



Dagsorden til møde i § 17, stk. 4 - Sammen om alle unges trivsel

**Mødetidspunkt 23-10-2024 18:00
Mødeafholdelse Udvalgsværelse D**

Indholdsfortegnelse

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

23-10-2024 18:00

1 [Åben] Oplæg om unge og mistrivsel i Gentofte Kommune	3
2 [Åben] Oplæg om unge og perfektionskultur	4
3 [Åben] Forslag til anbefalinger til Kommunalbestyrelsen om unge og søvn	5
4 [Åben] Anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og Rusmidler	7
5 [Åben] Mødeplan for § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel fra 1. kvartal 2025 til 4. kvartal 2025	9

1 [Åben] Oplæg om unge og mistrivsel i Gentofte Kommune

Sags ID: EMN-2024-06144

Resumé

Udvalget påbegynder på dette møde arbejdet med unges mistrivsel. I første omgang skal udvalget have indsigt i målgruppen og indsatserne for unge med tilbagevendende og længerevarende trivselsudfordringer.

Baggrund

I Gentofte Kommune arbejder vi med unge på tværs af forskellige lovgivning og fagligheder. Ungeindsatsen foregår primært inden for Familie og Sundhed, Skole, Ungdommens Uddannelsesvejledning, Kultur, Unge og Fritid, Beskæftigelse samt Social og Handicap. Derudover møder vi unge på områder, hvor kommunen ikke har direkte beslutningskraft, men kun indirekte indflydelse. Derfor er en involverende og netværksbaseret tilgang kernen i vores arbejde med unge.

Unge er forskellige, har forskellige behov og vilkår for at trives. Strategien for unges trivsel har til sigte at favne alle unge i Gentofte Kommune. For at operationalisere trivselsdimensionen til nogle overordnede grupperinger af unge, opererer vi med tre målgrupper, der afspejler forskellige grader af trivsel:

- **Alle unge**
Her skal forebyggende og trivselsfremmende indsatser ramme bredt og bidrage til at styrke trivslen blandt alle unge uanset graden af trivsel.
- **Unge i mistrivsel**
Her skal foregribende indsatser støtte unge, som oplever forbigående, tilbagevendende og afgrænset mistrivsel på tværs af livsarenaer.
- **Unge i kompleks mistrivsel**
Her skal indgribende indsatser støtte unge, som oplever længerevarende mistrivselsforløb, der er præget af komplekse og dyberegående udfordringer.

Opdelingen er fleksibel og tager højde for, at unge har varierende behov og vilkår. Ungdomslivet vil naturligt have perioder med udfordringer, og trivsel kan derfor også variere inden for og mellem målgrupperne.

Unge i kompleks mistrivsel oplever længerevarende mistrivselsforløb, der er præget af komplekse og dyberegående udfordringer. Af strategien Sammen om unges trivsel fremgår følgende målsætninger for arbejdet med unge i kompleks mistrivsel:

- Unge i kompleks mistrivsel får den nødvendige hjælp hurtigt
- Støtte unge og deres familier før, under og efter indgribende indsatser
- Flere unge med særlige behov og forudsætninger skal opleve glæden ved at deltage og trives i fællesskaber tættere på almenmiljøet

Til udvalgets forberedelse er der vedlagt fem bilag:

- Notat – Unge i kompleks mistrivsel
Som supplement til dette overordnede notat er der tre underliggende dokumenter, der kort beskriver arbejdet med unge i kompleks mistrivsel, som er forankret i henholdsvis:
 - o Familie og Sundhed

- Social og Handicap
- Beskæftigelse
- Overblik over 10-årsplan for psykiatrien og mental sundhed

På mødet vil chefer og ledere fra de tre områder illustrere kommunens indsatser for og samarbejde omkring unge med tilbagevendende mistrivsel eller længerevarende mistrivsel med udgangspunkt i tre fiktive personaer.

Indstilling

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

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

At oplægget om unges mistrivsel tages til efterretning.

Tidligere beslutninger:

.

Bilag

1. Notat - Unge i kompleks mistrivsel (5610445 - EMN-2024-06144)
2. Familie og Sundhed - Unge i forskellige grader af mistrivsel (indsatser i BSKUF) (5609739 - EMN-2024-06144)
3. Social og Handicap - Unge i kompleks mistrivsel (5608962 - EMN-2024-06144)
4. Beskæftigelse - Unge i kompleks mistrivsel (5615005 - EMN-2024-06144)
5. OVERBLIK 10-årsplan for psykiatrien og mental sundhed (5615002 - EMN-2024-06144)

2 [Åben] Oplæg om unge og perfektionskultur

Sags ID: EMN-2024-06146

Resumé

Udvalget påbegynder på dette møde arbejdet med perfektionskulturens betydning for unges trivsel. Perfektionskultur er et fænomen, der i stigende grad præger unges liv og deres selvopfattelse. Kulturen omhandler forventninger om konstant at skulle præstere perfekt inden for både skole, sociale relationer, udseende, fritidsaktiviteter og, i nogle tilfælde, familien. På den ene side kan den motivere unge til at yde deres bedste, men kan også medføre alvorlige negative konsekvenser for deres mentale sundhed. På mødet vil der være oplæg om unges selvbillede og kropsforståelse.

Baggrund

Mens nogle unge formår at balancere de høje krav og bruge dem som motivation, oplever mange, at de bliver overvældet af pres og urealistiske forventninger. Det er vigtigt at være opmærksom på den indflydelse, perfektionskultur kan have på mental og fysisk sundhed, og arbejde på at skabe en kultur, hvor fejl og ufuldkommenheder bliver accepteret som en naturlig del af livet.

Perfektionskulturens betydning for ungeliv i Gentofte Kommune er blevet adresseret løbende bl.a. i Ungdomsprofiler (2016 og 2020) udarbejdet af Center for Ungdomsforskning for Gentofte

Kommune, i ungepolitikken EN UNG POLITIK og i anbefalingerne Ungeliv i Balance fra opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig.

VIVE (Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd) har i 2024 udarbejdet rapporten *Unge trivsel i Gentofte Kommune – Trivsel blandt unge i udskolingen og på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune*. De statistiske analyser bygger på spørgeskemadata fra Ungeprofilundersøgelsen, og undersøger mulige sammenhænge mellem trivselsmarkører og unges generelle trivsel. Analysen viser en meget stærk sammenhæng mellem trivsel og tilfredshed med ens eget udseende.

Den unges selvbillede er målt ved to spørgsmål: "Jeg er tilfreds med mit udseende" og "jeg er tilfreds med min vægt". Begge mål er særdeles stærke indikatorer for den unges generelle trivsel. Således er unge, der er tilfredse med deres eget selvbillede, i betydeligt højere generel trivsel end unge, der ikke er tilfredse med deres krop og vægt. Resultaterne er enslydende på tværs af køn og uddannelsesniveau. Det vil altså sige, at betydningen af at være tilfreds med udseende og vægt er lige vigtigt for eksempelvis drenge og piger. Dog fremgår det også af analysen, at flere piger end drenge er utilfredse med deres selvbillede. Drenges selvbillede er således ikke af mindre betydning for deres generelle trivsel end pigers, men betydeligt flere drenge end piger er tilfredse med deres krop og vægt.

Man skal være forsigtig med at drage årsagssammenhænge. Selvom der kan være en observerbar sammenhæng mellem visse variable, betyder det ikke nødvendigvis, at der er en direkte årsagsforbindelse mellem dem.

På baggrund af den meget stærke sammenhæng mellem trivsel og tilfredshed med eget udseende er deltager Trine Natasja Sindahl, psykolog og PhD, med oplægget *Perfekthedskultur – i kamp med kroppen om kropsbilleder og konsekvenserne af negative kropsbilleder*.

Til udvalgets forberedelse er der vedlagt to bilag:

- Notat om perfektionskulturens betydning for unges trivsel
- Data om og eksisterende indsatser for unge og perfektionskultur i Gentofte Kommune

Indstilling

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

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

At oplægget om perfektionskulturens betydning for unges trivsel tages til efterretning.

Tidligere beslutninger:

.

Bilag

1. Perfektionskulturens betydning for unges trivsel (5615023 - EMN-2024-06146)
2. Data om og eksisterende indsatser for unge og perfektionskultur i Gentofte Kommune (5610300 - EMN-2024-06146)

3 [Åben] Forslag til anbefalinger til Kommunalbestyrelsen om unge og søvn

Sags ID: EMN-2024-06148

Resumé

Udvalget skal drøfte og vedtage forslag til anbefalinger til strukturel forebyggelse, der kan understøtte de bedste rammer for unges søvn. Forslaget sendes efterfølgende i høring med henblik på endelig vedtagelse af anbefalingerne til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen på udvalgets møde den 21. januar 2025.

Baggrund

Udvalget besluttede på sit møde den 22. august 2024, pkt. 3, hvilke strukturelle tiltag forvaltningen skal indarbejde i et forslag til udvalgets anbefalinger om unge og søvn til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen.

Forslaget til anbefalingerne tager udgangspunkt i følgende:

Generel opfordring til gode søvnvaner (med større vægt på 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

Det blev besluttet, at forvaltningen skulle 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 vedrørende unges brug af skærm i relation til deres søvn.

Som bilag er vedlagt:

- Opfølgning på udvalgets drøftelse af unges søvn
- Forslag til anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og søvn

Udvalget skal drøfte og vedtage forslaget til udvalgets anbefalinger til, hvordan strukturel forebyggelse kan understøtte at unge får den nødvendige søvn af høj kvalitet. Forslaget skal efterfølgende sendes til relevante råd og Folkeoplysningsudvalget, så udvalget på mødet den 21. januar 2025 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 søvn med henblik på at sende forslaget til kommentering i relevante råd og Folkeoplysningsudvalget.

Tidligere beslutninger:

Bilag

1. Opfølgning på udvalgets drøftelse af unge og søvn på mødet den 22. august 2024 (5614949 - EMN-2024-06148)
2. Forslag til anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og søvn (5610367 - EMN-2024-06148)

4 [Åben] Anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og Rusmidler

Sags ID: EMN-2024-06153

Resumé

Udvalget skal drøfte og vedtage udvalgets 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 til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen med henblik på vedtagelse.

Baggrund

Udvalget besluttede på sit møde den 22. august 2024, pkt. 4, hvilke anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og rusmidler, der skulle sendes til kommentering i relevante råd og Folkeoplysningsudvalget.

Anbefalingerne er 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

Som bilag er vedlagt:

- Anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og rusmidler
- Forslag til brev til Sundhedsminister Sophie Løhde fra Borgmester Michael Fenger
- Høringssvar fra Handicaprådet
- Høringssvar fra Bevillingsnævnet
- Høringssvar fra rektorerne på Aurehøj, Gl. Hellerup, Ordrup og Øregaard Gymnasium
- Høringssvar fra Bakkegårdsskolen

- Høringssvar fra Tjørnegårdsskolen

Forvaltningen har endnu ikke modtaget høringssvar fra Gentofte HF og Gentofte Gymnasium samt de resterende grundskoler. Folkeoplysningsudvalget, Senior- og Integrationsrådet har ikke kommentarer til anbefalingerne om unge og rusmidler. Alle indkomne høringssvar indgår i de kommende drøftelser i stående udvalg og Kommunalbestyrelsen.

På baggrund af de indkomne høringssvar har forvaltningen foretaget følgende tilføjelser:

- Under beskrivelsen af de politiske mål for unges brug af rusmidler (side 6):
Det er vigtigt at bemærke, at unges brug af stoffer er begrænset i Gentofte Kommune. 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.
- Under anbefalingen Gentofte Kommune opfordrer til ingen brug af nikotin i kommunale bygninger og på kommunale udearealer (side 16):
Nikotin anvendes som en samlet betegnelse for alle produkter, der indeholder nikotin, hvad enten de er baseret på røg eller er røgfrie - herunder e-cigaretter/vapes, snus, tyggetobak og nikotinposer.

Det indkomne høringssvar har derudover ikke givet anledning til ændringer i anbefalingerne.

Udvalget skal drøfte og vedtage anbefalingerne 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. Anbefalingerne videresendes efterfølgende til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen med henblik på vedtagelse.

Indstilling

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

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

At udvalget drøfter og vedtager anbefalingerne til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og rusmidler.

Tidligere beslutninger:

.

Bilag

1. Præsentation - Anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om Unge og Rusmidler (5612100 - EMN-2024-06153)
2. Forslag til brev til Sundhedsminister Sophie Løhde fra Borgmester Michael Fenger (5565789 - EMN-2024-06153)
3. Høringssvar til Gentofte Kommune_rektorer fra Aurehøj, Gl. Hellerup, Ordrup og Øregaard Gymnasium (5607791 - EMN-2024-06153)

4. Bakkegårdsskolen - Høringssvar unge og rusmidler (5611594 - EMN-2024-06153)
5. Høringssvar fra Handicaprådet (5614413 - EMN-2024-06153)
6. Tjørnegårdsskolen - Høringssvar Unge og Rusmidler (5614409 - EMN-2024-06153)
7. Høringssvar fra Bevillingsnævnet (5614400 - EMN-2024-06153)

5 [Åben] Mødeplan for § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel fra 1. kvartal 2025 til 4. kvartal 2025

Sags ID: EMN-2024-06154

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 ungdomslivet. 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:

.

Bilag

1. Mødeplan 1. kvartal til 4. kvartal 2025 (5612742 - EMN-2024-06154)

Dokument Navn:	Notat - Unge i kompleks mistrivsel.pdf
Dokument Titel:	Notat - Unge i kompleks mistrivsel
Dokument ID:	5610445
Placering:	Emnesager/§ 17, stk. 4 - Sammen om alle unges trivsel. Oplæg om unge og mistrivsel i Gentofte Kommune/Dokumenter
Dagsordens titel	Oplæg om unge og mistrivsel i Gentofte Kommune
Dagsordenspunkt nr	1
Appendix nr	1
Relaterede Dokumenter:	5

UNGE I KOMPLEKS MISTRIVSEL

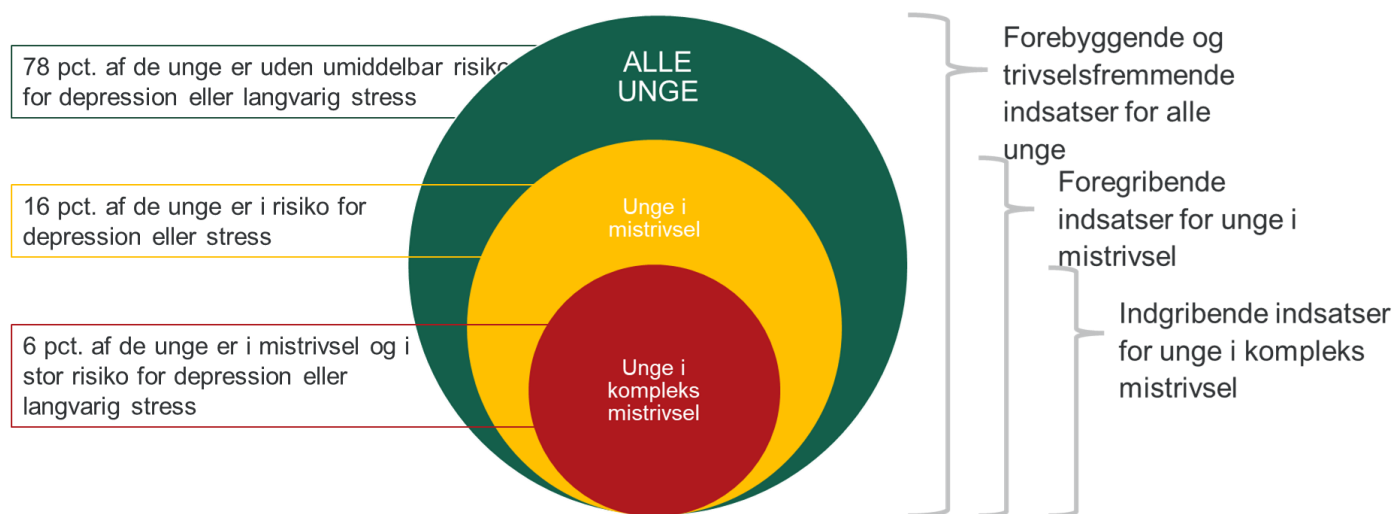
Unge i Gentofte Kommune, der oplever kompleks mistrivsel, kræver en særlig opmærksomhed og indsats. Dette notat har til formål at introducere udvalget til, hvordan vi fra forvaltningens side arbejder med unge personer, der enten er ude og inde af mistrivsel eller befinder sig i en tilstand af kompleks mistrivsel.

Med det for øje indeholder notatet en indføring i omfanget af borgere i segmentet omkring tilbagevendende og langvarig mistrivsel, hvordan vi fra forvaltningens side arbejder med borgerne i vores eksisterende indsatser og i vores møde mere generelt. Hensigten er at give en forståelsesramme, der kan anvendes på udvalgsmødet. Udvalget vil på mødet blive præsenteret for tre forskellige eksempler på arbejdet med unge, der har trivselsudfordringer. Til brug for dette har forvaltningen udarbejdet tre fiktive personaer, som danner rammen for præsentationen på udvalgsmødet.

