.

Vibeke Koushede
Det er måske noget med at have en respekt for, at det ved man muligvis mere lokalt. Det kan være det også varierer fra kommune til kommune i forhold til hvad er det befolkningssammensætningen er? Hvor ville det give bedst mening, at man satte ind, hvis man kunne kun kunne vælge et sted? Ikke?

Anders Nedergaard
Med fare for at blive meget, meget konkret, så jeg vil udholde ud og holde foredrag engang hos Roskilde Ældremotion, som er en af. Jeg tror det er Danmarks største sådan ældre motionsforening, og Det var dybt imponerende over hvor. Altså hvor meget de har kunne flytte enker. De mener jo selv der var Det var der var jo sådan nogle kommunefolk der ligesom var blevet en del af foreningen også ikke som jo mente altså at man at man godt kunne se det simpelthen på sundhedstallene og for kommunen at de havde så stor en idrætsdeltagelse for de ældre. Og det er vel et eksempel på, hvad foreningslivet og sådan noget Det kan, når det når det, når det fungerer godt igen. Med fare for at være meget, meget konkret. Min egen far han er involveret. Han er jo snart 80 ikke, altså involveret i flere foreninger på forskellige måder, ikke de barrierer, når man skal lave forening med bankkonto og hvidvaskeregler og sådan noget. Det var måske noget, hvor at man sådan, hvor man godt kunne gøre noget ved samfundet bedre faciliterede det der i stedet for at stille de der barrierer op. For jeg er ret sikker på at de der hvidvaskregler. Det er ikke xx 50 mennesker fra Skjern som det skal forhindre i at gøre et eller andet.

Vibeke Koushede
Det vil jeg sige. Det er faktisk noget, vi også har hørt både i, trivselskommissionen og ABC for mental sundhed det her med. Gøre det lettere for folk at starte en lille forening eller en lille.

Anders Nedergaard
Fest.

Vibeke Koushede
Ja og uden at skulle være uddannet økonom eller kasserer eller.

Anders Nedergaard
Jurister så mange timer hos en eller 2 medarbejder kommunen ville det ikke kræve at hjælpe med at sætte det der op altså.

Christian Harsløf (vært)
Hvad siger du til det? Pernille? Kunne det være en kommunal opgave og kan man sige understøtte foreningerne i at blive etableret?

Pernille Beckmann
Jamen det. Det kunne det godt. Men altså så er der jo alle mulige regler. Så kommer der jo alle mulige regler og man skal forebygge og man skal tjekke og de kommunale kroner skal gå det rigtige sted hen. Men og jeg synes nogle gange det bliver sådan brugt lidt som sådan undskyldning for hvorfor er det vi ikke kan altså og. Og jeg oplever egentlig selv, at når man altså ude, når man spørger nogen, vil du vil du ikke med. Altså alle vil gerne være noget, og alle vil gerne deltage de fleste i hvert fald i en eller 2 form for fællesskab, og det er meget få mennesker der siger nej. Altså hvis jeg spørger, vil du ikke med ned i et eller andet skakklub og se hvad de laver. Du kan bare tage mig et par gange. Så jeg synes også den der med den der oplysning om har du taget en ven med. Altså kunne I gøre noget sammen? Altså Vi har sådan en Vi har sådan en mandeklub hos os altså det spreder sig og jeg og jeg hvordan de holder deres regnskaber det det spørger jeg dem ikke om sådan tror jeg vil sige det og det det styrer de selv, men nu har de vendt det og det er sådan nogle mænd der har fundet ud af at de vil gerne være kloge sammen. Ja, så de inviterer oplægsholdere ind og den venteliste bliver større og større, og nu har den formeret sig i. Jeg ved ikke altså det er jo sådan en klub man er blevet bange for politisk, fordi nu har de fået magt og. Men det vidner om behovet, at de mænd vil gerne være med, og det er mænd der spørger mænd, vil du ikke lige med ned og have en kop kaffe? Det er bare kl. 1 tirsdag formiddag.

Vibeke Koushede
Og det gode ved det. Det er at de fleste har jo også. Brug for at føle, at de bidrager møder til et eller andet, så på den måde kan man sige, hvis man ligesom kan aktivere den muskel hos alle og sige, at du kan hurtigt gøre noget godt for dig selv, hvis man gør noget godt for andre.

