



KKR Syddanmark februar 2020

ABC for mental sundhed

Vibeke Koushede (Jordemoder, MPH, ph.d.)
 Professor MSO, Projektchef ABC for mental sundhed

LinkedIn Vibeke Koushede
 Twitter @Vkoushede
 #ABCformentalsundhed



Mental sundhed over tid

Børn og unge



- Fald i livstilfredshed
- Stigning i ensomhed
- Fald i selvværd
- Fald i skoletrivsel
- Fordobling i samtaler om selvmordstanker og -forsøg (Børne Telefonen)
- Stigning i dårligt mentalt helbred, stress, angst og depression

Skolebørnsundersøgelsen 2018, SIF, SDU. Årstal Børns Vilkår 2019.

Børn og Unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2018, VIVE. Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017.

Prævalens, incidens og aktivitet i sundhedsvæsenet – For børn og unge med angst eller depression, ADHD og spiseforstyrrelser. SST 2018

Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelses- indsatser. København: Vidensråd for Forebyggelse. 2014

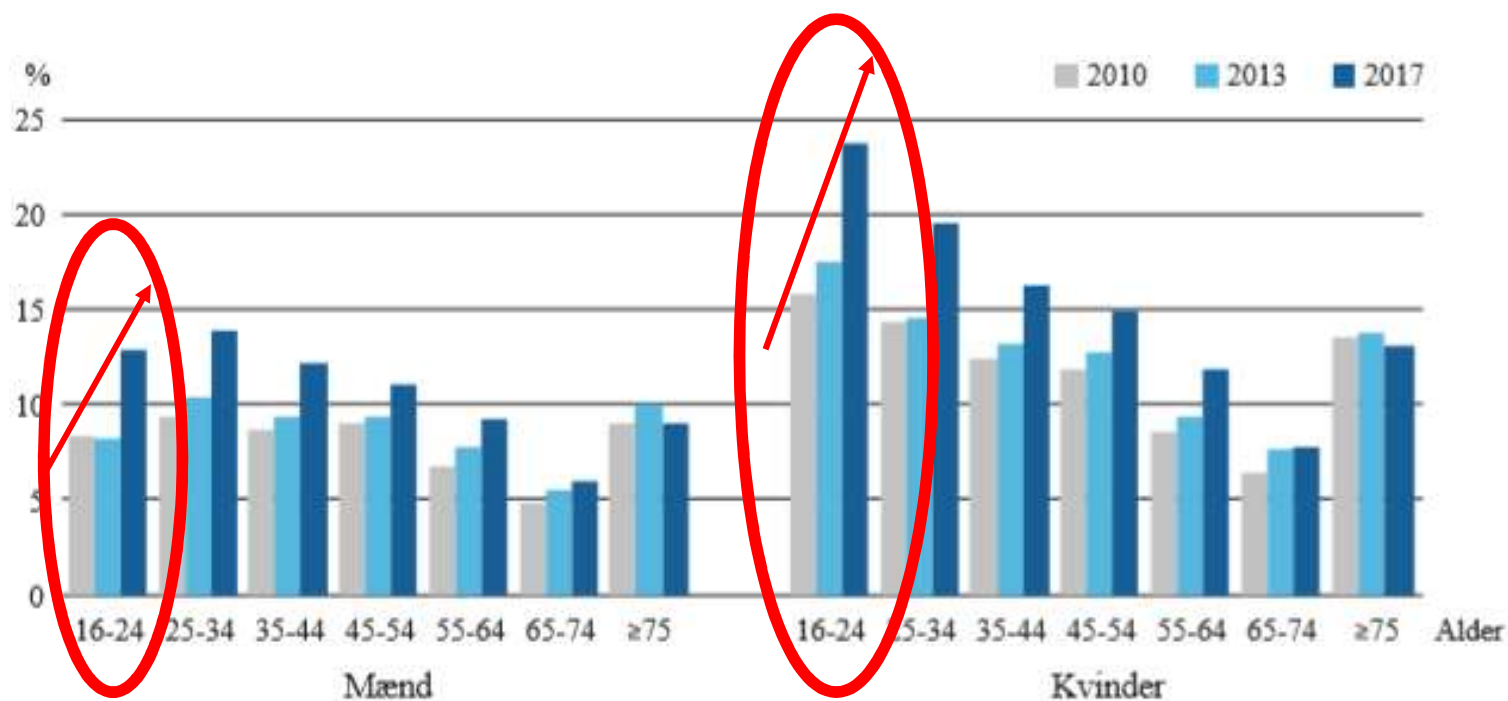


INCIDENTE (NYE)TILFÆLDE ANGST ELLER DEPRESSION PER ÅR (0-18 ÅR), 2006-2016

		2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Hele landet	ADHD	2.313	2.744	3.806	4.445	4.501	3.979	3.662	3.466	3.712	3.978	4.128
	Angst eller depression	897	1.019	1.280	1.436	1.490	1.605	1.756	2.010	2.266	2.571	2.285
	Spiseforstyrrelse	397	412	425	472	498	594	685	708	772	741	609
	Samlet		3.986	5.179	5.985	6.071	5.654	5.591	5.534	6.078	6.569	6.361
	3.451 gruppe											

Prævalens, incidens og aktivitet i sundhedsvæsenet – For børn og unge med angst eller depression, ADHD og spiseforstyrrelser.
Sundhedsstyrelsen 2018

Andel med dårlig mental sundhed 2010, 2013 og 2017





Et bæredygtigt samfund kræver en mentalt sund befolkning

Dårlig mental sundhed koster DK 110 mia. kr. årligt

I.1. PROMOTING MENTAL HEALTH IN EUROPE: WHY AND HOW?

Table 1.1. Estimates of total costs (direct and indirect) of mental health problems in EU countries, in million EUR and as a share of GDP, 2015

	Total costs		Direct costs		Indirect costs	
	in billion EUR	% of GDP	in billion EUR	% of GDP	in billion EUR	% of GDP
Denmark	14 627	5.38	3 431	1.26	5 563	2.05
Czech Republic	4 132	2.45	1 727	1.02	1 046	0.62
Estonia	572	2.81	210	1.03	167	0.82
Finland	11 140	5.32	2 576	1.23	3 884	1.85