Et særligt blik på unge i kompleks mistrivsel

Unge er forskellige, har forskellige behov og vilkår for at trives. Strategien for unges trivsel har til sigte at favne alle unge i Gentofte Kommune, defineret som 12-25 år, men borgere i beskæftigelsesindsatsen betragtes som unge indtil 30 år. For at operationalisere trivselsdimensionen til nogle håndterbar grupperinger af unge, som indsatser kan designes til, opererer vi med tre niveauer af trivsel; 1) **Alle unge**, hvor vi fra regressionsanalysen af Ungeprofilundersøgelsen¹ ved, at 78 pct. af de unge befinder sig, 2) **Unge i mistrivsel**, som omfatter 16 pct. af respondenterne fra Ungeprofilundersøgelsen og 3) **Unge i kompleks mistrivsel**, som omfatter 6 pct. af respondenterne i Ungeprofilundersøgelsen, hvorom det gælder, at de er i stor risiko for depression og langvarig stress.

Opdelingen er fleksibel og tager højde for, at unge har varierende behov og vilkår. Ungdomslivet vil naturligt have perioder med udfordringer, og trivsel kan derfor også variere inden for og mellem segmenter. Segmenteringen er baseret på Center for Ungdomsforskningens arbejde med at finde mønstre i unges trivsel og udsathed over tid.



Figur 1: Segmentering af trivselsdimensionen

I udvalgets hidtidige arbejde har der været fokus på at arbejde med forebyggende og trivselsfremmende indsatser for alle unge. I denne omgang flytter vi blikket mod unge i kompleks mistrivsel og i grænsfeltet mod unge i mistrivsel. Vi giver dermed et særligt blik på unge med tilbagevendende og længerevarende mistrivselsforløb.

I Gentofte Kommune arbejder vi med unge på tværs af mange områder og fagligheder. Ungeindsatsen foregår primært inden for Familie og Sundhed, Skole, Ungdommens Uddannelsesvejledning, Kultur, Unge og Fritid, Beskæftigelse samt Social og Handicap. Derudover møder vi de unge på områder, hvor kommunen ikke har direkte beslutningskraft, men kun indirekte indflydelse. Derfor er en involverende og netværksbaseret tilgang kernen i vores arbejde med unge.

¹ Regressionsundersøgelsen er foretaget af VIVE ud fra ungeprofilundersøgelserne fra 2019-2023, hvor respondenterne var unge mellem 12-30 år, der var elever i udskolingen, 10. klasse og på ungdomsuddannelserne.



**FAMILIE OG
SUNDHED**
PPR
Sundhedspleje
Børn og Familie



SKOLE
Grundskole
Specialskole



**UNGDOMMENS
UDDANNELSESVEJLEDNING**
Skolerådgivning
Ungdomsuddannelser



BESKÆFTIGELSE
Uddannelsesfokus
Jobfokus
Forsørgelse



SOCIAL OG HANDICAP
Botilbud
Støtte kontaktperson
(Pleje og Sundhed)

KOMMUNALE ARENAER

Figur 2: Hoved kontaktfladerne med unge i Gentofte Kommune

Vi møder de unge i en lang række arenaer, hvilket betyder, at der ikke er tale om én enkelt indsats eller en koordineret, endsige sammenhængende indsats. Dette skyldes flere faktorer:



Lovgivningsmæssige rammer

De unge hører til forskellige indsatser under forskellige sektorlovgivninger, herunder også regionale aktører, der hver især sætter bestemte rammer.



Balancering af frivillighed i indsatserne

Mange af indsatserne er frivillige eller sker i regi af andre aktører, hvilket betyder, at der ikke nødvendigvis er en sammenhæng i indsatsen.



Formål med indsatserne

Indsatserne er ikke specifikt sat i verden for at adressere en trivselsproblematik, men har hvert deres hovedformål ud fra de respektive lovgivninger på området.

Figur 3: De mangesidede formål

Der er derfor heller ikke fri mulighed til at indrette indsatser eller til at bestemme, hvilken vifte af indsatser der udbydes. I stedet er der tale om at præge indsatsen i en retning, der gør, at vi sammen med den unge kan lykkes på flere bundlinjer og dermed både realisere den enkeltes potentiale, leve op til gældende lovgivning, lokalpolitiske beslutninger samt mål og styringskrav fra forskellige instanser.

På de følgende sider har vi sammenfattet og forklaret de væsentligste hovedindsatser fra hvert fagområde og civilsamfundet.

Familie og Sundhed

Ungekontakten

Kontaktpersonsindsats med base i huset på Margrethevej. Formålet med indsatsen er at støtte de unge i en periode i deres liv, hvor de har det svært af den ene eller anden årsag. Formålet er derfor at støtte de unge til på sigt selv at kunne håndtere udfordringerne, de møder i livet. Der arbejdes blandt andet med den socialpædagogiske metode "Hånden på hjertet".

FamilieCentret

Her kan både de unge selv og forældre tilbydes både tidligt forebyggende indsats og støttende indsatser jf. Barnets lov.

I FamilieCentret hjælper de børn, unge og familier, som af forskellige årsager har det svært. Hele familien støttes i en fælles indsats for at få en bedre hverdag sammen igen.

STIME/PPR

STIME varetages af kommunens PPR-psykologer og tilbyder unge individuelle samtaleforløb indenfor forskellige temaer, fx tristhed, selvskade, spiseforstyrrelser og OCD-symptomer.

Forældrene tilbydes workshops med andre forældre om temaer som uro og impulsivitet samt angst.

PPR tilbyder ligeledes Cool Kids/Chilled, som angstbehandling til børn og unge.

Midlertidige anbringelser

Til unge i kompleks mistrivsel og med bekymring for deres sundhed og udvikling kan Børn og Familie træffe afgørelse om midlertidig anbringelse udenfor hjemmet.

JSU (Josephine Schneiders Ungdomsboliger), som er beliggende i kommunen, er et døgntilbud til unge i alderen 15-22 år med psykosociale problemer.



Social og Handicap

Socialpædagogisk støtte

Formålet med socialpædagogisk støtte er, at borger gennem træning, vejledning og støtte bliver bedre i stand til at leve et almindeligt hverdagsliv på egne betingelser. Indsatsen tilrettelægges, som udgangspunkt som et træningsforløb med specifikke mål og foregår oftest i grupper. I særlige tilfælde kan støtten gives individuelt.

Midlertidigt Botilbud

Formålet med et midlertidigt botilbud er at give målrettet hjælp i en bolig, så borgeren kan udvikle sig. Målet er at støtte borgeren i at udvikle sig og blive mere selvstændig, så vedkommende kan leve uden eller med mindre støtte. Det kan også handle om at få klarhed over borgers evner og behov for støtte i fremtiden samt hvilken boform, der passer bedst.

Rusmidler - rådgivning og behand-

Formålet med indsatsen er, at borgeren stopper med at bruge rusmidler eller mindsker de skader, som misbrug skaber for dem selv, deres familie og omgivelser. Formålet er også, at borgeren får indsigt i sit forbrug af rusmidler og udvikler strategier til at reducere eller stoppe det efter behandlingen. Indsatsen støtter borgeren i at fastholde eller starte i uddannelse/arbejde.

Beskæftigelse

Virksomhedspraktik

Formålet med virksomhedspraktik er at give unge mulighed for at opnå praktisk erfaring og styrke deres kompetencer i en arbejdsrelateret kontekst samt udvikle faglige og sociale færdigheder. Virksomhedspraktik er et vigtigt redskab til at øge unges selvtilid, motivation og afklaring inden for uddannelse- og beskæftigelsesområdet.

Mentor

Formålet med en mentor i relation til Ungecenteret er at støtte og vejlede udsatte borgere, så de kan afklares, finde og fastholde arbejde eller uddannelse og i den proces arbejde med de udfordringer den unge fx kan have ift. struktur i hverdagen.

Mestringsforløb

Formålet med et mestringsforløb er at give den unge større indsigt i egne udfordringer, som fx autisme, og udstyre dem med metoder og redskaber til at hjælpe sig selv. Forløbet fokuserer på at øge den unges trivsel og mentale fleksibilitet, så de kan arbejde videre mod deres ønskede uddannelse eller beskæftigelse, trods udfordringer. Det kan også kombineres med virksomhedspraktik eller gruppeforløb, som fx ADHD-forløb.

Ungdommens Uddannelsesvejledning (UU-Gentofte)

Opsøgende vejledning

Formålet med opsøgende vejledning er at støtte og hjælpe de unge, der har udfordringer ved selv at opsøge uddannelsesvejledning. Vejlederen tilbyder hjemmebesøg i rammer, der passer den unge. Fokus er at opbygge en relation til den unge i samarbejde med forældre og netværk for på sigt at kunne hjælpe den unge i uddannelse eller job.

Et skridt på vejen

Formålet med projekt "Et skridt på vejen" er at hjælpe unge med at opnå fast tilknytning til uddannelse eller arbejde. Projektet beror på en helhedsorienteret indsats og har fokus på fællesskabende- og individuelle aktiviteter. Tilbuddet er målrettet unge mellem 15-19 år, som har udfordringer, der gør det svært at komme i uddannelse eller arbejde.

Ungeguide

Formålet med at få en ungeguide er, at den unge får hjælp og støtte til at påbegynde eller fastholde en ungdomsuddannelse eller beskæftigelse. Unge mellem 15-25 år kan få en ungeguide, hvis de ikke i forvejen har mentorlignende støtte gennem anden lovgivning.



Civilsamfundet

Frivillig mentor

Formålet med en frivillig mentor fra Frivilligcenter & Selvhjælp er at bidrage til at skabe øget trivsel blandt udsatte og sårbare unge i overgangen til voksenlivet. Tilbuddet er til unge, der har brug for lidt støtte i forbindelse med uddannelse eller job. Den unges ønsker sætter rammen for matchet og varigheden. Den frivillige mentor bygger også bro til diverse selvhjælpsgrupper i Frivilligcenteret for at øge mængden af fællesskaber.

Frivilligcenter Gentofte

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte fungerer som et samlingspunkt for frivillige og foreninger i Gentofte Kommune. FCG tilbyder hjælp til udsatte borgere gennem selvhjælpsgrupper og skaber netværk på tværs af lokalsamfundet. Med et stort netværk og mange års erfaring støtter FCG både frivilligheden og det lokale fællesskab.

Headspace

Hos Headspace kan den unge anonymt få talt om det, der er svært og det, som den unge ønsker hjælp til. Headspace bygger bro til andre aktører i civilsamfundet og til kommunen, og der bygges også bro den anden vej.

TUBA

TUBA tilbyder hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Hjælpen er gratis, og alle ansatte og frivillige har tavshedspligt. TUBA har afdelinger landet over – også i Gentofte – og tilbyder bl.a. individuel terapi og gruppe-terapi samt mange aftenarrangementer med undervisning eller socialt indhold. Desuden har TUBA online rådgivning, kurser og foredrag til fagpersoner og skoleklasser.

Ventilen Gentofte

Ventilen Gentofte er for unge i alderen 15-25 år, og alle er der, fordi de gerne føle sig mindre ensomme. I Ventilen kan unge møde ligesindede og dele små og store ting, spille spil, tage i biografen eller en tur i skoven sammen.

Tilbud uden for kommunen

Specialpædagogisk støtte

SPS står for specialpædagogisk støtte. SPS skal sikre, at elever og studerende kan uddanne sig på lige fod med andre, selv om de har en funktionsnedsættelse. Det er Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, der bevilger støtte. Støtten har til formål at kompensere for de udfordringer, den unges funktionsnedsættelse giver udelukkende i forhold til uddannelse.

STU

STU er en 3-årig ungdomsuddannelse for unge med særlige behov, som ikke kan gennemføre en anden ungdomsuddannelse. Formålet med uddannelsen er, at unge med særlige behov opnår personlige, sociale og faglige kompetencer til en så selvstændig og aktiv deltagelse i voksenlivet som muligt og at give unge med potentiale herfor forudsætninger for videre uddannelse og beskæftigelse.

FGU

Den forberedende grunduddannelse (FGU) er for unge under 25 år, der har brug for et samlet uddannelsesstilbud efter grundskolen for at blive klar til en erhvervsuddannelse, gymnasial uddannelse eller beskæftigelse. Målgruppen for FGU er unge under 25 år, der af forskellige personlige, sociale eller faglige årsager ikke er gået den lige vej mod ungdomsuddannelse eller job.

F'ACT

FACT står for Flexible Assertive Community Treatment, på dansk: "Fleksibel udgående og opsøgende psykiatrisk behandling" og er en måde at organisere det psykiatriske behandlingsarbejde på. FACT-teams behandler i fællesskab den enkelte patient og består af både sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter, ergoterapeuter, fysioterapeuter, psykologer, socialrådgivere, læger og recovery-mentorer. Metoden gør det muligt at tilbyde intensiv støtte og behandling, skræddersyet til den enkelte.



I tillæg til de indsats, som er forankret og organiseret ud fra de enkelte sektorområder og fra civilsamfundets side, så har særligt to tiltag til hensigt at skabe gode overgange for børn og unge til voksenlivet. Det ene er den lovpligtige kommunale ungeindsats, kaldet KUI, og et lokalt tiltag om at forbedre koordineringen og overgangen fra ung til voksen. I de følgende afsnit kan du læse mere om disse to tiltag.

Den kommunale ungeindsats (KUI)

I Gentofte Kommune er Kommunal Ungeindsats (KUI) organiseret med fokus på at skabe sammenhængende og helhedsorienterede indsats for unge, der har brug for støtte til at komme videre i uddannelse eller beskæftigelse.

KUI i Gentofte Kommune er baseret på en netværksmodel, hvor forskellige aktører omkring den unge arbejder struktureret sammen for at sikre en helhedsorienteret indsats. Netværksmodellen indebærer et tæt samarbejde mellem forskellige afdelinger som Ungecenteret, UU og Børn & Familie. Netværksmodellen bygger på princippet om at samarbejde mellem flere aktører styrker den samlede indsats og bidrager til, at de unge oplever en mere tryk og stabil overgang til uddannelse eller beskæftigelse. Netværksmodellen gør det muligt for fagpersoner fra de forskellige områder at dele viden og koordinere deres indsats, så den unge ikke oplever fragmenterede tilbud, men i stedet en sammenhængende og koordineret støtte.

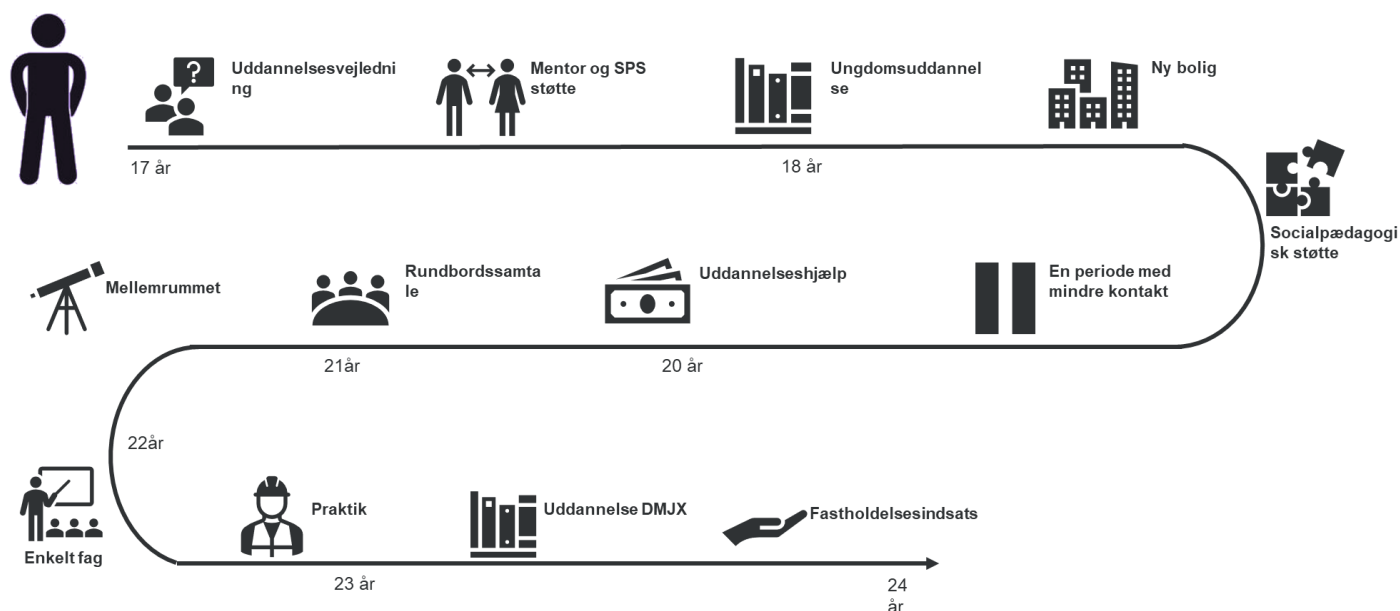
Overgangen fra ung til voksen

Overgangen fra barn til voksen i kommunalt regi kan rumme en række udfordringer for de unge, da børne- og voksenområderne arbejder med forskellige lovgivninger, målgrupper og faglige tilgange. Desuden ændres unges rettigheder og pligter sig betydeligt ved overgangen til voksenlivet. På børneområdet har kommunen en særlig omsorgspligt, mens der på voksenområdet er større forventninger til, at de unge selvstændigt kan navigere i systemet og tage ansvar for deres egen situation.

