



# **Referat af møde i § 17, stk. 4 - Sammen om alle unges trivsel**

Mødetidspunkt **22-08-2024 17:00**  
**Mødeafholdelse A/B**

Protokollen blev læst og  
mødet hævet kl.: **19.38**

Tilstede:

**Michael Fenger, Anne Hjorth, Christina Wex, Katja Salomon Johansen,  
Helene Naur Brochmann, Marie Magne Larsen Brixtofte, Frederik Dehlholm**

Fraværende:

**Ane Palsberg, Pia Nyting**

## Indholdsfortegnelse

§ 17, stk. 4 - Sammen om alle unges trivsel

22-08-2024 17:00

|                                                                                                                     |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1 (Åben) Oplæg om unge og søvn – genvej til trivsel og bedre indlæring .....</b>                                 | <b>3</b> |
| <b>2 (Åben) Orientering om arbejdet med unges søvn i Gentofte Kommune.....</b>                                      | <b>4</b> |
| <b>3 (Åben) Mulig strukturel forebyggelse i forhold til unges søvn .....</b>                                        | <b>5</b> |
| <b>4 (Åben) Forslag til anbefalinger til Kommunalbestyrelsen om unge og rusmidler.....</b>                          | <b>6</b> |
| <b>5 (Åben) Mødeplan for § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel fra 4. kvartal 2024 til 3. kvartal 2025 .....</b> | <b>8</b> |

# 1 (Åben) Oplæg om unge og søvn – genvej til trivsel og bedre indlæring

**Sags ID:** EMN-2024-03750

## Resumé

Udvalget påbegynder på dette møde arbejdet med unges søvn. Unge har gode forudsætninger for en hverdag med høj trivsel, godt fysisk helbred og en god skolegang, når nattesøvnen fungerer. På mødet vil der være oplæg om vigtigheden af unges søvn i relation til trivsel og skolegang, og hvad man kan gøre for at give unge de bedste betingelser for god søvn.

## Baggrund

Unge har gode forudsætninger for en hverdag med høj trivsel, godt fysisk helbred og en god skolegang, når nattesøvnen fungerer. Søvn er vigtigt for alle, men særligt i ungdomsårene, da det fremmer en sund udvikling af hjerne, krop og sociale kompetencer. Gode søvnvaner handler både om at få nok søvn og søvn af høj kvalitet.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at unge mellem 14 og 18 år sover 8-10 timer hver nat, og de 13-årige får 9-11 timers søvn.

Skærmbrug, bekymringer og et travlt ungeliv er de hyppigste årsager til dårlig søvn hos unge. Når unge får nok søvn, kan de koncentrere sig bedre og er mere deltagende i skolen. Det giver bedre læring og øget trivsel. Gode søvnvaner styrker også empatien og evnen til at løse konflikter. Derfor kan gode søvnvaner fremme den unges sociale evner og dermed forbedre relationer til blandt andet venner og forældre. Under søvnen bearbejder hjernen følelser og problemer. Unge kan derfor opleve, at gårsdagens udfordringer virker mindre efter en god nats søvn. Derfor medvirker tilstrækkelig søvn også beskyttelse imod stress, angst og depression.

Forskning peger på, at biologiske faktorer skal medregnes i lige så høj grad som de adfærdsmæssige. Det søvnfremmende hormon melatonin udskilles senere på døgnet hos unge end hos mindre børn og voksne. Skolens mødetider er derfor uhensigtsmæssige set i forhold til udskolingselevernes døgnrytme. En robust søvnindsats bør målrettes både adfærdsmæssige og biologiske faktorer, da gevinsterne ved den ene ellers vil blive modarbejdet af den anden. De unge kan måske lære at lægge mobilene fra sig kl. 21, men det ændrer ikke på, at melatonin-udskillelsen først slår igennem fra omkring kl. 23 eller senere.

På mødet vil der være oplæg om unges søvn ved Eva Molin fra Just Human, der er en dansk nonprofitorganisation, som arbejder for at fremme børn og unges trivsel gennem forskellige indsatser. Programleder Eva Molin har stået i spidsen for de trivselsfremmende søvnindsatser de seneste fem år. Evas vil i sit oplæg præsentere viden om vigtigheden af unges søvn i relation til trivsel og skolegang, og hvad man kan gøre for at give unge de bedste betingelser for god søvn. På mødet vil Islev Skole i Rødovre Kommune også deltage. Islev Skole indførte først senere mødetid som en prøveordning, der nu er blevet permanent. De senere mødetider har resulteret i, at eleverne trives bedre og kan holde koncentrationen, når de er i skole.