France	81 345	3.71	29 337	1.34	26 437	1.20

25-50 % af befolkningen vil få psykisk lidelse i løbet af deres liv

Det kan vi ikke behandle os ud af på individniveau.

Langt de fleste psykiske lidelser opstår i børne- og ungdomsårene... og kan forebygges!

OECD/EU (2018), Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris. https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en

Tag unges mistrivsel alvorligt

Ny rapport viser alarmerende negative udvikling i børn og unge omvend. Væbnerbyer national forebyggelsesplan.

STAVEN
KARSTEN ØBEL

Med 4 tilfældige børn blev jeg i løbet af eftermiddagen kaldt på telefonen af en mor, som fortalte om sin søn, som havde været i psykiatrien i et par måneder. Sønnen var 17 år gammel og havde været i psykiatrien i et par måneder. Sønnen var 17 år gammel og havde været i psykiatrien i et par måneder. Sønnen var 17 år gammel og havde været i psykiatrien i et par måneder.

Der er en stor værdi i at tage unges mistrivsel alvorligt. Det er vigtigt at være opmærksom på de tegn og symptomer, der kan indikere på psykiske problemer. Det er vigtigt at være opmærksom på de tegn og symptomer, der kan indikere på psykiske problemer.

Vi kan tabe unge med mentale problemer

Rammer alle. Mens folkesygdomme som kræft og hjertekarsygdomme især rammer voksne, så er mentale helbredsproblemer en udfordring i alle aldersgrupper. Også blandt børn og unge.

AF PERNILLE DUE
Profession: sygeplejerske, leder af den nationale forebyggelsesplan for børn og unge.
FINN DØBERGSEN
Profession: sygeplejerske, leder af den nationale forebyggelsesplan for børn og unge.
KARSTEN ØBEL
Profession: sygeplejerske, leder af den nationale forebyggelsesplan for børn og unge.



Mens 4 tilfældige børn blev jeg i løbet af eftermiddagen kaldt på telefonen af en mor, som fortalte om sin søn, som havde været i psykiatrien i et par måneder. Sønnen var 17 år gammel og havde været i psykiatrien i et par måneder. Sønnen var 17 år gammel og havde været i psykiatrien i et par måneder.

Skolen. Hvad er årsagen til, at børn og unge får psykiske problemer? Det er svært at svare på, fordi der er mange årsager. Det kan være arvelige faktorer, det kan være miljøet, det kan være stress, det kan være sygdomme. Det er svært at svare på, fordi der er mange årsager.