Det tætte samarbejde mellem børne- og voksenområdet i kombination med det systematiske samarbejde i KUI er således afgørende for at sikre, at unge får den bedst mulige støtte til at klare overgangen til voksenlivet og finde vej til uddannelse eller beskæftigelse. KUI i Gentofte arbejder med forskellige systematiske overgangsmodeller og -møder for at sikre en smidig overgang fra barn til voksen.

Tre personaer som indføring til unges mistrivsel

For at illustrere vores arbejde med unge med tilbagevendende mistrivsel eller længerevarende mistrivsel har vi udarbejdet tre fiktive personaer. Disse personaer er beskrevet på de kommende sider og vil være rammen for gennemgangen på det kommende møde. På mødet vil vi med udgangspunkt i en enkelte persona beskrive de indsatser, kompleksiteter, og forbedringsmuligheder, som vi oplever i arbejdet med de unge i disse segmenter. Udvalget vil af denne vej via borgerrejsen (se eksempel nedenfor) få indsigt i vores indsatser og arbejdet med de unge samt få forklaret, hvor vi har valgt noget til og noget andet fra.



Figur 4: Eksempel på borgerrejse

De tre personaer er udvalgt baseret på vores omfattende erfaringer i praksis. Vi har lagt særlig vægt på at vælge eksempler, der kan illustrere vigtige pointer og problemstillinger i arbejdet med unge med mistrivsel. Det er vigtigt at understrege, at der ikke er tale om konkrete personer, men kendetegnende og personfortællingerne kunne sagtens være fra virkelige personer, vi har mødt i vores arbejde. Personaerne er derfor sammensat af typiske træk og udfordringer, som vi ofte ser, og som kan give en dybere forståelse af de komplekse situationer, vi arbejder med.



Persona 1: Emil

Oplever de første symptomer som 13-årig

Bosiddende i egen lejlighed med socialpædagogisk støtte

Diagnosticeret med Asperger, ADHD og tilbagevendende depressioner

Uddannelseshjælp i 5 år

Ungdomsuddannelse som højeste uddannelse og ingen erhvervs erfaring

Baggrund: Emil er en 24-årig ung mand, hvis ungdomsliv har været præget af perioder, hvor han bevæger sig ind og ud af mistrivsel og til tider oplever kompleks mistrivsel.

Familieforhold: Emil kommer fra en familie med gode socioøkonomiske kår. Familien har boet en årrække i udlandet, og Emil har en tvillingebror, som klarer sig godt. Forældrene har arbejdet meget, hvorfor Emil og hans bror har været passet af familiens au pair. Forældrene blev skilt, da Emil var 17 år, hvilket var konfliktfyldt, og Emil og hans bror skulle vælge, om de ville bo hos deres mor eller far. Faren er nu flyttet til udlandet, hvor han har stiftet ny familie.

Uddannelsesmæssig baggrund: Emil har gennemført en ungdomsuddannelse, men ikke på normeret tid. Under uddannelsen modtog han specialpædagogisk støtte (SPS), men havde meget fravær på grund af tilbagevendende depressioner. Efterfølgende har Emil forsøgt opstart på flere uddannelser uden at gennemføre.

Sundhedsudfordringer: Emil blev diagnosticeret med Asperger som 17-årig og blev som 21-årig udredt for ADHD. Han nåede ikke at få et selvforståelseskursus i psykiatrien, da han overgik til voksenpsykiatrien ifm. sin 18-års fødselsdag. Emil har løbende fået halvårslige konsultationer hos en privatpraktiserende psykiater med fokus på medicinopfølgning ift. hans autisme og ADHD. Da Emil kommer i kontakt med Ungecenteret bliver han tilknyttet autismekoordinatoreren. Emil er kraftigt overvægtig.

Sociale og netværksforhold: Emil har et begrænset netværk, hovedsageligt bestående af kontakter på nettet, da meget af hans tid går med gaming. Hans døgnrytme er i perioder vendt på hovedet, og han giver selv udtryk for ensomhed samt et ønske om flere fysiske fællesskaber, men han har svært ved at handle på dette

Økonomiske forhold: Emil har haft en større formue, hvilket har betydet, at han ikke har modtaget uddannelseshjælp i en længere periode. Derfor har indsatserne i beskæftigelsesindsatsen været frivillige og baseret på hans eget ønske om hjælp. I perioder 'forsvinder' Emil, hvilket gør det svært at få kontakt til ham, især under depressive perioder, hvor han isolerer sig i sin lejlighed og har vanskeligt ved at opretholde en almindelig hverdag.

Bo- og støtteforhold: Emil bor i egen lejlighed og modtager socialpædagogisk støtte til at klare hverdagen.

Personlige udfordringer: Emil er velbegavet, men han har svært ved at få tillid til andre og sætte ord på sine udfordringer. Det tager tid for ham at åbne op overfor fremmede, og indsatsen kræver tålmodighed, nysgerrighed og vedholdenhed.

Risikofaktorer

- Konfliktfyldt skilsmisse og manglende kontakt til far
- Forventningspres fra forældre og sig selv
- Kraftig overvægt og manglende fysisk aktivitet
- Periodelise selvmordstanker
- Tendens til isolation og ensomhed
- Primært netværk via gaming

Beskyttelsesfaktorer

- Velbegavet
- Økonomisk sikret
- God selvindsigt i egne udfordringer
- Oprigtigt ønske om forandring

Tilbud som Emil har modtaget

Fra Børn & Sundhed

SES kursus til forældre (samarbejde efter skilsmisse)

Fra Social & Handicap

Socialpædagogisk støtte i hjemmet

Godt videre i egen bolig – gruppeforløb for unge med autisme

Introduktion til GIF – Idræt på tværs

Fra UU

Ungeguide

Uddannelsesvejledning

Fra Ungecenteret

IPS-lignende indsats

Mellemrummet – kognitive samtaler mhp. at øge mental trivsel

Matematik på A-niveau på VUC med tæt opfølgning

Virksomhedspraktik som IT-supporter



Persona 2: Eva

Oplever de første angst symptomer som 9-årig

Afsluttet gymnasiet, men er i dag uden beskæftigelse

Perioder med depression og angst

Den sociale angst afholder Eva fra at deltage i fællesskabet

Skyggebarn

Behov for afklaring i Ungecenter

Baggrund: Eva er en 18-årig ung kvinde, opvokset i Gentofte Kommune. Hun har altid været en stille og tilbageholdende pige og har ofte følt sig anderledes end sine jævnaldrende. Selvom hun var en pligtopfyldende elev, der aldrig gjorde noget væsen af sig i skoletiden, har hun længe kæmpet med indre uro, lavt selvværd og perioder med tristhed og deraf perioder med længerevarende skolefravær.

Familie og støtte: Evas forældre har været en stabil støtte for hende gennem hendes opvækst. De har taget hende med til private psykologer og specialister, da de har været bekymrede for hendes mentale trivsel. Da dette ikke havde den ønskede effekt for Evas trivsel, rakte forældrene ud til skolen, og de sendte i fællesskab en underretning til kommunen. Eva har en storebror på 20 år, der har diverse diagnoser, og som igennem Evas barndom har været udadreagerende og derfor taget meget af forældrenes tid og opmærksomhed. Storebror er fraflyttet hjemmet og bor i dag i et midlertidigt botilbud med socialpædagogisk støtte.

Uddannelse og fremtid: Eva afsluttede for nylig gymnasiet, men oplevede det som en stor belastning. Hun kæmpede sig igennem med gode karakterer, men til gengæld kostede det hende meget på det personlige plan. Hun har ikke fundet en retning for sin videre uddannelse og føler sig usikker på fremtiden. Evas forældre presser ikke på for, at hun straks skal videre i uddannelsessystemet, men de er bekymrede for, at hun skal føle sig forladt og miste modet helt.

Socialt liv: Eva har få venner men ingen hun er fortrolig med. Eva trives bedst i mindre sociale sammenhænge. Hun undgår store forsamlinger og føler ofte, at hun ikke passer ind i de sociale forventninger. Mange aftener bruger Eva hjemme på sit værelse, hvor hun er tryk og i vante omgivelser. Eva bruger meget tid på de sociale medier, hvor hun kan følge med i hendes "venners" liv. Evas sociale angst gør det svært for hende at deltage i ungdomslivet.

Mentalt helbred: Eva kæmper med perioder af depression og angst. På trods af den hjælp hun tidligere har fået, er hun stadig præget af usikkerhed og tvivl på sig selv. Hun er bange for at fejle og har svært ved at sætte mål for sig selv, hvilket ofte efterlader hende handlingslammet, isoleret og demotiveret.

Mål og håb: Eva drømmer om at finde en vej, hvor hun kan føle sig tilfreds og mindre stresset. Hun håber på at kunne finde en uddannelse eller et job, der giver mening for hende, men hun er usikker på, hvad det kunne være. På længere sigt ønsker hun at blive mere uafhængig af sine forældres støtte og lære at håndtere sine udfordringer på egen hånd, men hun ved ikke, hvordan hun skal begynde denne rejse.

Risikofaktorer

- Isolation
- Lavt selvværd
- Social angst
- Manglende fremtidsplaner

Beskyttelsesfaktorer

- Ressourcestærke forældre
- Professionel hjælp
- Bestået og afsluttet gymnasiet
- Selvindsigt
- Motivation for forandring

Tilbud som Eva har modtaget

Fra Børn & Sundhed

PPR forløb STIME
Tilknyttet Fraværsteamet
Familiebehandling
Kontaktperson

Fra UU

Opsøgende uddannelsesvejledning
Et skridt på vejen – trivselsindsats for sårbare piger

Fra Ungecenteret

Mellemrummet – kognitive samtaler mhp. at øge mental trivsel
Virksomhedspraktik mhp at bryde isolation, få erfaringer og afklaring



Persona 3: Mathias

Diagnosticeret med autisme og nedsat kognitiv funktion

Bosiddende i midlertidigt botilbud siden det 19. år

Begynder på specialskole som 13-årig og har ikke afsluttet folkeskolen

Ressourceforløbsydelse i tre år

Begrænset erhvervserfaring

Baggrund: Mathias er en 22-årig ung mand, der har været kendt af Gentofte Kommune siden teenageårene. Da Mathias var teenager, mistede han sin mor, hvilket har påvirket ham dybt. Efterhånden, som han er blevet ældre, er hans udfordringer blevet større, da kravene i voksenlivet er steget, hvilket har ført til perioder med svær mistrivsel.

Uddannelse og udfordringer: Mathias har gået i specialskole siden 6. klasse og har ikke taget folkeskolens afgangsprøve. Han har generelt svage faglige og sociale færdigheder. Efter at have gennemført et 3-årigt STU-forløb, begyndte han på FGU's musikværksted, da han har stor interesse og talent for musikproduktion. Desværre stoppede han efter 7 måneder på grund af manglende fagligt udbytte og meget fravær.

Mentalt og fysisk helbred: Mathias er diagnosticeret med autisme og nedsat kognitiv funktion. Han er meget impulsiv og har koncentrationsbesvær. Han er henvist til en privatpraktiserende psykiater, men ventetiden er meget lang, op til 99 uger. I perioder har Mathias været indlagt på psykiatrisk afdeling på grund af voldsomt udadreagerende adfærd. Efter flere indlæggelser er Mathias nu tilknyttet FACT-team og er begyndt på medicinsk behandling for ADHD.

Social støtte og bolig: Fra Social og Handicap er Mathias blevet tilbudt en plads på et midlertidigt botilbud, der er specialiseret i autisme. Han modtager daglig, intensiv støtte til at håndtere hverdagens opgaver og udfordringer. Derudover støtter botilbudet Mathias i de indsatser, han modtager fra Ungecentret. Mathias har ingen søskende og sporadisk kontakt til sin far, som flyttede tilbage til familie i udlandet for flere år siden. Mathias har et spinkelt netværk og svært ved at opretholde relationer.

Økonomi og arbejde: Mathias har kaotiske økonomiske forhold og skylder ofte penge til småkriminelle. Han har ofte svært ved at konsekvensberegne og overskue konsekvenserne af hans handlinger. Han har haft kortvarige jobs, men har svært ved at fastholde dem bl.a. som Wolt-bud. I samarbejde med Ungecentret er Mathias nu i gang med en afklaring af sin arbejdsevne.

Mål og håb: Mathias drømmer om at få det så godt, at han på sigt kan flytte i egen bolig og spille musik. Han ønsker at være økonomisk uafhængig af andre. Han håber også på at få nogle gode venner.

Risikofaktorer

- Dødsfald i nærmeste familie i opvæksten
- Manglende selvindsigt i egne udfordringer
- Svært ved at konsekvensberegne
- Spinkelt netværk
- Nedsat kognitiv funktion
- Svær at fastholde

Beskyttelsesfaktorer

- God til at producere musik
- Høj arbejdsidentitet
- Foretagsom og initiativrig

Tilbud som Mathias har modtaget

Fra Børn & Familie

Kontaktperson
Familiebehandling ifm. morens tidlige død
Specialskole
Tilbud om sorggruppe via PPR

Fra Social & Handicap

Socialpædagogisk støtte fra det 18. år
Midlertidigt botilbud
Introduktion til GIF – Idræt på Tværs

Fra UU

STU
FGU

Fra Ungecenteret

Afklaring af arbejdsevnen via ekstern leverandør x 2
Neuropsykologisk udredning

SUNDHEDSTILBUD (regionen)

FACT – tværfaglig psykiatrisk tilbud

Relateret document 2/5

Dokument Navn:	Familie og Sundhed - Unge i forskellige grader af mistrivsel (indsatser i BSKUF).pdf
Dokument Titel:	Familie og Sundhed - Unge i forskellige grader af mistrivsel (indsatser i BSKUF)
Dokument ID:	5609739

❖ Familie og Sundhed

Indsatser for unge i forskellige grader af mistrivsel i BSKUF

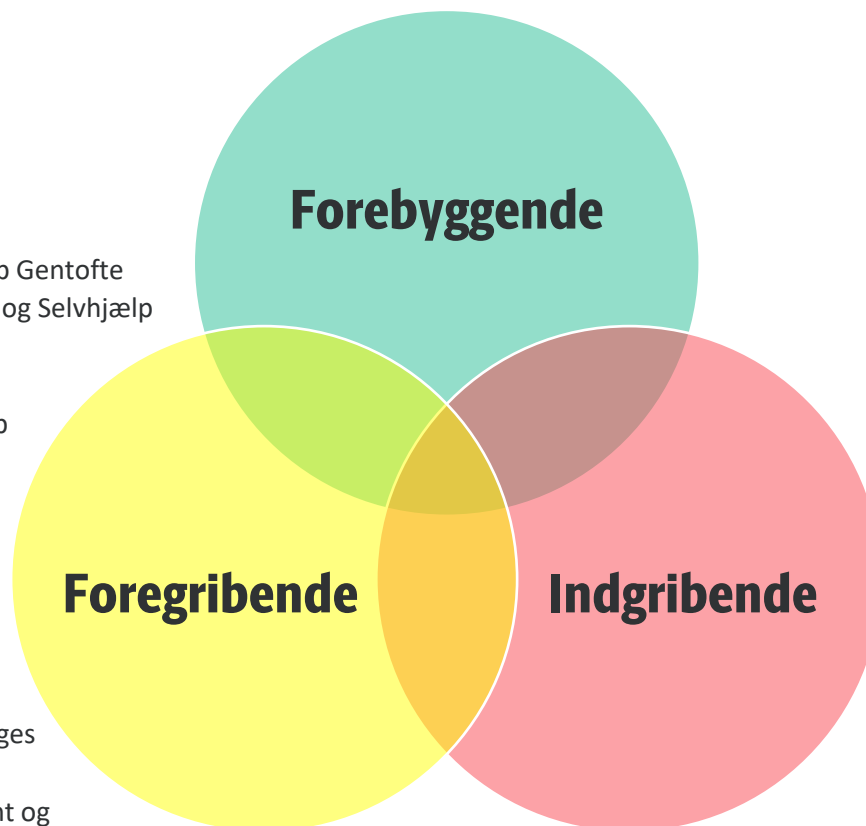
FOREGRIBENDE: unge med diagnoser og psykiatriske udfordringer

- Gratis psykologhjælp
- Ungekontakten – støttekontaktperson
- Ungekontakten – mentorindsats
- Kompetencecenter Nordstjernen
- Akuttilbud til psykisk syge (Regionstilbud)
- Skolen på tværs (Regionstilbud)
- Angst: Stime korttids terapeutisk forløb
- Angst: Kvisten
- Angst: Angstgruppe på Frivilligcenter og Selvhjælp Gentofte
- Depression: Depressionsgruppe på Frivilligcenter og Selvhjælp Gentofte
- Ensomhed: Ventilen
- Spiseforstyrrelse: Stime korttids terapeutisk forløb
- Selvskade: Stime - korttids terapeutisk forløb
- Skolefravær: Kvisten
- Skolefravær: Raketten
- Skolefravær: Skolefraværsteamet
- Autisme: Loftet

Eksempler på andre foregribende trivselsindsatser:

- Rusmiddelindsatser
- Partnerskab med ungdomsuddannelserne om unges trivsel og sundhed
- Skolernes arbejde med trivsel (b.la. MEGAdiamant og samarbejde på tværs)
- Beskæftigelsesindsatser
- Indsatser der i forskellige arenaer arbejder med fællesskaber

Gentofte Kommune



FOREBYGGENDE: unge med diagnoser og psykiatriske udfordringer

- PPR
- Selvførelsesforløb §11.7
- Headspace – gratis anonym rådgivning
- Studiecoaching
- Et skridt på vejen – vejledningsindsat for unge der ikke er i gang med uddannelse eller arbejde
- Gentofte idrætsforening – 7 træningstilbud målrettet sårbare grupper
- Skolefravær: Tilpasset skema

Eksempler på andre forebyggende trivselsindsatser

- SSP (b.la. gadeplansteamet og boligsocialindsats)
- Sundhedsplejens arbejde (b.la. seksualundervisning og søvnforløb)
- Rusmiddelindsatser
- Beskæftigelsesindsatser
- Skolernes arbejde med trivsel (b.la. ReloadME, co-teaching)
- Indsatser der i forskellige arenaer arbejder med fællesskaber

INDGRIBENDE: unge med diagnoser og psykiatriske udfordringer

- Kommende indsats 2024: intensiv støtte før og efter udredningsforløb
 - Kommende indsats 2024: behandlingsforløb mod angst/depression
- De 2 indsatser er ikke med i de 24 indsatser/tilbud vi har afdækket, da det er kommende tilbud og ikke eksisterende

Eksempler på andre indgribende trivselsindsatser

- Anbringelse udenfor hjemmet
- Skolernes arbejde med trivsel (b.la. specialiserede skoletilbud)

Relateret document 3/5

Dokument Navn:	Social og Handicap - Unge i kompleks mistrivsel.pdf
Dokument Titel:	Social og Handicap - Unge i kompleks mistrivsel
Dokument ID:	5608962

Udviklingen på psykiatriområdet



Lovgivning og handlemuligheder

Som kommune har vi forskellige tilbud til målgruppen i.h.t. Lov om Social Service (SEL) og i.f.t.

rusmiddelbehandling også i.h.t. Sundhedsloven (SUL).