Til udvalgets forberedelse er der vedlagt to bilag:

- Bilag 1 efter aftale med forlaget er vedlagt kapitel 8, side 124-189, "Søvnens magt – Dit mest undervurderede behov" fra "Ikke til forhandling – Livets ligning" af Chris MacDonald, Politikens Forlag 2020.

- Bilag 2 "Søvn i et folkesundhedsperspektiv - Kortlægning af initiativer, strategier og aktører" fra Statens Institut for Folkesundhed 2023. Det anbefales at læse sammenfatning og baggrund side 2-8 samt om resultaterne siden 20-46.

## **Indstilling**

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

Til § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel:

At oplægget om unge og søvn tages til efterretning.

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Beslutninger:**

Taget til efterretning.

## **Bilag**

1. BILAG 1 Ikke til Forhandling af Chris MacDonald. Kapitel 8 - Søvnens magt, Politikens Forlag 2020 (5556091 - EMN-2024-03750)
2. BILAG 2 Søvn i et folkesundhedsperspektiv. SFI 2023 (5556141 - EMN-2024-03750)

## **2 (Åben) Orientering om arbejdet med unges søvn i Gentofte Kommune**

**Sags ID:** EMN-2024-03801

## **Resumé**

Udvalget præsenteres for data om unges søvn i Gentofte Kommune samt det igangværende arbejde med at forbedre unges søvnvaner gennem en flersporet indsats.

## **Baggrund**

I Gentofte Kommune viser Ungeprofilundersøgelsen, at unge sover for lidt og mange oplever dårlig eller urolig søvn.

I Gentofte Kommune arbejdes der med at forbedre unges søvnvaner gennem en flersporet indsats:

- Søvnforløb og -oplæg for unge på skoler og ungdomsuddannelse
- Kompetenceudvikling og videndeling om unges søvn. Herunder uddannelse af lokale søvnvejledere, der med råd og vejledning kan hjælpe unge med søvnproblemer.
- Viden og værktøjer til teenageforældre, fordi familielivet påvirker unges søvnvaner, og forældre er rollemodeller.

Som bilag er vedlagt et overblik over data om unges søvn og en kort præsentation af de igangværende indsatser på området.

På mødet deltager Louise Sørensen, der er projektleder for søvnindsatsen i Gentofte Kommune med et oplæg.

## **Indstilling**

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

Til § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel:

At orienteringen tages til efterretning.

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Beslutninger:**

Taget til efterretning.

## **Bilag**

1. Viden og data om unge og søvn (5560709 - EMN-2024-03801)

## **3 (Åben) Mulig strukturel forebyggelse i forhold til unges søvn**

**Sags ID:** EMN-2024-03803

## **Resumé**

Udvalget præsenteres for mulige strukturelle tiltag, der kan bidrage til, at unge i Gentofte Kommune får nok og god nok søvn. Udvalget drøfter, prioriterer og udvælger de strukturelle tiltag omkring unge og søvn, der skal kvalificeres yderligere frem til mødet i udvalget den 23. oktober 2024.

## **Baggrund**

I Gentofte Kommune arbejdes der allerede med at forbedre unges søvnvaner gennem en flersporet indsats.

En robust søvnindsats bør målrettes både adfærdsmæssige og biologiske faktorer. Strukturelle indsatser har afgørende betydning for effekten af arbejdet med forebyggelse. Der kan derfor med fordel afsøges muligheder for at supplere den eksisterende søvnindsats med strukturelle tiltag.

Som bilag er vedlagt en kort præsentation af mulige strukturelle tiltag. Som forberedelse overvejer hvert medlem, om de har kendskab til andre strukturelle tiltag, som bør medtages samt deres umiddelbare prioritering af, hvilke strukturelle indsatser for unge og søvn, der med fordel kan arbejdes videre med.