Pernille Beckmann
Jeg var nede i sådan en fodboldskole, og så står der sådan en mor og bager en kage og så siger, hvad laver du egentlig her? Jeg kendte hende så og andre og mig. Jeg blev lige spurgt om jeg kunne bage en kage. Nu har jeg været her i 3 dage. Altså så det er jo det der med altså vejen ind kunne du ikke tænke dig bare lige bare lige ikke og så vil vi jo alle sammen gerne være noget for nogen og der bruger vi jo et af de greb vi bruger så også i vores byudvikling. Det er at Vi har lige lavet et nyt boligområde, hvor Vi har sagt hækken må ikke være over 1,20, så der er nogen der taler sammen om overblikket. Ja fordi vi simpelthen vil have at mennesker taler med mennesker. Og jeg må bare sige det virker fordi man går jo forbi med sin hund, og så står der lige en inde i haven, så får man lige en sludder ikke så der så der er sådan nogen sådan.

Christian Harsløf (vært)
Nogen grundlæggende.

Pernille Beckmann
Greb ikke.

Christian Harsløf (vært)
Der var et gratis tips til der.

Vibeke Koushede
Kan komme lidt planafdelinger og sådan noget man kan så klippe hækkene.

Pernille Beckmann
Det er det. Det er jo det.

Christian Harsløf (vært)
Men nu vil politikerne på Christiansborg jo så lave en folkesundhedslov. Er det den rigtige vej at gå kommer.

Vibeke Koushede
An.

Christian Harsløf (vært)
På hvad der kommer?

Anders Nedergaard
Til at være i den jo.

Christian Harsløf (vært)
Hvad skal der så være i lad os spørge på den måde, hvad skal der være i den, hvis den skal blive en succes er?

Anders Nedergaard
Jo.

Vibeke Koushede
Simpelthen så glad for at jeg ikke er politiker. Det er jo det der kan man jo altid bare sidde. Udefra og så sidde og sige jamen det det der det er der nogle andre kloge hoveder der forholder sig til, så kan vi stemme på dem.

Pernille Beckmann
Det er jo. Det er jo grundlæggende en god ide altså. Og det er det jo fordi at man også har brug for at sætte fokus på, hvad jeg egentlig forebyggelse og få. Kan man sige de data der skal til for at så kunne træffe nogle gode kvalificerede beslutninger. Og få politikere også ude lokalt til at få øjnene op for, at der er jo noget her der virker for, ellers så går det jo tabt i det store billede og alle de prioriteringer der er og om det løser det. Jamen det må man håbe, men det er det er jo der er jo kamp om kronen men jeg håber da på at billedet kan vende ved at have en folkesundhedslov, at man så. At få fokus på, at forebyggelse er også værd at investere i på en eller anden måde. Ikke jo.

Vibeke Koushede
Jeg er enig i altså det at sætte spotlight på noget og så tænker jeg det med data er jo også det at når der ikke er data så er der ikke et problem når der ikke er et problem så er der ingen handling, så på den måde kan man sige at det er klart at det at der kommer fokus på det er.

Christian Harsløf (vært)
Men, Vi har jo haft sundhedsprofiler i vælg i 20 år efterhånden, så der er jo egentlig mange data på det her område, og jeg synes vores samtale her har jo også vist, at der foregår utrolig mange gode ting. I skole og daginstitutioner og ikke mindst i foreningslivet. Men hvorfor er det her så svært? Så altså, hvad er det egentlig, vi er oppe imod siden at det på mange faktorer alligevel? Går sådan lidt den gale vej.

Anders Nedergaard
Hvor højt om vil du have den helikopter?

Christian Harsløf (vært)
Den bliver godt helt rimelig egentlig rimelig.