Særligt relevant er:

- Rådgivning og vejledning (SEL §1), herunder også om tilbud inden for frivillighed og civilsamfund
- Socialpædagogisk støtte (SEL §§82a, 82b og 85)
- Støtte- og kontaktpersonsordning (SEL §99 - opsøgende støtte og kontakt til bl.a. sindslidende)
- Beskyttet beskæftigelse (SEL §103)
- Aktivitets- og samværstilbud (SEL §104)
- Midlertidigt botilbud (SEL §107)
- Længerevarende botilbud (SEL §108/ABL §105)
- Herberg (SEL §110)
- Rusmiddelbehandling (SEL §142 og SUL §§141 og 142)

- Landsdækkende tal fra PWC 2020 viser, at 8,8 % af voksne med en psykiatrisk diagnose modtager en form for social indsats. Heraf modtager de fleste (5,6 %) socialpædagogisk støtte. Derudover tilbydes aktivitets- og samværstilbud (1,5 %), midlertidigt botilbud (1,5 %), længerevarende botilbud (1,1 %) og beskyttet beskæftigelse (0,7 %).

Kilde: Så mange får hjælp af kommunen

- Nyere tal fra Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed viser, at hver 5. voksen med kontakt til psykiatrien (19,3 pct.) i 2020-2022 også modtog kommunale sociale indsatser. Andelen har været stigende i perioden 2018-2022.

Kilde: Benchmark.dk





Gentofte Kommunes tilbud til borgere med psykisk sygdom



Center for Trivsel og Netværk

Målgruppe: Borgere med psykisk/fysisk funktionsnedsættelse eller særlige sociale problemer.

Tilbud: Socialpædagogisk støtte (SEL §§82a, 82b og 85), støttekontaktperson (SKP, SEL §99), Café Stolpen (SEL § 104, uvisiteret).



Overførstegården (Selvejende med driftsoverenskomst med GK)

Målgruppe: Hjemløse med andre udfordringer som f.eks. overforbrug af alkohol
. P.t. 2 borgere fra GK.

Tilbud: Midlertidigt botilbud/herberg, (SEL §110), 19 boliger og 4 udflytterboliger.



Pilekrogen

Målgruppe: Borgere med svære sindslidelser og overforbrug af rusmidler og/eller alkohol.
.P.t. 4 borgere fra GK.

Tilbud: Socialpsykiatrisk botilbud (SEL § 108) med 16 lejligheder.



Hvide og Gule Hus (Selvejende med driftsoverenskomst med GK)

Målgruppe: Borgere med nedsat social, fysisk og psykisk funktionsevne.

P.t. 9 borgere fra GK i døgntilbud.

Tilbud: Bofællesskab, opgangsfællesskab og dagcenter (SEL §104).

Andre tilbud:

- ☐ **Akuttillbuddet:** Beliggende i Lyngby, samarbejdsaftale, 100 borgere fra GK registreret i 2022, dertil kommer skønnet 15-20 %, som ikke har opgivet cpr-nr
- ☐ **Frivillige tilbud**
- ☐ **Køb af tilbud i andre kommuner**
- ☐ **Forventning om eget rusmiddelcenter**



iGenbrug

Målgruppe: Mennesker med særlige behov.

Tilbud: Arbejdsplads/beskyttet beskæftigelse for mennesker som har svært ved at finde fodfæste på arbejdsmarkedet (SEL § 103) .

❖ Aktører i en typisk psykiatribrugers liv





Tilgang i Gentofte Kommune: Rehabilitering og recovery

- Recovery og rehabilitering er centrale begreber i arbejdet med borgere med psykiske lidelser.
- Begge tilgange har fokus på samarbejde og dialog med borgeren og også med pårørende og andre relevante parter.

Rehabilitering

- Kan forstås som de fagprofessionelles faglige begreb og som ramme for den helhedsorienterede indsats, herunder forebyggelse af udfordrende adfærd
- Formålet med rehabilitering er at muliggøre et meningsfuldt liv med bedst mulig aktivitet og deltagelse, mestring og livskvalitet.

Recovery

- Beskriver borgerens egen proces med at komme sig helt eller delvist
- Målet er, at borgeren indgår i et - i egen optik - velfungerende og personligt tilfredsstillende liv – også selvom borgeren fortsat har symptomer.

Recovery-orienteret rehabilitering

- Koblingen mellem borgerens personlige recovery-proces og den fagprofessionelles arbejde med at støtte denne proces.



Sundheds- og Socialstyrelsens oplæg til 10-årsplan på psykiatriområdet påpeger følgende hovedproblemer:

- Utilstrækkelig tilgængelighed, kapacitet og sammenhæng
- Utilstrækkelig kvalitet og tværfaglighed i de eksisterende tilbud
- Utilstrækkelig forebyggende og tidlige indsatser
- Stigmatisering, manglende prioritering og ligestilling
- Utilstrækkelig forskning, faglig udvikling og manglende prestige

[Link til fagligt oplæg](#)

I Gentofte oplever vi især følgende udfordringer:

- Tidlig udskrivning fra psykiatriske afdelinger p.g.a. pres. Kommunen er ikke nødvendigvis gearet til dette
- Manglende sammenhæng mellem regionens psykiatriske og somatiske indsats
- Borgernes uforudsigelighed og akutte behov
- Borgere der afslår at tage imod de tilbud, som kommunen har
- Stadigt mere borgeren selv skal gøre (f.eks. på nettet, måle eget blodtryk o.s.v.). Det kan disse borgere ikke nødvendigvis
- Behov for sundhedsfaglig opkvalificering på vores tilbud (vi er i gang)



Nye initiativer i Gentofte Kommune

Social og Handicap arbejder aktuelt med initiativer ud fra de faglige anbefalinger i 10-årsplanen for psykiatri, herunder:

- Inddragelse af peer-medarbejdere (medarbejdere med levede psykiatrierfaringer)
- Styrkelse af inddragelsen af civilsamfundet
- Styrkelse af gruppetilbud til borgere i målgruppen
- Analyse af robusthedsfaktorer hos borgere, der modtager støtte til psykologiske/psykiatriske problematikker
- Tættere samarbejde med regionens FACT-team (Flexible Assertive Community Treatment, dvs. fleksibel intensiv støtte og behandling skræddersyet til patienten)
- Sundhedstjek på botilbud ved fast tilknyttet læge samt fokuseret somatisk undersøgelse ved egen læge
- Sundhedsfaglig kompetenceudvikling på vores tilbud.



10 års planens forventede nye opgaver til kommunerne

- Sociale mentorer
 - Begrebet savner beskrivelse. Svært at se det anderledes end nuværende SEL§82 og 85 samt LAB lovens mentorer. Hvad kunne I ønske jer de skulle kunne?
- Fleksible pladser i socialpsykiatrien
 - Pladserne omtales som døgndækkede pladser til borgere, der udskrives fra indlæggelse, men ikke er klar til at komme hjem. Vi ser behovet, men ser også et behov for at anvende pladserne til forebyggelse af indlæggelse. Hjemmelsgrundlag mangler pt.
 - Det kan være en udfordring af drifte som enkeltkommune. Skal vi samarbejde med andre kommuner om driften?
- Omstilling af socialpsykiatrien, så der arbejdes recovery orienteret og borgerinddragende (det gør vi allerede – vi kan selvfølgelig stadig blive endnu bedre til det)

Relateret document 4/5

Dokument Navn:	Beskæftigelse - Unge i kompleks mistrivsel.pdf
Dokument Titel:	Beskæftigelse - Unge i kompleks mistrivsel
Dokument ID:	5615005

Beskæftigelse og unge i kompleks mistrivsel

Beskæftigelsesindsatsen møder unge i længevarende eller tilbagevendende mistrivsel i forskellige sammenhængen. På tværs af beskæftigelsesindsatsen er der ca. 500 borgere under 30 år og er i dermed i en beskæftigelseskontekst kategoriseret som unge. Fælles for alle disse unge er, at de får en forsøgelse fra det offentlige, da beskæftigelsesindsatsen er rammesat til dem, der enten får en økonomisk hjælp eller selv opsøger os for hjælp, men som ikke er berettiget til en ydelse. De ca. 500 borgere er fordelt mellem beskæftigelsesområdet målgrupper såsom forsikrede ledige (medlem af en a-kasse), sygemeldte borgere på sygedagpenge, borgere med førtidspension, borgere under afdækning for arbejdsevne og borgere, der modtager uddannelseshjælp.

Beskæftigelsesindsatsen har som hovedformål at få borgere i job eller uddannelse og skeler derfor ikke til et trivselsparameter. I Gentofte Kommune har vi samlet indsatsen for unge uden en kompetencegivende uddannelse, og som ikke er på en varig offentlig forsøgelse, i vores Ungecenter, som fysisk ligger ved Gentofte Gymnasium og dør om dør med vores Uddannelsesvejledning.

I Ungecenteret er vi løbende i kontakt med omkring 230 unge, der repræsenterer en bred vifte af udfordringer. Vores målgruppe inkluderer unge både med og uden diagnoser og unge med særlige koordineringsbehov til både andre afdelinger, psykiatrien, civilsamfundet, o.l. Mange af de unge, som er tilknyttet Ungecenteret, kan karakteriseres som værende i forbigående eller kompleks mistrivsel, men det er ikke nødvendigvis en forudsætning for at være tilknyttet Ungecenteret – man kan godt stå uden for arbejdsmarkedet eller uddannelsessystemet uden at være i mistrivsel. Det er derfor svært at give et præcist tal på antallet af de unge, som befinder sig i en tilstand af kompleks mistrivsel.

De unge, som er i forbigående eller kompleks mistrivsel, har ofte kontakt med flere afdelinger i kommunen, som alle arbejder indenfor deres specialiserede område, hvilket betyder, at vi ikke nødvendigvis beskæftiger os med mistrivsel i sig selv, men derimod med de konkrete konsekvenser, det har for den unges mulighed for at komme videre i livet – også i forhold til at få en uddannelse eller et job.

For mange unge kan mistrivsel være en barriere for at kunne fokusere på job eller uddannelse, da det kan påvirke motivation, selvværd og troen på egne evner. I ungecenteret, hvor målet er at støtte unge i at komme i arbejde eller uddannelse, er det derfor nødvendigt at arbejde helhedsorienteret med både trivsel og konkrete planer for fremtiden.

Det særlige ved denne måde at arbejde på er, at vi skal finde balancen mellem at møde de unges akutte behov og samtidig fastholde fokus på målet om at komme i uddannelse eller beskæftigelse hurtigst muligt. Det betyder, at vi ofte arbejder med en kombination af individuelle samtaler om de unges mentale sundhed kombineret med støtte og træning i at udvikle sociale og personlige færdigheder bl.a på virksomheder og konkret vejledning om job- og uddannelsesmuligheder. Det er altså en nødvendigt at have en aktiverende tilgang, hvor vi både støtter de unge i deres personlige udfordringer, men også arbejder målrettet med deres progression mod selvforsørgelse.

Derudover er vi opmærksomme på, at mistrivsel kan tage mange former. Det er ikke altid synligt eller diagnosticeret, og derfor kræver det tæt kontakt og opbygning af tillid og relation til de unge for at kunne spotte tegnene og tilbyde den rette hjælp. Mistrivsel er ikke altid synlig ved første øjekast, og unge kan kæmpe med psykiske udfordringer, lavt selvværd, stress eller følelsen af at være "tabt" uden, at de nødvendigvis har en egentlig diagnose. Dette stiller store krav til vores indsats som medarbejdere og kræver ofte en længerevarende indsats, fordi mistrivsel kan udvikle sig gradvist og derfor sjældent løses med en hurtig eller enkel tilgang.

Vores arbejde starter, når det lykkes at opbygge en relation til de unge, hvilket kræver tid og tålmodighed. Det er nødvendigt at skabe et trygt rum, hvor de unge føler sig hørt, set og respekteret før, at de vil åbne op om deres udfordringer. I praksis betyder det, at vi skal arbejde kontinuerligt med at observere, lytte og være til stede for de unge. Vi er nødt til at komme bag om overfladen og se på deres adfærd, relationer og eventuelle ændringer i humør eller engagement. Dette kræver, at vi som medarbejdere er opmærksomme på små tegn, der kan pege på underliggende problemer – fx hyppige afbud, manglende motivation eller tilbagetrækning fra sociale situationer.

Den rette hjælp kommer ofte først, når vi har opnået en stabil og tillidsfuld relation. Det kan tage tid at få den unge til at åbne op om sine udfordringer, og processen kan strække sig over længere perioder. Denne relationelle tilgang gør det muligt at målrette indsatsen til den enkeltes unges behov og herefter tilbyde støtte, når den unge selv er klar til at modtage den.

Det kræver stor fleksibilitet og vedholdenhed fra vores side. Fordi mistrivsel kan være cyklisk – nogle dage fungerer den unge godt, mens der andre gange kan være tilbagefald eller øget modstand mod at tage del i de tilbud, vi præsenterer, er vi derfor nødt til at være vedholdende, men samtidig respektfulde over for de unges tempo og grænser.

Relateret document 5/5

Dokument Navn:	OVERBLIK 10-årsplan for psykiatrien og mental sundhed.pdf
Dokument Titel:	OVERBLIK 10-årsplan for psykiatrien og mental sundhed
Dokument ID:	5615002



10-årsplan for psykiatrien og mental sundhed

I september 2022 blev Socialdemokratiet, Venstre, Socialistisk Folkeparti, Radikale Venstre, Enhedslisten, Det Konservative Folkeparti, Danmarksdemokraterne, Dansk Folkeparti, Nye Borgerlige, Liberal Alliance, Alternativet og Frie Grønne enige om en 10-årsplan for psykiatrien og mental sundhed.

10-års planen sigter mod at forbedre mental sundhed og psykiatrisk behandling over de næste ti år. Planen har til formål at sikre bedre behandling og støtte til mennesker med psykiske lidelser. Den fokuserer på at reducere ventetider, forbedre behandlingskvaliteten og øge tilgængeligheden af psykiatriske tjenester.

Planen indeholder 19 mål for udviklingen af området og fem prioriterede indsatsområder, der skal realiseres ved hjælp af et løft til området på 0,5 mia. kr. årligt. De fem prioriterede indsatsområder med underlæggende indsatser er:

- 1. Opbygning af et lettilgængeligt tilbud i kommunerne til børn og unge i psykisk mistrivsel og med symptomer på psykisk lidelse**
 - a. Etablering af lettilgængeligt kommunalt tilbud til børn og unge med psykisk mistrivsel og symptomer på psykisk lidelse.
 - b. Der skal udvikles og afprøves værktøjer, så lærere kan genkende begyndende mistrivsel og have forståelse for tidlige symptomer for psykisk lidelse.
- 2. Styrkede indsatser for mennesker med svære psykiske lidelser og her-og-nu kapacitetspakke til den regionale psykiatri**
 - I. Forløbsbeskrivelser, der sikrer ensartethed og høj kvalitet i udredning, behandling og rehabilitering på tværs af landet.
 - II. En her-og-nu kapacitetspakke til den regionale psykiatri i 2023 skal modvirke stigende ventetider og bidrage til overholdelsen af udredningsrettighederne.
 - III. Udbredelse af botilbudsteams, som følger borgeren ved både indlæggelse, under indlæggelse og ved udskrivning.
 - IV. Etablering af fleksible pladser i kommunerne, som skal afhjælpe, at borgere udskrives til gaden
 - V. Øget kompetenceudvikling i socialpsykiatrien og mentorordning
 - VI. Undervisnings- og støtteforløb til pårørende i regi af Bedre Psykiatri
 - VII. National handlingsplan for selvmordsforebyggelse
 - VIII. Øget anvendelse af viden og ressourcer fra peers i socialpsykiatrien og implementering af projekt om kvalitet i socialpsykiatrien
 - IX. Udvidet beskæftigelsesindsats (IPS) for unge
- 3. Oplysnings- og afstigmatiseringsindsatser**
 - a. Langsigtet handlingsplan for afstigmatisering.
- 4. Styrkede tværfaglige og evidensbaserede miljøer**



- a. Kvalitetsgrupper, som understøtte faglig udvikling og kvalitetsforbedring i psykiatrien.