## **Indstilling**

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

Til § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel:

At udvalget vedtager hvilke strukturelle tiltag, der skal kvalificeres frem til næste møde.

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Beslutninger:**

Forvaltningen skal frem til næste møde uddybe og kvalificere nedenstående mulige strukturelle tiltag for at styrke unges søvn:

- Generel opfordring til gode søvnvaner tydeliggøres i forhold til forældres ansvar
- Søvn som tværgående indsatsområde
- Lokale søvnvejledere i unges hverdag
- Søvn på skemaet
- Senere mødetid
- Fast mødetid alle ugens dage
- Tidligere afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer
- Søvnunderstøttende struktur for eksaminer
- Udendørslys i løbet af dagen (frikvarter, undervisning mv.)
- Formidling af mad, drikke og måltiders betydning for god søvn
- Haltider til træningsaktiviteter for unge, der fremmer unges søvn herunder fokus på morgentræning

Forvaltningen skal udarbejde en vurdering af, hvor vigtig søvn er for unges trivsel i forhold til andre områder, der presser unges trivsel, samt hvilke tiltag, der vurderes at have størst effekt i forhold til at unge får nok søvn og god søvn. Derudover skal forvaltningen se på mulige tiltag for udsatte unges søvn samt målrettede anbefalinger vedr. unges brug af skærm i relation til deres søvn. Tiltagene skal i det omfang det er relevant både adressere et kommunalt og et nationalt niveau.

## **Bilag**

1. Unge og søvn - mulige strukturelle tiltag (5562507 - EMN-2024-03803)

## **4 (Åben) Forslag til anbefalinger til Kommunalbestyrelsen om unge og rusmidler**

**Sags ID:** EMN-2024-03804

## **Resumé**

Udvalget skal drøfte og vedtage udvalgets forslag til anbefalinger til strukturel forebyggelse, der kan understøtte den politiske målsætning om at skabe de bedste rammer for gode ungeliv for alle unge i Gentofte – uden røg, stoffer og med et begrænset alkoholforbrug, herunder at udskyde unges alkoholdebut. Forslaget sendes efterfølgende i høring med henblik på endelig vedtagelse af anbefalingerne til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen på udvalgets møde den 23. oktober 2024.

## **Baggrund**

Udvalget besluttede på sit møde den 25. april 2024, pkt. 3, hvilke strukturelle tiltag forvaltningen skal indarbejde i et forslag til udvalgets anbefalinger til Kommunalbestyrelsen.

Forslaget til anbefalingerne tager udgangspunkt i følgende:

- Generel udmelding om, at Gentofte Kommune opfordrer til, at børn og unge under 18 år ikke drikker alkohol, bruger nikotin eller andre stoffer
- Opfordring til ingen brug af nikotin i kommunale bygninger og på kommunale udearealer
- Opfordring til at der ikke indtages alkohol, når der er børn og unge under 18 år til stede
- Opfordring til, at relevante modtagere af kommunale tilskud har en politik for alkohol, nikotin og andre stoffer
- Forebyggelse og sundhedsfremme skal være en del af Bevillingsnævnets arbejde gennem metoden Ansvarlig Udskænkning. I denne forbindelse skal samarbejdet med relevante aktører herunder detailhandelen, forpagtere og ungdomsuddannelser styrkes med et særligt fokus på overholdelse af reglerne for salg af alkohol og nikotin samt markedsføringslovgivningen
- Pulje til at fremme inkluderende fællesskaber for unge uden alkohol samt forebyggelse af en drukbaseret festkultur
- Opfordring til ændring af grænsen for køb af alkohol for unge under 18 år

Vi ved, at tiltag på alkoholområdet også har effekt på unges brug af andre rusmidler som nikotin og stoffer. Forebyggelse af en drukbaseret festkultur medvirker bl.a. til forebyggelse af unges brug af stoffer, idet hovedparten af unge er berusede, når de første gang eksperimenterer med stoffer. Tiltag, der sigter mod at udskyde unges alkoholdebutalder, medvirker ligeledes til at forebygge unges brug af nikotin og stoffer, idet unge med tidlig alkoholdebut også oftere begynder at ryge og eksperimentere med stoffer.