Anders Nedergaard
Højt oppe nå, men der er jo noget om altså villa vovse og realkreditlån. Det er bare ikke nogen vildt fede voksenliv, som man bliver stillet i skue og man skal ud og være voksen. Altså om at du er også ekstrem privilegeret ikke altså sådan med men nu bare altså det. Vores samfund er lavet sådan, så alle har utroligt travlt hele tiden. Altså det er jo derfor folk ikke får børn. Det er derfor altså sådan og det er jo det er jo noget der har så stort og så bredt et scoop at det er utrolig svært at lave om på ikke medmindre folk træffer nogle virkelig radikale valg omkring deres livsførsel, som er som er svært kompetence.

Christian Harsløf (vært)
At kan man sige hverdagen. Fordre af en usund levevis simpelthen på den måde, vores samfund er blevet skruet sammen på.

Anders Nedergaard
At folk er jo ikke altså sådan, altså. Stressmarkører er jo været stigende since forever altså. Får jeg bare ikke altså sådan der. Der er virkelig mange mennesker der ikke har det. Særligt sådan grundlæggende chill men.

Pernille Beckmann
Man kunne også kunne udfordre det lidt. Ikke fordi i hvis man tager i gamle dage, der ydede alle et bidrag til grundejerforeninger til strukturen vi havde og strukturen er jo i forfald altså der. Man kan jo ikke sætte en grundejerforening sammen. Altså så skal man aflønne en kasserer. Eller et eller andet, så man kan sige. Foreningslivet har jo også fået en eller anden hvorfor?

Anders Nedergaard
Tror du det er det?

Pernille Beckmann
Ja ja det er det gode spørgsmål. Folk får travlt til det jamen jeg. Jeg tror sådan set ikke på at folk har for travlt. Jeg tror på det er prioriteringer og jeg tror vi er blevet sådan lidt mere ”what’s in it for me”. Og det der med at give noget tilbage. Altså det er det jeg er opdraget i en familie, hvor man giver noget tilbage. Men har jeg opdraget mine børn sådan? Det kan jeg da godt nogle gange være lidt i tvivl om de har fået helt samme opdragelse, så der er noget i kulturen der også er flyttet sig.

Vibeke Koushede
Jamen det, det vil jeg sige. Altså. Jeg tror hvis vi gik mange år tilbage, så tror jeg ikke jeg ville ønske, at jeg havde levet før i tiden. Altså trods alt, så vil jeg sige så. Har vi da haft en meget, meget positiv udvikling, og Det var egentlig det, jeg startede med at sige. Der er jo noget paradoksalt i. Vi har aldrig levet længere og været sundere og rigere og mere veluddannet. Og alligevel så er der flere og flere der mistrives. Så der er jo et eller andet i hvor er det så at hvad er det man har tabt på vejen? Og der tror jeg faktisk at noget af det. Det er et gensidigt forpligtende fællesskaber, der er kommet et ekstremt stort fokus på den enkelte. Og på egne præstationer og egne og, og der har man nok glemt det, at vi er socialvæsener natur, og vi er fuldstændig afhængige af at føle, at vi hører til og i fællesskabet for at trives og for at klare os godt. Så det her med at. At give noget igen at føle, vi bidrager med til noget, der rækker ud over os selv. Det er faktisk også en hurtig vej til at styrke ens egen mental sundhed og trivsel. Og så vil jeg måske bare lige understrege, at det er klart, at vores livsbetingelser varierer enormt meget for person til person og i nogen. Perioder har vi mere mulighed og overskud for at kunne bidrage, men så kunne vi jo være heldige, at i de perioder, hvor Vi har mindre overskud, at der så er en nabo, der kommer og spørger, om man skal hjælpe med at klippe den hæk, så den ikke bliver for høj eller tage en med ned til. Det her fællesspisning eller pileflet, eller hvad det nu kunne være, ikke?

Christian Harsløf (vært)
For det er jo også en kan man sige grundpræmis nede under nogle af de her megatrends vi ser på folkesundheden at. Det dækker over, at der i forskellige dele af samfundet er enorme forskelle og nogle dele af vores samfund, går det fremad med folkesundheden. Men samlet set går det tilbage, fordi der altså er nogle modsatrettede tendenser, som så på en eller 2 måde giver et gennemsnit, eller hvad man skal sige, ikke? Så nogle bliver sundere, og de usunde bliver endnu mere usunde i virkeligheden. Det er jo noget.

Vibeke Koushede
Af det vi, vi.