5. Bedre rammer for forskning i forebyggelse og behandling af psykiske lidelser

- a. Penge til forskning

Aftalen og herunder de 19 målsætninger kan findes i sin fulde længde på ministeriets hjemmeside via dette [link](#).

Dokument Navn:	Perfekthedskulturens betydning for unges trivsel.pdf
Dokument Titel:	Perfekthedskulturens betydning for unges trivsel
Dokument ID:	5615023
Placering:	Emnesager/§ 17, stk. 4 - Sammen om alle unges trivsel. Oplæg om unge og perfektionskultur/Dokumenter
Dagsordens titel	Oplæg om unge og perfektionskultur
Dagsordenspunkt nr	2
Appendix nr	1
Relaterede Dokumenter:	2

Dette dokument blev genereret af  getorganized
for SharePoint

Perfekthedskulturens betydning for unges trivsel

Indhold

Indledning	1
Gentofte Kommunes politikker og anbefalinger fra opgaveudvalg.....	2
Politiker: EN UNG POLITIK.....	2
Anbefalinger fra opgaveudvalg: Ungeliv i Balance.....	3
Perfekthedskulturens betydning for unges trivsel på godt og ondt.....	4
Negative konsekvenser af perfekthedskulturen	5
Perfekthedskulturens konsekvenser for mental sundhed	5
Kønsspecifikke forskelle i perfekthedskulturens betydning	5
Perfekthedskulturens indflydelse på piger	6
Perfekthedskulturens indflydelse på drenge	6
Perfekthedskulturens indflydelse på nonbinære	6
Unges strategier for at balancere i perfekthedskulturen	7
Negative strategier for at håndtere perfektionspres	7
Positive strategier for at balancere perfektionspres	8
Forældre, skole, fritidsliv og digitale medier betydning for perfekthedskulturen blandt unge	9
Uddybende om kultur- og fritidslivets betydning for perfekthedskulturen blandt unge	10
Uddybende om forældres rolle i perfekthedskulturen blandt unge	11
Sundhedsstyrelsens vurdering af skærm og sociale mediers betydning for unges trivsel – også i relation til perfekthedskultur.....	12
Sundhedsstyrelsens anbefalinger	12
Kilder.....	13

Indledning

Perfekthedskultur er et fænomen, der i stigende grad præger unges liv og deres selvopfattelse. Kulturen omhandler forventninger om konstant at skulle præstere perfekt inden for både skole, sociale relationer, udseende, fritidsaktiviteter og, i nogle tilfælde, familien. På den ene side kan den motivere unge til at yde deres bedste, men kan også medføre alvorlige negative konsekvenser for deres mentale sundhed.

Mens nogle unge formår at balancere de høje krav og bruge dem som motivation, oplever mange, at de bliver overvældet af pres og urealistiske forventninger. Det er vigtigt, at være opmærksom på den indflydelse perfektionskultur kan have på mental og fysisk sundhed, og arbejde på at skabe en kultur, hvor fejl og ufuldkommenheder bliver accepteret som en naturlig del af livet.

Perfekthedskulturens betydning for ungeliv i Gentofte Kommune er blevet adresseret løbende bl.a. i Ungdomsprofiler (2016 og 2020) udarbejdet af Center for Ungdomsforskning for Gentofte Kommune, i ungepolitikken EN UNG POLITIK og i anbefalingerne Ungeliv i Balance fra opgaveudvalget Unge trives – sammen og hver for sig.

I [Ungdomsprofil 2020 – Gentofte kommune](#), opsummerer Center for Ungdomsforskning, unges oplevelse af ungelivet i Gentofte, og hvad de oplever, der udfordrer bl.a. i relation til perfektionskultur:

Langt de fleste unge i Gentofte Kommune trives både privat, i skolen og i fritidslivet. Det bekræftes i de årlige ungeprofilundersøgelser og i rapporten Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune fra Center for Ungdomsforskning, som inddrager lokale data, national forskning og fokusgruppeinterviews med unge i Gentofte. Her beskriver unge Gentofte som en tryk og god kommune at være ung i, hvor de oplever at have mange muligheder og et generelt privilegeret ungdomsliv.

I rapporten konkluderes det, at unge i Gentofte er ambitiøse med deres uddannelse, deres fritid, deres omgangskreds og sig selv. De vil, som unge generelt i Danmark, gerne leve op til samfundets, fritidstilbuddenes, familiens, vennernes og egne forventninger. De stræber efter at præstere, så resultatet bliver perfekt hver gang – i alle sammenhænge og hele tiden. Dette konstante pres for at indfri egne og andres forventninger udfordrer mange unge på deres trivsel, på deres fællesskaber og gør dem usikre på, om de er gode nok. Unge i Gentofte giver udtryk for, at de gerne vil præstere godt, men at de samtidig ønsker et mere balanceret ungeliv.

Unge i Gentofte beskriver et ønske om et mere balanceret liv, hvor der er plads til at fejle og udforske deres interesser uden konstant at skulle præstere perfekt og peger på, at der brug for mere åbne og rummelige fællesskaber, hvor forskellighed ses som en styrke, og hvor unge kan finde deres egne veje uden at føle, at de skal leve op til strenge idealer.

Se evt. [video med Centerchef Noemi Katznelson](#), der præsenterer Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune, herunder rapportens væsentligst fund og CEFUs anbefalinger. (varighed: 1 min)

Gentofte Kommunes politikker og anbefalinger fra opgaveudvalg

Politiker: [EN UNG POLITIK](#)

I 2016 vedtog Kommunalbestyrelsen opgaveudvalgets Ungepolitikks anbefalinger til en ungepolitik ”EN UNG POLITIK”. Siden har EN UNG POLITIK med dens fem pejlemærker sat retning for arbejdet med at skabe gode rammer for ungeliv i Gentofte Kommune. I relation til perfektionskultur er det særlig to af politikken pejlemærker, der er relevante:

FORSKELLIGE SAMMEN

Stærke relationer skaber stærke mennesker. I dag indgår unge i fællesskaber, der går på tværs af fysiske og digitale rum. Unge skal have mulighed for at være en del af rummelige fællesskaber, hvor den enkelte bliver set, hørt og respekteret.

STÅ STÆRKT

Unge i Gentofte oplever høje forventninger til, hvordan man skal være, hvordan man skal se ud, og hvad man skal præstere. Unge skal gives modet til at definere sig selv, udvikle egen identitet og egne ambitioner.

Anbefalinger fra opgaveudvalg: [Ungeliv i Balance](#)

Opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig havde et særligt fokus på præstations- og perfektionskulturens betydning for unges trivsel, samt at komme med anbefalinger hertil. Udvalget arbejdede med udarbejdelse af anbefalinger i perioden september 2021 til maj 2022. Udvalgets anbefalinger blev godkendt i Kommunalbestyrelsen den 20. juni 2022. Herunder præsenteres de anbefalinger, der har relation til perfektionskultur.

STYRKE I FORSKELLIGHED

Unge oplever, at de skal være idealerne og indfri egne og andres forventninger. Idealerne bliver en standard, unge føler, de skal leve op til. Dermed er idealer ikke noget, de kan lade sig inspirere af eller stræbe efter. Det skaber høje forventninger til, hvordan man som ung skal være, hvordan man skal se ud, og at man skal være god til alt. Unge beskriver, at det konstante pres for at leve op til idealerne uden rigtigt at komme i mål, udfordrer deres trivsel, deres fællesskaber og følelsen af at være god nok.

Hvis man som ung ikke lever op til idealerne eller på anden måde skiller sig ud, kan det skabe en følelse af utilstrækkelighed. En følelse, unge sjældent deler med andre. Det kan betyde, at unge i stedet trækker sig fra fællesskabet og bebrejder sig selv.

Unge mulighed for at udfolde deres interesser, køn, krop og seksualitet er afgørende for deres trivsel og sociale liv. Hvis der i fysiske og digitale fællesskaber ikke er plads til forskellighed, har det betydning for, hvor ærligt unge kan fremstille sig selv. Flere unge oplever, at de ikke kan være dem, de er, hvis det er uden for normen, fordi forskellighed ses som en svaghed i fællesskabet. Unge mangler fællesskaber, hvor de oplever tryghed i og motivation til at være dem de er, hvor forskellige kompetencer, perspektiver og baggrunde ses som en styrke, der bidrager til fællesskabet.

MANGE VEJE TIL GODE LIV

Mange unge i Gentofte beskriver sig selv som privilegerede, men føler samtidig, at med mange muligheder følger et stort ansvar. Flere unge i Gentofte oplever en usagt forventning om, at de skal opnå de samme gode livsvilkår for sig selv som deres forældre. Altså at de skal tage en stx, en lang videregående uddannelse og efterfølgende skabe sig en succesrig karriere med et vellønnet job.

Unge oplever ikke, at der er plads til og accept af at ville noget andet. De ønsker flere forskelligartede fortællinger om gode liv og vejen dertil. Plads til at afprøve og udforske egne drømme og skabe et meningsfuldt liv for sig selv. Mulighed for at opleve, at samarbejdsevner og sociale kompetencer vægtes højere på en arbejdsplads end gode karakterer.

Unge ønsker større fokus på, at vejen gennem livet sjældent er direkte og uden bump. Unge efterspørger voksne, der tør fortælle om deres op- og nedture, og hvordan det har været med til at forme dem. Unge vil mødes af voksne, der er nysgerrige, og som støtter, styrker og udfordrer unge i at finde deres egen vej i livet.

Unge efterspørger større forståelse og respekt for, at vi kan have forskellige drømme for fremtiden og har brug for plads til at finde vores egen vej. Og selvom vi måske har de samme mål, så kan vores vej dertil forme sig helt forskelligt.

PLADS TIL AT TRÆFFE EGNE VALG

Sociale medier er en stor og vigtig del af mange unges sociale liv. Det er både et sted, hvor fællesskaber vedligeholdes, og hvor nye opstår. Der kan imidlertid samtidig opstå et pres, fordi der er

en forventning til hinanden om at være tilgængelige 24-7, og alt, der kan fremstå positivt, skal postes. Unge ønsker plads og mod til at sige nej og tage en pause.

Mange unge er bevidste om, at livet på sociale medier er en redigeret udgave af virkeligheden. Alligevel kan sociale medier give indtryk af, at andres liv er perfekt – og at ens eget liv bør være det samme. Unge oplever, at hverken unge eller voksne omkring dem har tilstrækkelig viden om sociale medier. Voksne skal være nysgerrige på unges digitale verden og tale med unge om det positive og negative ved sociale medier.

RUM TIL AT LÆRE, UDVIKLE OG ØVE SIG

Unge har følelsen af, at fejl skal undgås. Særligt i skolen, fordi de hele tiden bliver vurderet. Derfor opleves fejl ikke som en naturlig del af det at lære.

De presses samtidig af forventningen om at opnå det bedste resultat – helst et 12-tal eller en førsteplads. Unge vil gerne præstere og synes, det er dejligt at gøre det godt. Det føles bedst, når det at præstere er noget, man selv vil og ikke kun handler om at leve op til andres forventninger.

RAMMER FOR VENSKABER

Unge giver udtryk for, at det er svært at være sig selv og føle sig set, hørt og respekteret som den, man er. Det udfordrer unges relationer og kan være en hindring for at indgå i tætte og tillidsfulde venskaber.

Unge oplever, at det er vigtigt at deltage i de 'helt rigtige' sociale arrangementer. Derfor har flere unge svært ved at forpligte sig fuldt ud på én aftale og er klar til at aflyse, hvis der opstår et bedre alternativ. På den måde bliver det svært at skabe og vedligeholde venskaber.

Flere unge oplever, at de står uden for fællesskabet og føler sig ensomme. Samtidig er de betænkelige ved pålagte sociale aktiviteter, der kan være udfordrende at deltage i, hvis de i forvejen ikke har det godt med de andre deltagere.

Gode familierelationer opleves af unge som afgørende for deres trivsel. Hvis familien er udfordret af fx skilsmisse, sygdom, død, økonomi eller handicap, føler en del unge, at de mangler nogen at dele deres tanker og bekymringer med.

Perfekthedskulturens betydning for unges trivsel på godt og ondt

Ifølge en rapport fra VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2021) oplever mange danske unge et stort pres for at præstere og leve op til høje idealer i flere aspekter af livet. Sociale medier forstærker denne kultur, da de ofte fungerer som platforme, hvor unge konstant sammenligner sig med andre og føler, at de skal præstere og fremstå perfekt.

Perfekthedskulturens indflydelse på unges trivsel kan være todelt. På den ene side kan presset om at præstere føre til, at nogle unge opnår gode resultater i skolen og deltager aktivt i samfundet. De føler sig motiverede til at yde deres bedste og kan opleve en følelse af succes og anerkendelse fra deres omgivelser. VIVE har påpeget, at en vis grad af præstationspres kan føre til øget engagement i skolen og bedre resultater, så længe presset er moderat og ikke overskrider de unges evner til at håndtere stress. Når unge føler, at de har kontrol over deres præstationer og oplever succes, kan det styrke deres selvtillid og give en følelse af personlig tilfredsstillelse.

Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) har også fremhævet, at unge, der finder en balance mellem at stræbe efter høje mål og acceptere fejl som en del af læringsprocessen, ofte udvikler stærke arbejdsvaner og et positivt syn på personlig udvikling. Denne form for sund perfektionisme,

også kaldet “adaptiv perfektionisme,” kan være en drivkraft for personlig vækst og succes, især når der er en god støtte fra forældre og lærere.

Negative konsekvenser af perfektionskulturen

Desværre er de negative konsekvenser af perfektionskultur langt mere dominerende og udbredte blandt unge. Når perfektionisme går fra at være en motivationsfaktor til at blive en destruktiv kraft, kan det føre til alvorlige mentale sundhedsproblemer som stress, angst og depression. Ifølge Børns Vilkår oplever mange unge, at de konstant må leve op til urealistiske standarder, hvilket kan resultere i lavt selvværd og en følelse af utilstrækkelighed.

En undersøgelse fra Børns Vilkår og Tryk Fonden (2018) viste, at over halvdelen af danske unge føler et stort pres for at klare sig godt i skolen, og mange er bekymrede for, at de ikke er gode nok. Dette pres forstærkes af sociale medier, hvor unge ofte føler, at de skal vise en idealiseret version af sig selv. Rapporten fremhæver, at den konstante sammenligning med andre på platforme som Instagram og TikTok kan føre til en negativ selvopfattelse og en følelse af aldrig at være “god nok.”

Medierådet for Børn og Unge påpeger ligeledes, at sociale medier spiller en central rolle i at forstærke perfektionskulturen, da unge bliver præsenteret for et filtreret og redigeret billede af andres liv. Dette skaber en illusion af, at andre konstant præsterer bedre og lever mere perfekte liv, hvilket kan forværre følelser af utilstrækkelighed, lavt selvværd, angst og depression.

Det er derfor afgørende at forstå, hvordan perfektionskulturen påvirker unge forskelligt og hvilke aktører, som har indflydelse på deres trivsel.

Perfektionskulturens konsekvenser for mental sundhed

De mentale sundhedsproblemer, der opstår som følge af perfektionskultur, er alvorlige. VIVE’s rapport (2021) fremhæver, at unge, der oplever høje niveauer af perfektionisme, har en øget risiko for at udvikle depression og stress. Når unge føler, at de konstant skal leve op til umulige standarder, kan det føre til udbrændthed og en følelse af håbløshed. Perfektionisme er også forbundet med præstationsangst, hvor unge bliver så bange for at fejle, at de enten overanstrenger sig eller helt undgår at tage udfordringer op.

Dansk Psykolog Forening har også advaret om, at perfektionskulturens krav om at være fejlfri og altid lykkes kan føre til social isolation og ensomhed, da mange unge føler, at de ikke kan dele deres sårbarheder og fejl med andre. Dette kan forværre mentale sundhedsproblemer og skabe en ond cirkel, hvor unge føler sig fanget i deres egne forventninger.

Kønsspecifikke forskelle i perfektionskulturens betydning

Perfektionskulturen har dybtgående indflydelse på unges opfattelse af deres krop, udseende og vægt. I en tid, hvor sociale medier og offentlig diskurs er præget af urealistiske skønhedsidealiser, føler mange unge sig fanget i en konstant sammenligning med både deres jævnaldrende og kendisser, hvilket har konsekvenser for deres kropsbillede og selvværd.