Ven i Danmark er godt udsat for psykiske problemer. Det er svært at svare på, fordi der er mange årsager. Det kan være arvelige faktorer, det kan være miljøet, det kan være stress, det kan være sygdomme.

18 DEBAT

LÆSERBREV

Ikke i mål med elevens trivsel

Anna Maa Allerslev, formand for KL's Børne- og Kulturudvalg, og Silke Fogelberg, formand for Danske Skoleledere

Længt størstedelen af eleverne trives i skolerne. Det viser en ny undersøgelse, som viser, at 97 procent af eleverne er tilfredse med deres skole. Det er en positiv udvikling, som viser, at skolerne gør meget for at sikre, at eleverne trives.

Det perfekte er det nye normale

Kædere i lang tid har været på vej mod et nyt normal. Og det er det nye normale. Det er det nye normale. Det er det nye normale. Det er det nye normale.



08/NATIONALT

Skolebørns dårlige trivsel bekymrer forældre og ledere

Undersøgelser må ikke stå og...

Bedre trivsel giver bedre læring

Det er godt, at vi nu sætter elevernes trivsel højt.

UNDERSØGELSE
SARIN HOLSTEN, ANDEKOR, SDU, UNIVERSITET FOR UNGE, SLAGHØJ, MIDT-SJÆLLAND

TRIVSEL ER EN FORudsætning for læring. Det er vigtigt at være opmærksom på elevernes trivsel, fordi det påvirker deres læring. Det er vigtigt at være opmærksom på elevernes trivsel, fordi det påvirker deres læring.

Danmark

Stressepidemien breder sig blandt danske studerende

Alt for mange studerende på både gymnasier og universiteter er plaget af alvorlige stress-symptomer.

Stress er en alvorlig sygdom, som påvirker mange studerende. Det er vigtigt at være opmærksom på stress-symptomer, fordi de kan påvirke elevernes læring. Det er vigtigt at være opmærksom på stress-symptomer, fordi de kan påvirke elevernes læring.

Læserbreve

Mental sundhed kræver handling

Angst og depression tynger os

Politiken 8 Sep 2015 +8 more Lars.i.rasmussen@pol.dk

Debat

Lederen Kroniken Klummer Dagens tegning Indsend debatindlæg

DEBAT 9. SEP 2013 KL 19.39

Ekspert: De unge er presset i bund

Krisen har givet ungdomsgenerationen en frygt for aldrig at slå til.