Christian Harsløf (vært)
Kan.

Vibeke Koushede
Opstå på, hvad vi måler os for det kunne godt være nogle af dem, som fysisk ikke nødvendigvis er dem, der er de allersundeste. Egentlig oplever gode stærke fællesskaber, hvor man hjælper hinanden. Altså så kunne man jo ønske sig, at de havde begge dele. Ikke, men.

Christian Harsløf (vært)
Men hvis vi sådan alligevel, Vi skal så småt til at runde af nu her, men hvis I skal nu skal den her folkesundhedslov jo komme på et tidspunkt. Og hvis i hvis i hver især måtte komme med et ønske til den og Pernille, Det kan være Vi skal starte med dig, og hvis du sådan tager kommunekasketten lidt på. Altså kommunerne er jo nogle af dem som skal. Gøre den her folkesundhedslov til virkelighed hvad? Hvad kunne du ønske dig?

Pernille Beckmann
Jamen altså, vi er jo tilbage til hvad forebyggelse af den kommer til at rumme alt muligt godt omkring den og foldet ud på en måde sådan så forebyggelse er andet end bare sundhed. At forebyggelses er bredere og forebyggelse behøver heller ikke at være man skal være med hel sportsforening, at Det kan være Det kan være stort og småt det. Det kunne jeg da godt drømme om at man at man fik at man fik løftet sådan, så det blev attraktivt at investere i.

Anders Nedergaard
Anders. Jamen altså. Jeg vil jo gerne slå på trommen en gang mere og få det her med sådan medicalisering af træningsvejledning, at Vi skal have puttet det over i sundhedskassen, og det er sådan en diskursiv ting, der vil flytte på det helt konkret. Så i altså Danmark, så har vi jo forsøgt at opnå det ved at få nogle forhold til personlige trænere, der minder om det som de alternative behandlere har. For utroligt nok så er de meget bedre organiseret og bygget ind i samfundet end folk der arbejder med træning. Det er så svært for mig at forstå, at man kan blive henvist til klinisk diætist, hvis du regner med metabolisk sygdom. Men du kan ikke blive henvist til klinisk træning. Det findes ikke. Det er så svært for mig at forstå og det samlede ved dens niveau for effekten er er sådan set det samme. Men vi ved godt når folk ikke bliver fulgt, når man når folk ikke bliver superviseret længere, så stopper de det, men det gør de lige meget om det er kostintervention eller træningsintervention. Det er bare så svært for mig at forstå, fordi hvis man gør noget for det for at forankre det, så kommer der også lige så stille flere. Kompetente folk ud i kommunerne ud i idrætsforeningerne ud, hvor man hjælper folk med at bevæge sig.

Christian Harsløf (vært)
Og Vibeke.

Vibeke Koushede
Jamen jeg håber, at det gør, at vi taler sundhed meget bredere, end vi gør nu. At forebyggelse netop kommer på dagsordenen, og at vi tænker, at det er et fælles ansvar, og derfor er det også bliver lettere at samarbejde på kryds og tværs af faglige organisatoriske. Skel altså og med civilsamfundet.

Anders Nedergaard
Godt.

Christian Harsløf (vært)
Jeg tror vores samtale her har vist, at folkesundhed fortsat er en vigtig dagsorden, ikke mindst fordi den påvirker det enkelte menneskes liv. Vores fællesskaber og kommunernes muligheder for at levere velfærd. Folkesundet handler ikke kun om at forebygge sygdom. Det handler også om at skabe de rammer relationer og fællesskaber, der gør det muligt at leve et godt liv. Derfor er folkesundhed heller ikke alene et ansvar for sundhedsområdet. Det er et fælles ansvar på tværs af politikområder, fagområder og samfundsaktører. Jeg vil sige at 1000 tak fordi I ville være med Pernille Beckmann, Vibeke Koushede og Anders Nedergaard.

Du har lyttet til en podcast produceret til folkesundhedsugen 2026 for KL. Er du blevet nysgerrig på mere folkesundhedsrelateret indhold, kan du finde inspiration på KL's hjemmeside om folkesundhedsugen på kl.dk.

Mit navn er Christian Harsløf, og tak fordi du lyttede med.