Skønhedspresset påvirker både piger, drenge og nonbinære personer, men på forskellig vis, afhængigt af deres kønsidentitet og samfundets forventninger til udseende og kropsidealer. Mens piger ofte kæmper med forventninger om at være slanke og tonedede, oplever drenge et pres for at være muskuløse og stærke. Nonbinære unge står over for unikke udfordringer, da de ofte føler sig presset til at tilpasse sig kønsnormer, de ikke identificerer sig med. Fælles for alle grupper er, at

perfekthedskulturen kan føre til kropsutilfredshed, lavt selvværd og psykiske problemer. Det er derfor vigtigt at skabe en mere inkluderende kultur, hvor unge kan finde accept af deres kroppe, som de er.

Perfekthedskulturens indflydelse på piger

Piger oplever ofte et større pres i forhold til udseende, sociale relationer og akademisk præstation. For piger er perfekthedskulturen ofte tæt forbundet med udseende og kropsvægt. Dette pres er forstærket af sociale medier, hvor billeder af modeller og influencere skaber urealistiske standarder for, hvordan piger "bør" se ud. Medierådet for Børn og Unge har også påpeget, at mange piger i Danmark rapporterer om utilfredshed med deres udseende og krop, hvilket ofte skyldes sammenligning med retoucherede billeder, der viser uopnåelige idealer.

En undersøgelse foretaget af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2021) fremhæver, at piger i højere grad end drenge oplever kropsutilfredshed, og denne utilfredshed kan føre til lavt selvværd, spiseforstyrrelser og en forvrænget kropsopfattelse. Perfekthedskulturen for piger handler ikke kun om at være "slank," men også om at have den "rigtige" kropstype – et pres, der ofte er svært at håndtere i ungdomsårene, hvor kroppen er i forandring. Piger føler ofte, at de skal leve op til et dobbeltsidet pres: At være både tynde og fit, samtidig med at de skal se naturligt smukke ud.

Perfekthedskulturens indflydelse på drenge

Selvom drenge også påvirkes af perfekthedskulturen, er presset ofte anderledes og i relation til præstation inden for sport, økonomisk succes og at leve op til maskuline idealer. Ifølge Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) oplever flere drenge, at de skal leve op til et kropsideal, der værdsætter en stærk og muskuløs fysik. Drenge bliver ofte præsenteret for idealer om at være store og muskuløse, og mange føler sig utilstrækkelige, hvis deres krop ikke lever op til disse forventninger.

En undersøgelse fra Medierådet for Børn og Unge (2020) viser ligeledes, at drenge også oplever utilfredshed med deres krop, men deres kropsidealer handler ofte om at opnå en mere muskuløs fremtoning. Drenge kan føle pres til at træne intensivt eller tage kosttilskud for at opnå en større fysik, hvilket kan medføre en usund tilgang til mad, træning og kosttilskud. Drenge, der ikke lever op til disse standarder, kan opleve lavt selvværd og føle, at de ikke er "rigtige mænd."

Drenge kan føle sig presset til at vise styrke og undgå at vise sårbarhed, hvilket kan føre til undertrykt stress og depression.

Perfekthedskulturens indflydelse på nonbinære

Nonbinære unge står over for særlige udfordringer, da de ikke nødvendigvis passer ind i de traditionelle kønsroller, hvilket kan forstærke følelsen af at være udenfor eller utilstrækkelig.

For mange nonbinære er kønsnormer og kropsidealer en kilde til stor frustration, da de ofte ikke føler, at de passer ind i de traditionelle forestillinger om, hvordan en "perfekt" krop skal se ud. Ifølge en rapport fra LGBT+ Danmark (2021) oplever mange nonbinære unge pres fra både samfundet og deres omgivelser om at tilpasse sig kønsnormer, selvom de ikke identificerer sig med dem.

Nonbinære unge kan derfor have svært ved at finde sig til rette i en verden, hvor kropsidealer er tæt knyttet til binære kønsroller. Mange nonbinære oplever kropsdysfori, som kan forværres af de samfundsmæssige forventninger om, hvordan en "mandlig" eller "kvindelig" krop bør se ud. Ifølge Børns Vilkår føler nonbinære ofte et dobbelt pres: De skal både navigere i en kultur, der fremmer perfektion, og samtidig finde deres egen vej uden for de binære normer. Dette kan føre til øget kropsutilfredshed, lavt selvværd og psykiske problemer som angst og depression.

Unge strategier for at balancere i perfektionskulturen

Perfektionskulturen stiller mange unge over for store udfordringer, når det kommer til kropsbillede, præstationer og selvværd. Unge reagerer forskelligt på perfektionskulturens pres. Nogle udvikler negative strategier for at håndtere de urealistiske krav, mens andre formår at anvende mere positive og sunde metoder til at balancere forventningerne.

Seneste forskningsrapport Levbare ungdomsliv fra Center for Ungdomsforskning (2024), har fokus på unges oplevelse og strategier til at balancere i forventningspres og acceleration. Rapporten retter opmærksomheden mod de unges egne strategier for at opnå balance og trivsel i deres liv og navigere i deres livsudfordringer og forbedre deres mentale sundhed.

Rapportens hovedpointe er, at unge arbejder langt mere for deres trivsel end hidtil antaget. De kæmper med forventninger om succes på mange områder: uddannelse, sociale relationer, arbejde og deres fremtid.

Denne kamp for trivsel er organiseret omkring syv såkaldte "hotspots", hvor unge oplever intense trivselsudfordringer og muligheder.

- **Løfter om lykke** – Ungdommen bliver ofte fremstillet som en tid, hvor lykke og lethed bør dominere, men presset for at opnå denne lykke kan skabe frustration og stress.
- **Fællesskaber, der letter livsprojekter** – Fællesskaber spiller en afgørende rolle for trivsel, da de kan give støtte og hjælpe med at fjerne fokus fra individuelle præstationskrav.
- **Alenehed i en døgnåben socialitet** – Selv i en hyperforbundet verden oplever unge stadig ensomhed. Dette kan være et resultat af at undgå alenehed eller aktivt opsøge det for at finde ro.
- **Nu'er som fristeder** – Unge søger efter øjeblikke af ro, hvor fremtidens krav og forventninger træder i baggrunden, ses som en måde at håndtere stress på.
- **Trækken sig til ro** – Mange unge oplever et behov for at trække sig fra sociale og akademiske sammenhænge for at genvinde mental balance.
- **Præstationer, der lykkes** – Unge søger områder, hvor de kan opnå konkrete og meningsfulde præstationer, hvilket kan give dem en følelse af kontrol og succes.
- **Fremtider, der skaber balance** – Mange unge ønsker en fremtid med et arbejdsliv i balance, hvor de kan realisere deres drømme uden at opgive et meningsfuldt privatliv.

Negative strategier for at håndtere perfektionspres

Nogle unge forsøger at tilpasse sig perfektionskulturen ved at følge de sociale normer og presse sig selv til at opnå de forventede standarder. Det kan indebære overdrevet fokus på udseende, skolearbejde eller sociale medier, hvor de iscenesætter en perfekt version af sig selv og kan medføre at den unge udvikler negative strategier som overpræstation, selvkritik eller social tilbagetrækning og undgå situationer, hvor de kan blive vurderet eller sammenlignet med andre. Disse strategier kan have alvorlige konsekvenser for både deres fysiske og mentale helbred.

Overtræning og usunde kostvaner

En af de mest udbredte negative strategier blandt unge, især drenge og piger, er overtræning og ekstreme diæter. Ifølge en undersøgelse fra Børns Vilkår (2018) og Tryk Fonden føler mange unge, at de skal leve op til idealer om at være både slanke og veltrænede. Dette fører ofte til en besættelse af kost og motion, hvor mange unge vælger usunde metoder for at tabe sig eller opnå en bestemt kropsskulptur.

For piger er det ofte restriktive diæter, der dominerer, mens drenge ofte kaster sig ud i overdreven styrketræning og brug af kosttilskud.

Red Barnet har fremhævet, at mange unge føler, at de ikke har kontrol over deres krop, og dette kan føre til spiseforstyrrelser som anoreksi, bulimi eller ortoreksi. Disse adfærdsmønstre kan starte som et forsøg på at leve op til perfektionskulturens kropsidealer, men kan udvikle sig til alvorlige psykiske lidelser.

Social tilbagetrækning og undgåelsesadfærd

Når unge føler, at de ikke kan leve op til samfundets forventninger, kan nogle vælge at trække sig socialt tilbage. Ifølge VIVE's rapport (2021) om unges trivsel, vælger flere unge, der føler sig utilstrækkelige eller som frygter kritik, at undgå sociale situationer. Dette kan medføre en form for social isolation, hvor de unge undgår aktiviteter som fester, sport eller offentlige arrangementer, fordi de ikke føler sig "perfekte" nok til at deltage. Denne undgåelsesadfærd kan føre til en ond cirkel, hvor unge føler sig mere og mere afskåret fra deres jævnaldrende, hvilket forværrer deres mentale sundhed og selvværd.

Selvkritik og overpræstation

Mange unge, især piger, reagerer på perfektionskulturens pres med ekstrem selvkritik og overpræstation. Børns Vilkår har påpeget, at mange unge udvikler en indre stemme, der konstant kritiserer dem for ikke at være gode nok – enten akademisk, socialt eller udseendemæssigt. Dette fører til en overpræstation, hvor de forsøger at kompensere for deres opfattede fejl ved at arbejde overdrevent hårdt i skolen eller perfektionere deres udseende. På kort sigt kan overpræstation føre til bedre karakterer eller ros fra omgivelserne, men på længere sigt kan det medføre stress, angst og udbændthed, da de unge sjældent føler, at deres præstationer er gode nok.

Positive strategier for at balancere perfektionspres

Andre unge formår at navigere i perfektionskulturen ved at udvikle modstandsdygtighed og evnen til at sætte grænser for, hvad de selv vil deltage i. De lærer at prioritere deres mentale sundhed og at sige fra over for urealistiske krav og udvikler sunde og konstruktive metoder til at balancere i denne kultur. Udvikling af sådanne strategier understøttes oftest gennem både individuelle indsatser og en stærk støtte fra forældre, skolen og det sociale netværk.

Gennem selvomsorg, social støtte og en kritisk tilgang til sociale medier kan unge lære at modstå perfektionspresset og udvikle et mere positivt syn på sig selv og deres krop. Det er afgørende, at både skoler, forældre og samfundet som helhed arbejder på at støtte unge i denne proces og skabe en mere inkluderende og realistisk kultur omkring præstationer og udseende.

Selvomsorg og accept af ufuldkommenheder

En af de mest effektive måder at håndtere perfektionskulturens pres er at praktisere selvomsorg og at acceptere, at fejl og ufuldkommenheder er en naturlig del af livet. Red Barnet har i flere kampanjer fokuseret på at fremme selvomsorg blandt unge, hvilket indebærer at give sig selv plads til at slappe af, værdsætte egne styrker og acceptere, at ingen er perfekte.

Ifølge Medierådet for Børn og Unge kan en bevidst tilgang til sociale medier også spille en stor rolle i at fremme en sundere kropsopfattelse. Mange unge rapporterer, at de føler sig bedre tilpas, når de følger profiler, der fremmer kropspositivitet og realistiske billeder af kroppe, fremfor de perfekte, redigerede billeder, der dominerer platformene.

Social støtte og åben dialog

En anden vigtig strategi er at opbygge et stærkt socialt netværk, hvor unge kan dele deres følelser og usikkerheder uden at frygte dom eller kritik. VIVE fremhæver, at unge, der oplever støtte fra venner, familie og lærere, i højere grad kan håndtere det pres, de møder i hverdagen. Når unge har nogen at tale med om deres frustrationer og frygt for ikke at være gode nok, reduceres følelsen af isolation, og de opnår en større accept af sig selv.

Forældre spiller en afgørende rolle her. Børns Vilkår understreger, at forældres støtte og vilje til at tale åbent om både præstationer og nederlag kan hjælpe unge med at forstå, at deres værdi ikke afhænger af, hvad de præsterer, eller hvordan de ser ud.

Kritisk tilgang til sociale medier og kropsidealer

En stigende del af unge udvikler en kritisk bevidsthed om de idealer, der præsenteres i medierne, og hvordan disse kan være urealistiske eller skadelige. Medierådet for Børn og Unge anbefaler, at unge lærer at tage en aktiv stilling til de billeder og budskaber, de ser på sociale medier, og at de bevidst forsøger at følge profiler og personer, der fremmer kropsdiversitet og autenticitet. Denne kritiske tilgang kan være med til at skærme de unge mod den konstante sammenligning og usikkerhed, som perfektionskulturen ellers kan medføre.

Forældre, skole, fritidsliv og digitale medier betydning for perfektionskulturen blandt unge

Mange unge oplever, at perfektionskulturen skaber et konstant krav om at præstere – både i skolen, i sociale sammenhænge og digitalt.

Vive's rapport om unges trivsel i Gentofte Kommune viser kun svage sammenhænge mellem unges trivsel og deres digitale adfærd. Digitale medier synes således både at kunne have negativ og positiv indflydelse på unges trivsel. Dog synes et ekstremt højt forbrug at være forbundet med mistrivsel.

Af rapporten fremgår det desuden, at for mange unge er online kommunikation baseret på fællesskaber. Når unge bruger digitale medier til at opbygge og vedligeholde nære relationer, ser det ud til at kunne styrke deres trivsel. Omvendt synes digitale medier at have en negativ indflydelse på trivslen, når unge bruger dem til at positionere sig i forhold til en bredere bekendtskabskreds, og de dermed bliver brugt i et spil om popularitet. Et centralt spørgsmål er desuden, om de unge bruger digitale medier aktivt eller passivt. Unge, der bruger sociale medier aktivt, ses oftere med deres venner offline og oplever at få mere emotionel støtte. Omvendt synes der at være en negativ sammenhæng med trivslen, hvis de unge primært scroller og dermed bliver passive tilskuere til andres liv. Rapporten peger også på, at forskning har vist, at særligt pigers tilfredshed med deres egne kroppe ser ud til at blive påvirket negativt, når de sammenligner sig med andre på sociale medier, og særligt piger ser ud til at være optagede af likes og positive kommentarer. Der kan være tendens til, at piger i højere grad sammenligner sig selv med andre over udseende, drenge over præstationer eller egenskaber, hvilket ser ud til at skabe mere stress hos piger end drenge.

Sociale medier er med til at forstærke perfektionskulturen. Sociale medier skaber platforme, hvor unge bliver eksponeret for idealiserede billeder og historier om succes. Det kan skabe en følelse af utilstrækkelighed og mindreværd, når deres egne liv ikke lever op til de glansbilleder, de ser online. Samtidig kan sociale medier også være en kilde til fællesskab og støtte, hvor unge kan finde ligesindede, der kæmper med de samme udfordringer.

Selvom sociale medier ofte nævnes som en af de vigtigste kilder til unges oplevelse af perfektionspres, spiller forældre en afgørende rolle i, hvordan unge oplever og håndterer perfektionskultur. Forældres adfærd og holdninger kan enten forstærke den usunde jagt på perfektion eller skabe et trygt fundament, hvor unge lærer at håndtere forventningspres på en mere balanceret måde.

Medierådet for Børn og Unge har i deres rapport om sociale medier og unges trivsel fremhævet, at forældre kan bidrage til unges sammenligningskultur, hvor de konstant måler sig mod andre. Hvis forældre selv engagerer sig i og diskuterer andres succeser og fremtræden på sociale medier, kan dette skabe en atmosfære i hjemmet, hvor præstationer og perfektion er i fokus.

Venner og de sociale normer, der eksisterer blandt unge, er ligeledes afgørende. Venner kan både være en kilde til støtte og et spejl, som unge sammenligner sig selv med. Grupper af venner, der fokuserer på udseende eller succes, kan forstærke perfektionskulturen, mens støttende venskaber kan være en vigtig buffer mod det ydre pres.

Skoler og uddannelsesinstitutioner bidrager også til perfektionskulturen. Et stærkt fokus på karakterer og præstationer kan få unge til at føle, at deres værdi som mennesker afhænger af deres akademiske succes. Fritidslivet kan både være en kilde til afslapning og glæde, men også et område, hvor unge føler, de skal præstere perfekt, fx inden for sport eller kreative aktiviteter.

Fritidslivet kan medvirke til at forstærke perfektionskulturen, hvis den har et overvejende fokus på præstationsorienterede aktiviteter. På den anden side har fritidsaktiviteter et stort potentiale for at skabe et værdifuldt frirum fra de strukturerede krav i skolen eller forventningerne på sociale medier. Ifølge en undersøgelse fra VIVE (2019) om unges fritidsliv, er det særligt aktiviteter, der ikke er præstationsorienterede, som hjælper unge med at finde en balance mellem krav og trivsel. Hvis fokus i stedet er på deltagelse, fællesskab og personlig udvikling, kan fritidsaktiviteter og kulturelle tilbud være et sted, hvor unge får mulighed for at udtrykke sig selv, udvikle fællesskaber og opleve succes på deres egne præmisser.