Gentofte Kommune er allerede godt med i det forebyggende arbejde, der er fokus på hash og andre ulovlige euforiserende stoffer i eksisterende indsatser som Rusmiddelkonsulent, forældreindsatsen, SSP, Partnerskabet om unges sundhed og trivsel med ungdomsuddannelserne og Fælles om ungelivet. Det er vigtigt at bemærke, at unges brug af stoffer er begrænset i Gentofte Kommune.

Hash og andre euforiserende stoffer er ulovlige, og det er begrænset, hvad man på et strukturelt plan kan iværksætte.

For at skabe større og vedvarende forandringer i unges rusadfærd kræver det, at unge bliver mødt med forebyggende rammer, der hvor de færdes. Der er primært behov for, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med at forandre den eksisterende alkoholkultur. Der er god dokumentation for, at alkoholforebyggende rammer og strukturelle indsatser kan bidrage til at udskyde unges debutalder og reducere forbruget.

Som bilag er vedlagt:

- Bilag 1 Forslag til anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og rusmidler
- Bilag 2 Ansvarlig Udsækning
- Bilag 3 UDCAST til brev til Sundhedsminister Sophie Løhde fra Borgmester Michael Fenger
- Bilag 4 Overblik kobling mellem anbefalinger og fagområder

Udvalget skal drøfte og vedtage forslaget til udvalgets anbefalinger til, hvordan strukturel forebyggelse kan understøtte den politiske målsætning om at skabe de bedste rammer for gode ungeliv for alle unge i Gentofte – uden røg, stoffer og med et begrænset alkoholforbrug, herunder at udskyde unges alkoholdebut. Forslaget skal efterfølgende sendes til relevante råd og Folkeoplysningsudvalget, så udvalget på mødet den 23. oktober 2024 kan drøfte, om der er kommentarer, man ønsker at indarbejde i det endelige produkt.

## Indstilling

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

Til § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel:

At udvalget drøfter og vedtager forslag til anbefalinger til Kommunalbestyrelsen om unge og rusmidler med henblik på at sende forslaget til kommentering i relevante råd og Folkeoplysningsudvalget.

## Tidligere beslutninger:

.

## Beslutninger:

Vedtaget uden bemærkninger.

## Bilag

1. BILAG 1 Forslag til anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og rusmidler (5556529 - EMN-2024-03804)
2. BILAG 2 - Ansvarlig udsækning (5528676 - EMN-2024-03804)
3. BILAG 3 - UDCAST til brev til Sundhedsminister Sophie Løhde fra Borgmester Michael Fenger (5565789 - EMN-2024-03804)
4. BILAG 4 - OVERBLIK kobling mellem anbefalinger og fagområder (5557779 - EMN-2024-03804)

## 5 (Åben) Mødeplan for § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel fra 4. kvartal 2024 til 3. kvartal 2025

**Sags ID:** EMN-2024-03805

## Resumé

Udvalget skal med afsæt i En Ung Politik og strategien Sammen om unges trivsel have fokus på Gentofte Kommunes arbejde med at fremme trivsel og forebygge mistrivsel i ungelivet. Udvalget drøfter og vedtager mødeplanen for de kommende fire møder.

## **Baggrund**

Mødeplanen for § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel giver udvalgets medlemmer mulighed for løbende at prioritere de temaer, som udvalget vil arbejde med samt vekselvirkningen mellem udvalgsmøder, temamøder samt løbende inddragelse af relevante aktører og unge.

Udvalgets opgaver er, at:

- Understøtte sammenhæng og fremdrift i trivselsarbejdet på ressortområderne
- Anbefale prioritering af tværgående signaturindsatser
- Udarbejde beslutningsgrundlag om strukturel forebyggelse til Kommunalbestyrelsen

Udvalgets arbejde påbegyndes fjerde kvartal 2023 og afsluttes fjerde kvartal 2025 med anbefaling til den nye Kommunalbestyrelse om, hvordan man fremadrettet kan organisere det politiske arbejde med unges trivsel.

Mødeplanen viser forventede temaer til behandling på udvalgets kommende fire møder.

## **Indstilling**

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

Til § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel:

At mødeplanen vedtages.

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Beslutninger:**

Vedtaget

## **Bilag**

1. BILAG mødeplan for 4. kvartal 2024 til 3. kvartal 2025 (5528589 - EMN-2024-03805)