MENTAL SUNDHEDSFREMME



Mental Sundhed

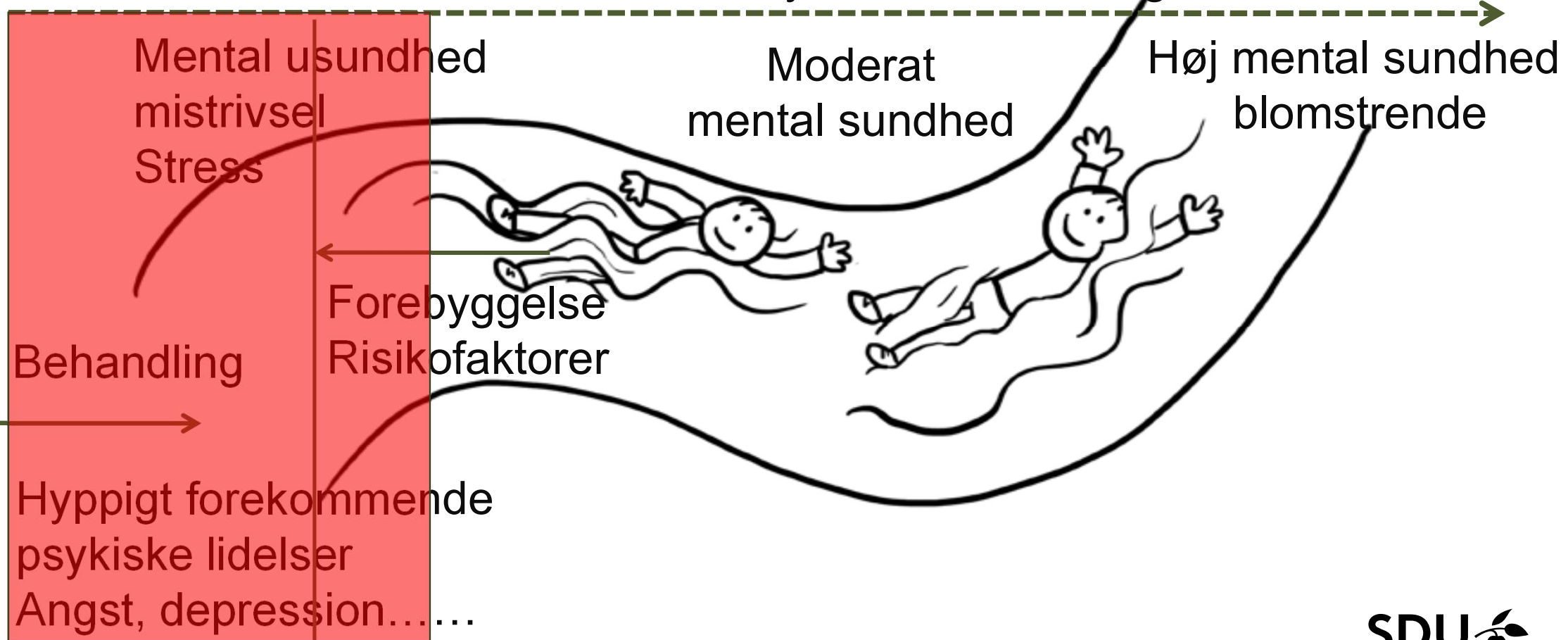


*...er en tilstand af trivsel,
hvor individet kan udvikle sig og udfolde sine evner,
kan håndtere belastninger,
indgå i positive sociale relationer
og bidrage til fællesskabet*

Ikke desto mindre er fokus for mental sundhed oftest på individuel
behandling og forebyggelse af risikofaktorer for sygdom

DET MENTALE SUNDHEDSSPEKTRUM: KONSTANT PROCES LIVET IGENNEM

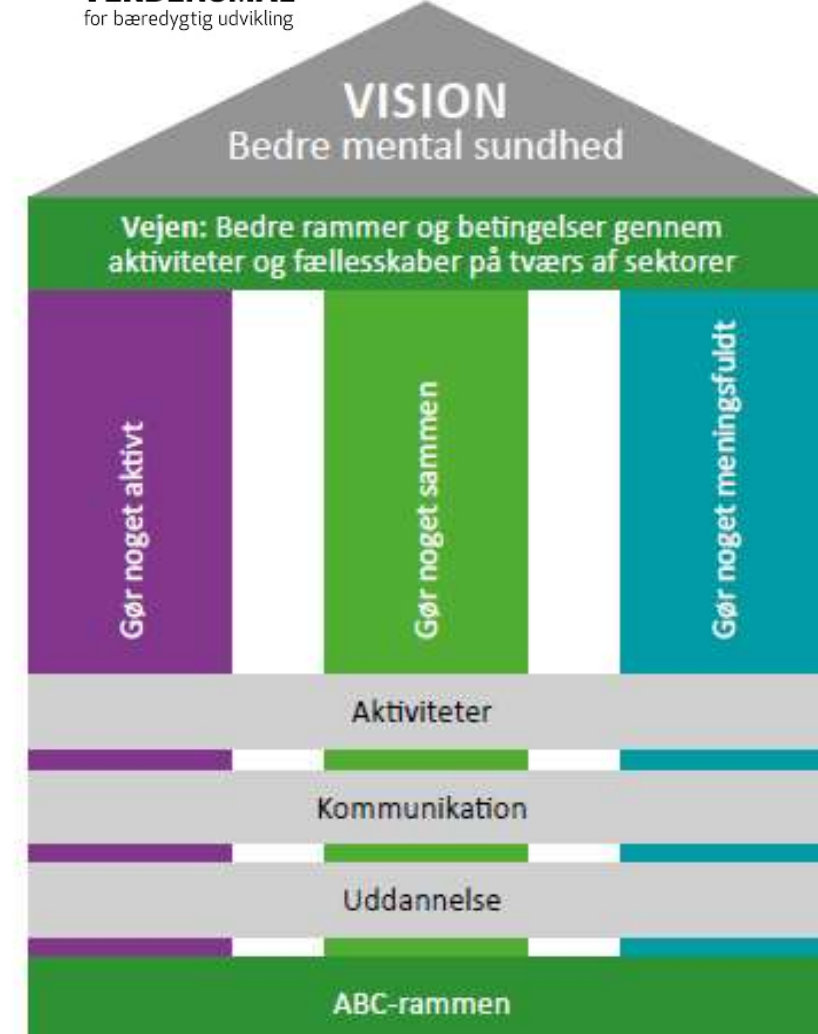
Mental sundhedsfremme – Beskyttende faktorer og ressourcer



From *For mental sundhed – et nyt perspektiv* by Vibeke Koushede. Illustration by Mads Ortmann

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Støttet af





ABC-budskaberne

A - Gør noget aktivt

B - Gør noget sammen

C - Gør noget meningsfuldt

www.abcmamentalsundhed.dk

Hvad betyder ABC?