Uddybende om kultur- og fritidslivets betydning for perfektionskulturen blandt unge

Selvom sport og fysisk aktivitet ofte kan forbindes med præstation og konkurrence, viser forskning fra Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM), at deltagelse i motion også kan have en positiv effekt på unges trivsel, når fokus ligger på glæde ved bevægelse og fællesskab snarere end kropsideal og præstation. Fysisk aktivitet kan blive en modvægt til perfektionskulturen, når det formidles som en kilde til velvære, glæde og social interaktion, i stedet for at blive brugt som middel til at opnå en bestemt krop.

Kultur- og fritidsaktiviteter kan være ideelle platforme til at opbygge sådanne fællesskaber. Her kan unge mødes om fælles interesser, deltage i aktiviteter uden et præstationskrav og lære at være en del af et fællesskab, hvor det vigtigste er den sociale oplevelse frem for konkurrence. Fællesskaberne kan hjælpe med at reducere den selvkritik, som perfektionskulturen ofte fremmer, da unge her kan opleve, at de bliver accepteret, som de er.

Kulturelle tilbud kan også bidrage til at fremme en større accept af forskellighed, både hvad angår kropsidealer og måder at udtrykke sig på. Ifølge Medierådet for Børn og Unge er det vigtigt at eksponere unge for kulturelle produkter og projekter, der viser forskellige kropstyper, identiteter og livsformer. Dette kan hjælpe unge med at forstå, at der ikke kun er én måde at være eller se ud på, og derved svække perfektionskulturens smalle kropsidealer.

Teater, film, musik og kunst kan skabe fortællinger, der udfordrer de stereotyper, som perfektionskulturen opretholder. For eksempel kan lokale teaterprojekter eller filmfestivaler med fokus på diversitet give unge mulighed for at udforske og udtrykke deres identiteter på måder, der går imod de traditionelle normer, de møder i medierne.

For at fritidsaktiviteter virkelig kan gøre en forskel, er det vigtigt, at de er tilgængelige og inkluderende for alle unge – uanset deres økonomiske, sociale eller kulturelle baggrund. En undersøgelse fra VIVE (2019) viste, at unge fra lavindkomstfamilier eller med anden etnisk baggrund end dansk ofte har sværere ved at deltage i fritidsaktiviteter på grund af økonomiske barrierer eller manglende tilgængelighed.

Uddybende om forældres rolle i perfektionskulturen blandt unge

I Danmark er der stigende opmærksomhed på, hvordan forældres ambitioner for deres børn kan påvirke de unges trivsel, både positivt og negativt. På den ene side kan forældrenes høje krav og forventninger forstærke det pres, unge i forvejen møder fra skolen, sociale medier og samfundet. På den anden side har forældre potentialet til at fungere som støttende og realistiske vejledere, der hjælper de unge med at forstå, at det er okay at fejle og ikke altid leve op til samfundets idealer. Forældre, der skaber et trygt og accepterende miljø, kan være med til at beskytte deres børn mod de negative konsekvenser af perfektionskulturen og bidrage til en sundere mental trivsel.

Ifølge en undersøgelse fra VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd er forældres forventninger en vigtig faktor i, hvordan unge opfatter sig selv og deres præstationer. Når forældre sætter meget høje akademiske eller personlige krav til deres børn, kan det medføre, at unge føler et pres for konstant at præstere perfekt. Dette pres kan yderligere forstærkes af samfundets fokus på succes og effektivitet. VIVE's rapport fra 2021 viser, at danske unge i stigende grad oplever et pres fra både skolen, sociale medier og familien, og mange føler, at de ikke må fejle.

Børns Vilkår har også påpeget, at perfektionskulturen starter tidligt i hjemmet. Forældre kan ubevidst overføre deres egne ambitioner til deres børn, hvilket kan resultere i en følelse af utilstrækkelighed hos de unge, hvis de ikke lever op til de høje standarder. Mange forældre vil deres børn det bedste og tror, at de ved at stille krav hjælper dem til succes. Men ifølge Børns Vilkår kan et konstant fokus på præstationer og resultater skabe en følelse af, at de unges værdi er betinget af, hvad de opnår, snarere end hvem de er som personer.

Forældre spiller en central rolle i forhold til at moderere det pres, som unge føler i perfektionskulturen. Forældres forventninger og støtte kan være både en kilde til pres og til lettelse. Når forældre sætter urealistiske mål eller sammenligner deres børn med andre, kan det forstærke perfektionskulturen. Omvendt kan forældre, der støtter deres børns trivsel og giver dem plads til at fejle, være en vigtig modvægt til det ydre pres.

En rapport fra Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) fremhæver, at unge, der oplever forældrestøtte, har en højere grad af selvværd og er bedre i stand til at håndtere både succeser og nederlag. Når forældre udviser forståelse og tillader deres børn at begå fejl, lærer de unge, at fejl er en naturlig del af udviklingen. Dette er med til at opbygge en robusthed, der kan modvirke perfektionskulturens negative konsekvenser.

Sundhedsstyrelsens vurdering af skærm og sociale mediers betydning for unges trivsel – også i relation til perfektionskultur

Sundhedsstyrelsen har lavet en litteraturgennemgang, der viser følgende vedr. brug af sociale medier for børn og unge under 18 år:

Digitalt mediebrug, herunder sociale medier, er gennemgående i børn og unges hverdag, som i de fleste tilfælde er med til at socialisere børn og unge ind i fællesskaber. Forbruget kan dog også have afledte negative konsekvenser i forhold til f.eks., at de unge oplever ensomhed, stress og at være udenfor fællesskabet.

Børn/unges og forældres individuelle skærmbrug kan påvirke forældre-barn relationen negativt, mens fælles skærmbrug kan øge tilknytningen forældre og børn imellem.

Det tyder på, at unge der har et højt aktivitetsniveau på sociale medier, kan have en øget følelse af "Fear Of Missing Out" (FOMO).

Digitalt mediebrug hos børn og unge under 18 år kan associeres med en øget tendens til, at børn og unge sammenligner sig med andre, og at de oplever lavere kropstilfredshed - særligt blandt pigerne.

Oplevelsen af afhængighed af digitale medier, og mængden af tid anvendt på digitale medier, kan øge risikoen for, at børn og unge føler sig stressede eller oplever stresssymptomer, fx. forhøjet kortisolniveau, hjertebanken eller koncentrationsbesvær.

Selv ved udelukkende eksponering af aldersvarende indhold, kan tid brugt foran en skærm have betydning for børn og unges sundhed og trivsel. Det er derfor relevant at have en opmærksomhed på fastholdelse og afhængighed i forbindelse med brugen af digitale medier og computerspil, med den potentielle skadelige betydning, at tiden brugt på skærm i fritiden afholder børn og unge fra andre vigtige handlinger såsom søvn, fysisk aktivitet og offline samvær med andre.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen vurderer at der ikke er nok evidens, og evidens af en høj nok kvalitet, til at fastsætte hvor meget tid borgerne kan bruge på skærm i fritiden, uden at det påvirker deres sundhed negativt. Men ud fra et forsigtighedsprincip om, at det potentielt kan være skadeligt for borgernes sundhed - herunder deres mentale sundhed og trivsel, har Sundhedsstyrelsen derfor styrket med deres anbefalinger med vejledende tidsangivelser for specifikke aldersgrupper, fordi:

Den tid der bliver brugt på skærm (mange sammenhængende timer dagligt), tager tid fra den tid, der kan bruges på fysisk aktivitet og sove.

Skærmen bliver brugt på en måde, der potentielt kan være skadelig fx meget tid på sociale medier.

Borgerne bliver udsat for ikke aldersvarende indhold (og for skadeligt indhold).

Sundhedsstyrelsen, mener dog at det er vigtigt at pointere, at aldersgrupperede tidsangivelser ikke løser udfordringerne med brugen af sociale medier og digitale platforme, der kan rumme indhold, som vil være skadelig for fx borgernes mentale sundhed og trivsel, reducere mobning eller et u hensigtsmæssigt selvbillede blandt børn og unge. På ganske få minutter vil det, under de forkerte omstændigheder, være muligt at blive eksponeret for meget skadeligt indhold. Det er der ingen tidsangivelse, der kan løse.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger til daglig skærmtid for udvalgte aldersgrupper

- **Børn og unge mellem 5-17 år** bør ikke bruge mere tid end **1-2 timer om dagen i fritiden afhængig af alderen – mindre er bedre.**

Børn og unges hverdag vil være karakteriseret ved, at der er brug for skærm for at være en del af samfundet, og for at kunne kommunikere med hinanden, og derfor er der valgt en tidsangivelse.

- **Voksne 18+ år** bør ikke bruge mere tid end **3 timer om dagen i fritiden.**

Voksnes hverdag er i dag afhængig af brug af skærm til løsning af en lang række opgaver for at være en del af samfundet, og derfor er der valgt en tidsangivelse.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn, unges og forældres brug af skærm:

- Brug ikke skærm op til sovetid og lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset
- Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv
- Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel.

Sociale medier kan hjælpe dig med at holde dig opdateret og i kontakt med venner og familie i en travl hverdag.

Gaming kan give en kærkommen pause fra hverdagens udfordringer, hvor du spiller sammen med dine venner. Men når du bruger meget tid på skærmen, f.eks. på sociale medier, kan det bidrage til en følelse af stress, skabe bekymringer, give en oplevelse af ensomhed, lavt selvværd eller en oplevelse af at være udenfor et fællesskab. Hvis sociale medier og gaming påvirker din trivsel negativt, kan det være en god ide at bruge tid på andre aktiviteter som f.eks. motion, samvær med venner eller en hobby, der giver mening for dig og påvirker dit humør og din hverdag positivt.

Kilder

- Børns Vilkår og TrygFonden (2018), "Børn og unges mentale helbred"
- VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2021), "Unge trivsel: Pres og forventninger fra skolen, sociale medier og familien"
- Medierådet for Børn og Unge (2020), "Unge, sociale medier og kropsidealer"
- Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM), "Kropsidealer og kønsforskelle blandt unge"
- LGBT+ Danmark (2021), "Nonbinære unges trivsel og udfordringer"
- Medierådet for Børn og Unge, "Sociale medier og unges trivsel"
- Red Barnet, "Selvomsorg og mental sundhed blandt unge"
- Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM), "Perfektionisme og trivsel blandt unge"
- Dansk Psykolog Forening, "Perfektionisme og unges mentale sundhed"
- Levbare ungdomsliv. Center for ungdomsforskning (2024)
- Sundstyrelsens "[Råd til at efterleve anbefalingerne vedr. skærmbrug](#)" (2024)

Relateret document 2/2

Dokument Navn:	Data om og eksisternde indsatser for unge og perfekthedskultur i Gentofte Kommune.pdf
Dokument Titel:	Data om og eksisternde indsatser for unge og perfekthedskultur i Gentofte Kommune
Dokument ID:	5610300

Viden, data og eksisterende indsatser om unge og perfektionskultur i Gentofte Kommune

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



Perfekthedskultur og trivsel

Sammenhæng mellem trivsel og selvbillede

- Der er en stærk statistisk sammenhæng mellem selvbillede og trivsel.
- Der er ingen statistisk sammenhæng mellem popularitet og trivsel.

Gensidig påvirkning

- Der er ikke tale om kausal sammenhæng. Dårlig trivsel kan forværre de unges selvbillede og omvendt. Herudover kan andre parametre påvirke sammenhængen.

Øvrige perspektiver

- Perfekthedskultur er en kompleks størrelse og VIVE rapporten belyser kun en del af dennes indflydelse på ungelivet. Derfor vurderes det fortsat relevant at vurdere flere aspekter af perfektionskultur ex. popularitetsparametre, sociale medier og generel sundhed .

Sammenhæng til trivsel	Tema	Spørgsmål
Stærk statistisk sammenhæng til unges trivsel	Selvbillede	Jeg er tilfreds med mit udseende
		Jeg er tilfreds med min vægt
Ingen statistisk sammenhæng til unges trivsel	Popularitet	Det gør en mere populær i min vennegruppe at have mange følgere og likes på sociale medier
		Det gør en mere populær i min vennegruppe at være god i skolen
		Det gør en mere populær i min vennegruppe at være god til sport
		Det gør en mere populær i min vennegruppe at se godt ud

Kilde: "Unges trivsel i Gentofte Kommune", VIVE-rapporten 2024



Selvbillede

I VIVE's regressionsanalyse ses en stærk statistisk sammenhæng mellem selvbillede og trivsel. Det dækker over sammenhæng mellem unges tilfredshed med egen vægt og udseende og deres trivsel.

I det følgende vises data fra Ungeprofilundersøgelsen omkring unges tilfredshed med egen vægt og udseende – over tid og fordelt på køn.

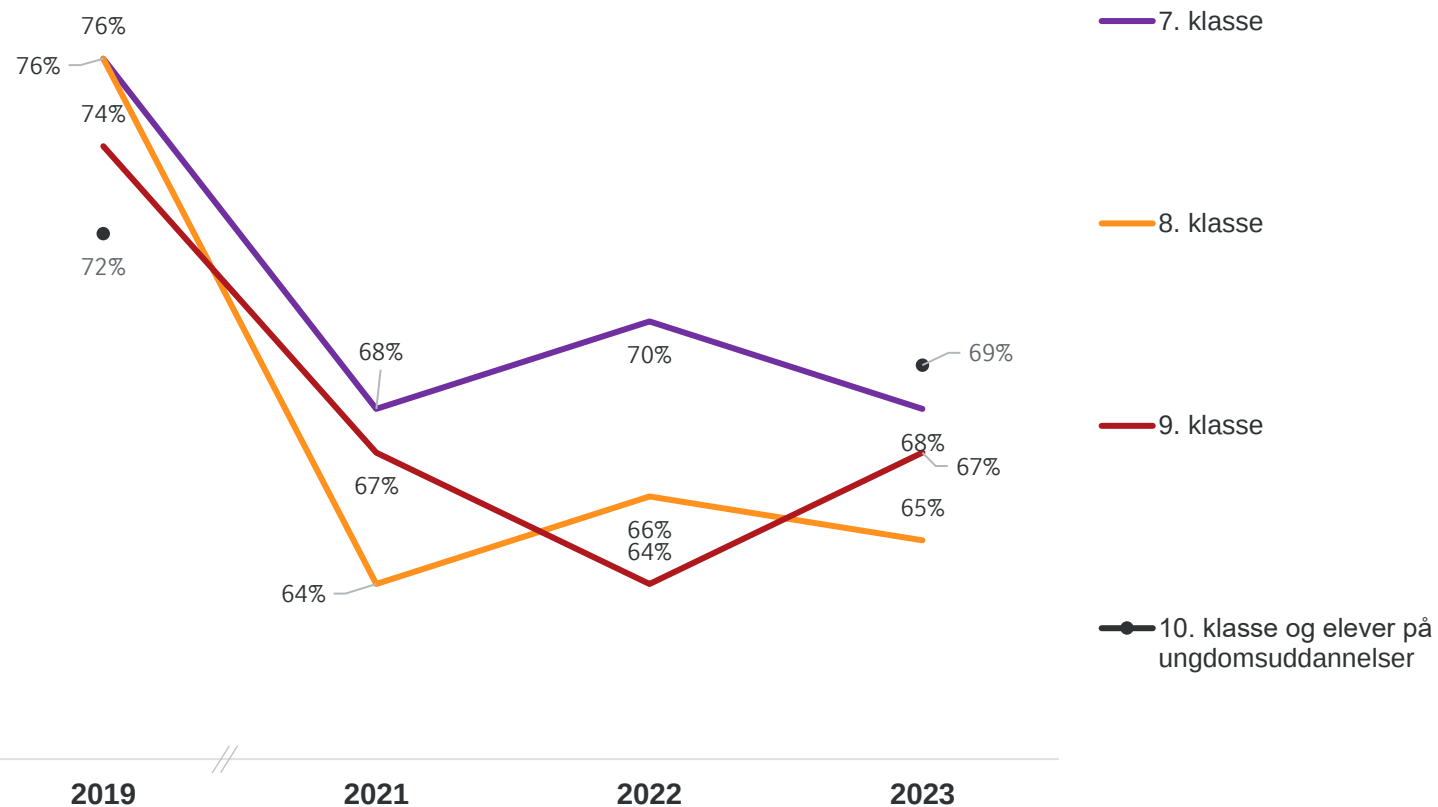


Jeg er tilfreds med mit eget udseende

Tendenser

- Lidt over halvdelen af Gentoftes unge er tilfredse med eget udseende,.
- Siden 2019 er der sket et fald. I andelen af unge, på alle årgange, der oplever at være helt eller delvist enig i udsagnet ”jeg er tilfreds med mit udseende”
- Det største procentmæssige fald er blandt udskolingseleverne.
- Spørgsmålet har kun været en del af undersøgelsen for 10. kl. og ungdomsuddannelser i 2019 og 2023.