A - Gør noget aktivt

Vær fysisk, mentalt, spirituelt, kulturelt og socialt aktiv: Dans, løs en sudoku, læs en bog, gå en tur i naturen, dyrk yoga, spil kort, stop op og få en snak med naboen...

B - Gør noget sammen

Se familie og venner, bliv medlem af en bogklub, tag et madlavningskursus, deltag i aktiviteter i dit lokalsamfund, engager dig mere i grupper, du allerede er en del af. Åbn dit fællesskab for andre.

C - Gør noget meningsfuldt

Lær noget nyt, giv dig selv en udfordring, kæmp for en sag, hjælp en nabo, bliv frivillig...
Hvad gør dig glad? Hvad giver dig overskud og energi?

En fælles forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme

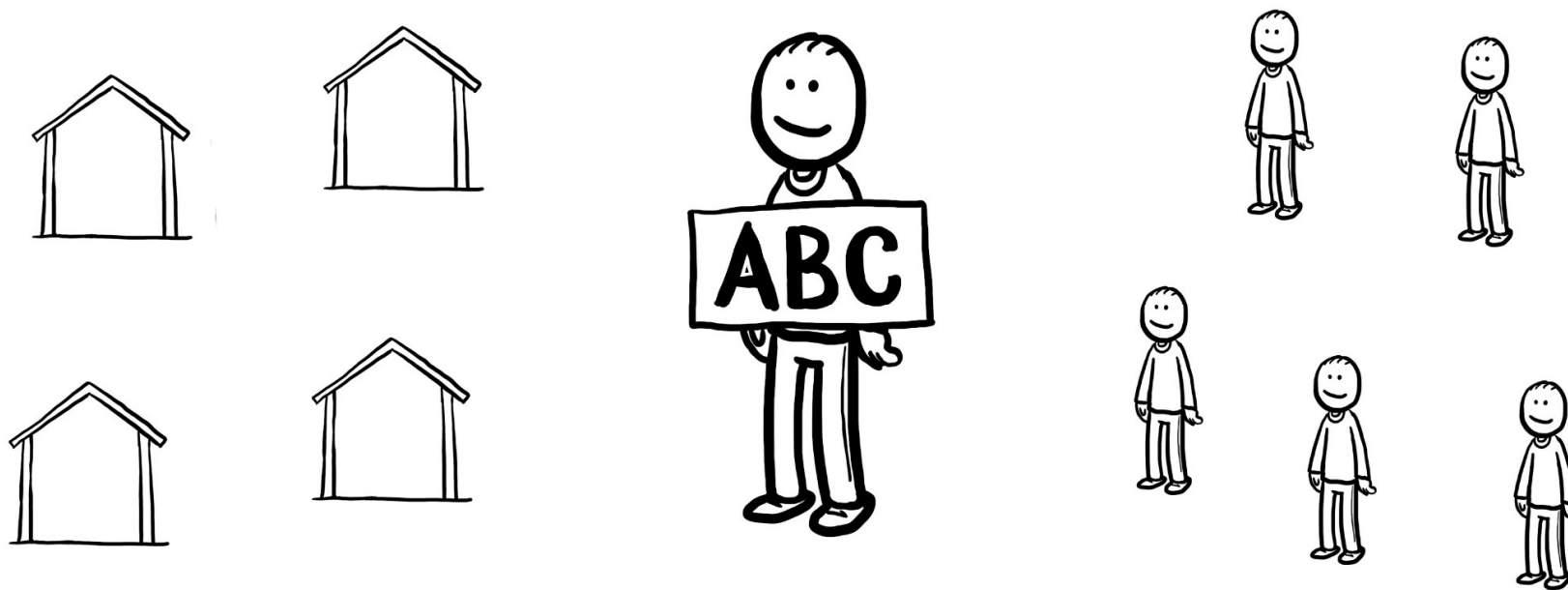
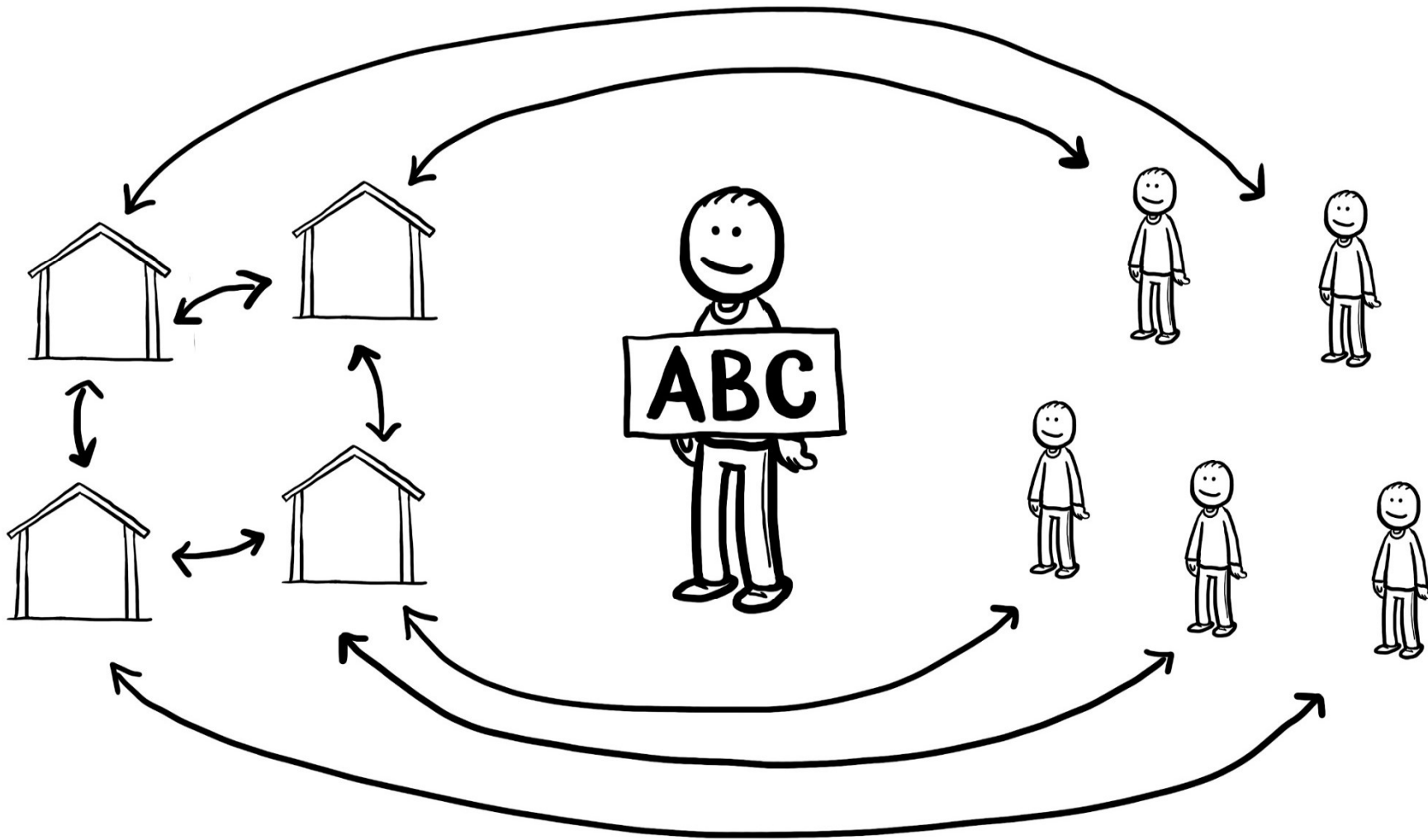


Illustration af Mads Ortmann
Fra *For mental sundhed – et nyt perspektiv* af Vibeke Koushede.



NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

SDU 

ANBEFALINGER

Region Syddanmarks undersøgelse "Unge bud på bedre trivsel"

"De efterspørger ...hjælp til at få etableret nogle rum og rammer, hvor det er muligt at dele de tanker og følelser, de går med, og hvor de i fællesskab blandt andet kan tale om, hvordan de kan ændre den kultur, der skaber mistrivsel. Det kan for eksempel ske, ved at et synligt elevråd eller nogle engagerede undervisere tager trivslen op som emne i undervisningen"

Stephanie Lose, Regionsrådsformand

Publikation fra CeFu *Ny udsathed* - anbefaler mindre fokus på individ, mere fokus på fællesskab og handlemuligheder

"Og så skal vi passe på, at vi ikke selv er med til at ilte og nære mistrivslen, som når man for eksempel ruller et terapeutisk program ud for en hel skoleklasse, førend man ved, om der er problemer."

Noemi Katznelson, professor CeFu

EKSEMPLER

Vejle kommune – aktionslæringsforløb. UCL SYD. Undervisere, studievejledere og studerende – fremtidige lærere, pædagoger, socialrådgivere, sygeplejersker. Fokus studiestart, velkomst, studiemiljø, ABC som del af pensum, peer-to-peer.

Slagelse kommune – skolesundhedsplejersker og lærere bruger rammen som en måde at tale om trivsel <https://www.youtube.com/watch?v=DtvdnX4NSy8>

Lyden af ABC – FGU Albertslund, gymnasier
Refleksionssti Rungsted Gymnasium

DGI 'Mental sundhed i udskolingen' og tilpasning til ungdomsuddannelser

Holstebro – fællesskabskoordinator arbejder bl.a. med unge med spiseforstyrrelser med afsæt i ABC-rammen

NEXT STEP afprøver nye metoder til at få unge ledige i uddannelse og job - Holdspil, træning i naturen og skriveværksteder, unge kontanthjælpsmodtagere og uddannelseshjælpsmodtagere

ABC – Erfaringer

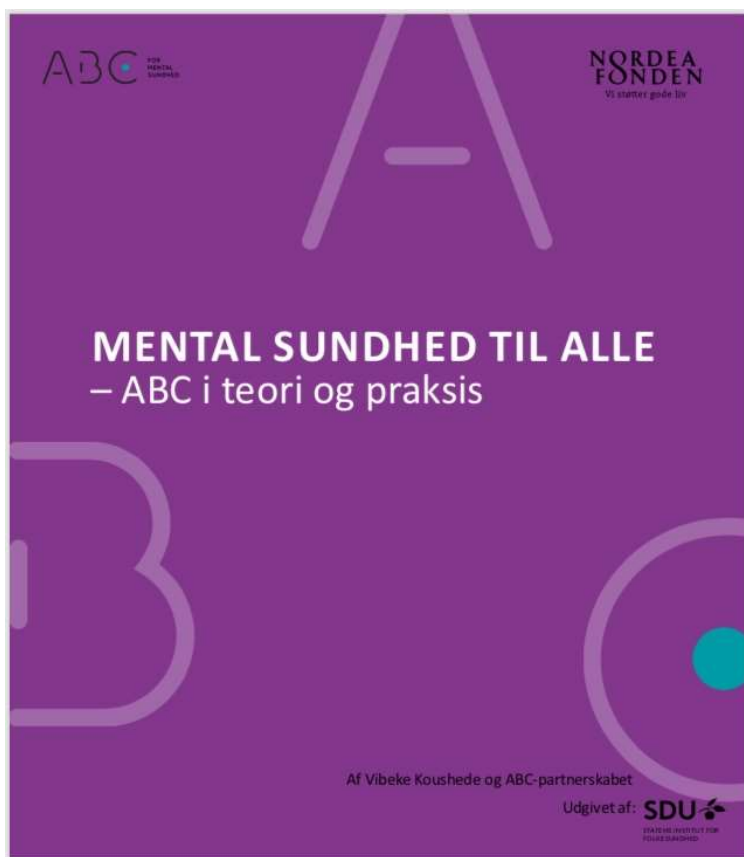


Rammen gør det lettere at samarbejde på tværs af organisatoriske og faglige skel

ABC budskaberne og det sundhedsfremmende fokus vækker genklang på tværs af discipliner, sektorer og blandt forskellige befolkningsgrupper

Budskaberne vurderes lette at forstå, enkle at handle på, positive og afstigmatiserende

Lyst til at vide mere?



Begge kan downloades gratis på www.abcmentalsundhed.dk

Tak for opmærksomheden



www.abcmamentalsundhed.dk