Andel af elever, som har svaret ”helt enig” eller ”delvist enig”



OBS: Data ikke tilgængelig for 2020. Data kun tilgængelig for 10. klasse og ungdomsuddannelse i 2019 og 2023
Kilde: Ungeprofilundersøgelsen

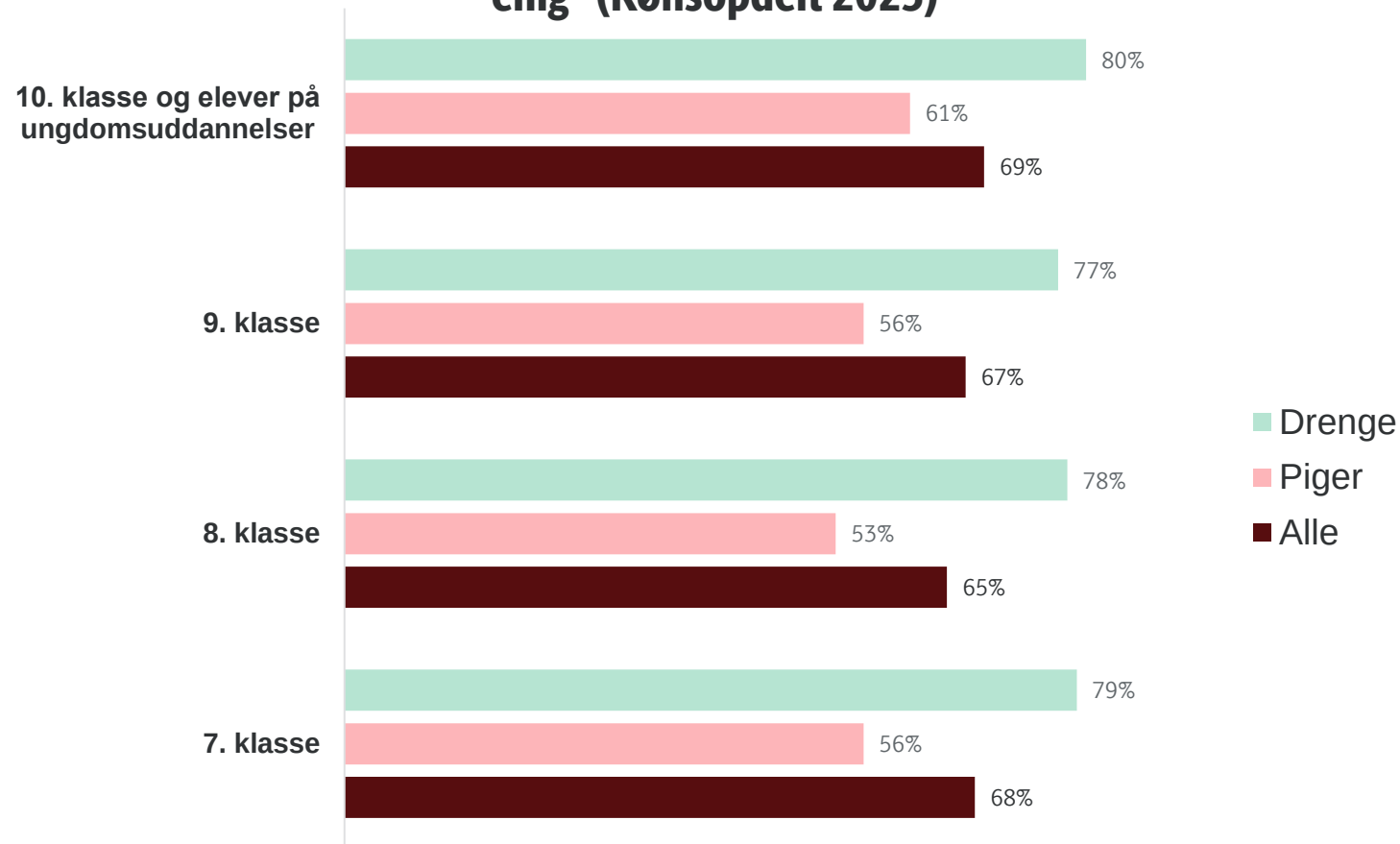


”Jeg er tilfreds med mit eget udseende”

Tendenser

- På alle klassetrin er der færre piger end drenge, der er tilfredse med eget udseende i 2023.
- Relativt ensartet kønsfordeling og procentandele på tværs af klassetrin i 2023.

Andele af elever, som har svaret ”Helt enig” eller ”Delvist enig” (Kønsopdelt 2023)



Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023



Fordelingen af overvægt, normalvægt og undervægt for eleverne i 8. klasse i Gentofte Kommune

Tendenser

- Der er i perioden 2021/22 til 2023/24 ikke sket en væsentlig ændring i fordelingen af elever med henholdsvis undervægt, normal vægt og overvægt..
- Hovedparten af unge i Gentofte vurderes at være normalvægtige (87,9 % i 2023/24).
- I Ungeprofilundersøgelsen angiver ml. 62-67% af eleverne, at de er helt eller delvist enige i udsagnet jeg er tilfreds med min vægt
- 18-20% af eleverne angiver i 2023/24, at de er uenig/helt uenig i udsagnet, at de er tilfredse med deres vægt.

8. klasserne	Antal elever	Undervægt 3% perc.	Normal vægt 50% perc.	Overvægtige (IOTF-25)	Svært overvægtige (IOTF-30)
Novax/ Targit data fra 8. klasserne 2023/24	937=100%	24= 2,6 %	829= 88,5 %	80=8,5%	4= 0,4%
Novax/ Targit data fra 8. klasserne 2022/23	929=100%	22= 2,4 %	824=88,6%	78= 8,4%	6=0,6%
Novax/ Targit data fra 8. klasserne 2021/22	958=100%	25= 2,6%	842= 87,9%	75= 7,8 %	16= 1,7%

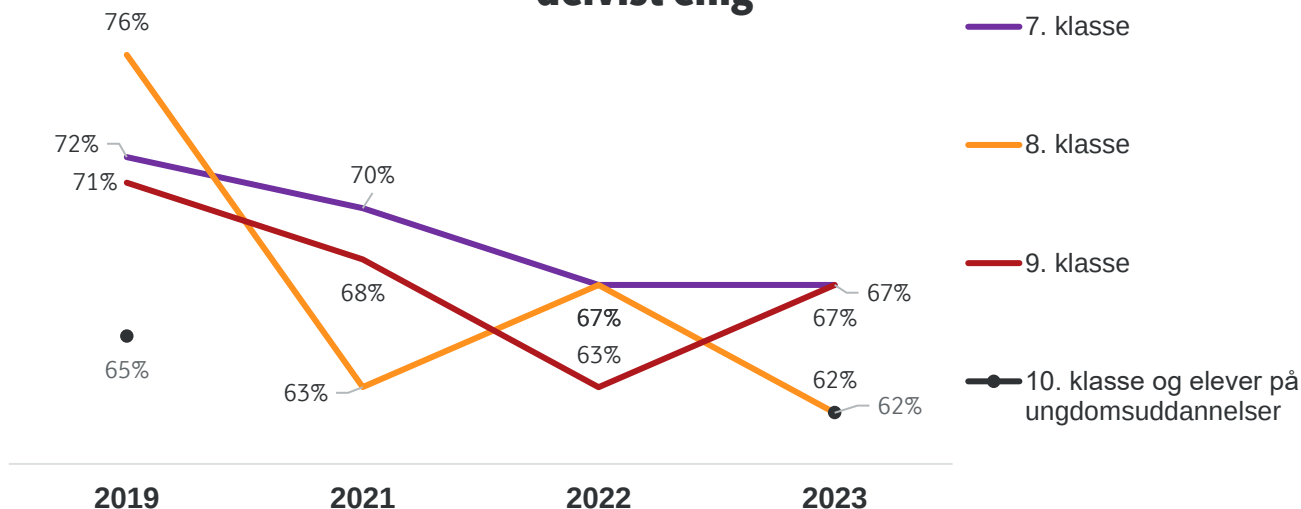


Jeg er tilfreds med min vægt

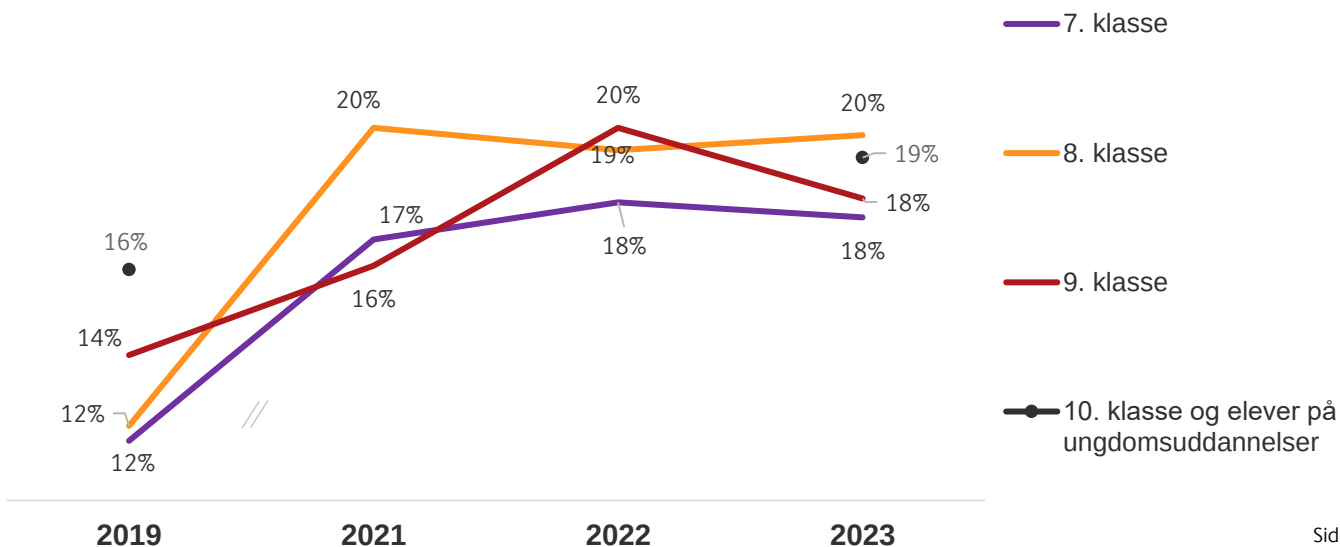
Tendenser

- Generelt er over halvdelen af unge tilfredse med egen vægt på alle klassetrin siden 2019.
- For alle klassetrin har der siden 2019 været et fald i andelen som er tilfredse. Størst for 8. klasse med et fald siden 2019 på 14 procentpoint.
- I 2023 er tilfredsheden mere ensartet på tværs af klassetrin med kun 5 procentpoints forskel, mens spredningen var væsentligt større i 2019.
- Mellem 17,6 % og 19,8 % er ikke tilfredse med egen vægt i 2023.
- Der har været en lille til moderat stigning i andelen af unge, som ikke er tilfredse med egen vægt siden 2019.
- OBS: Data ikke tilgængelig for 2020. Data kun tilgængelig for 10. klasse og elever på ungdomsuddannelse i 2019 og 2023

Andel af elever, som har svaret "helt enig" eller "delvist enig"



Andel af elever, som har svaret "delvist uenig" eller "uenig" på om de er tilfredse med egen vægt



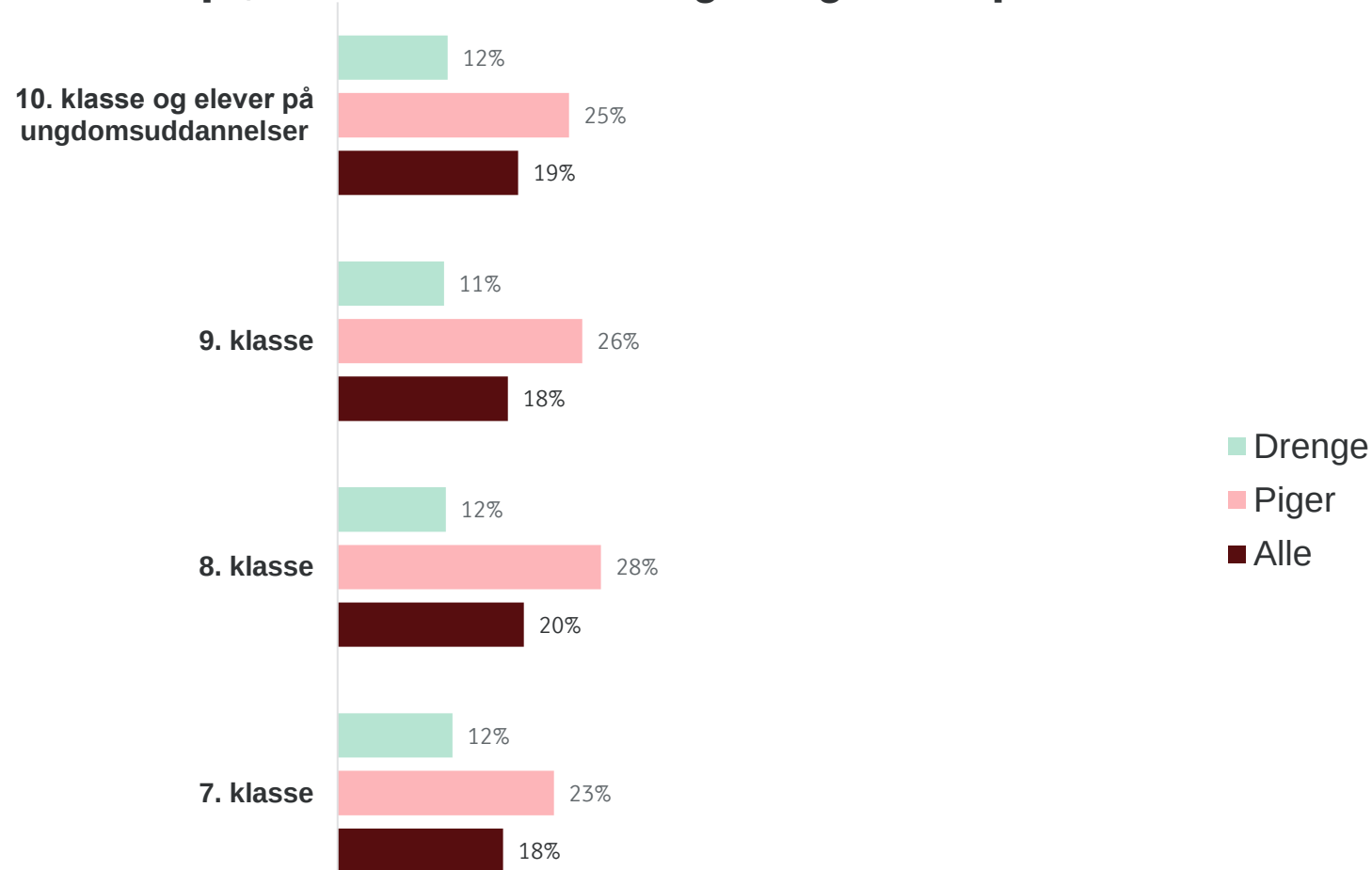


Utilfredshed med egen vægt

Tendenser

- Af de unge, som ikke er tilfredse med egen vægt er der på alle årgange flere piger end drenge på alle klassetrin i 2023.
- Forskellen i kønsfordeling og procentandele på tværs af klassetrin i 2023.

Andel af elever, som har svaret "delvist uenig" eller "uenig" på, om de er tilfredse med egen vægt (Kønsopdelt 2023)



Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023

❖ Unge, der får en bemærkning til spisning, kost og motion ved den obligatoriske undersøgelse i 8. kl. hos sundhedsplejerskerne

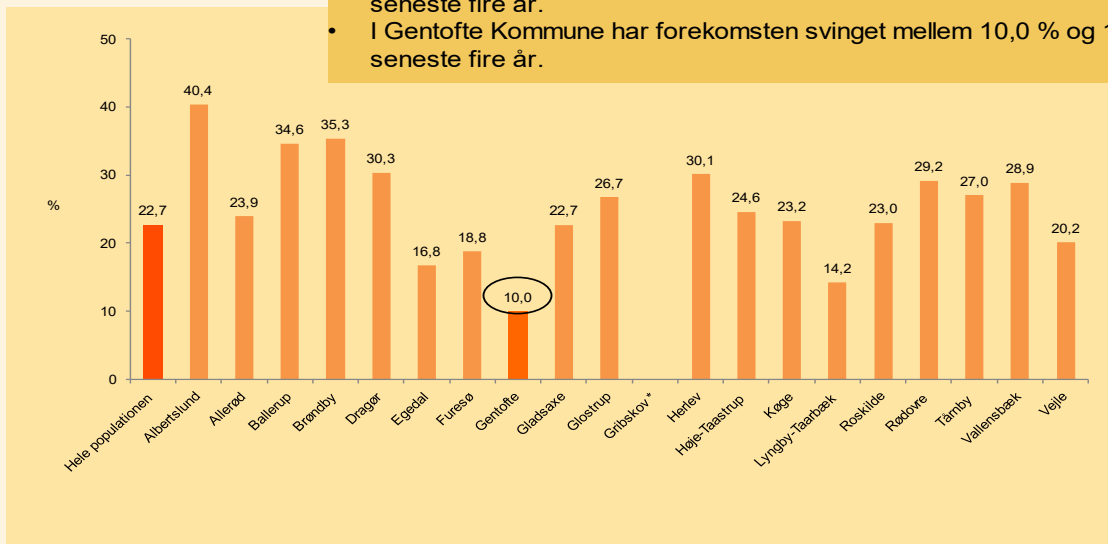
Statens Institut for Folkesundhed

Bemærkning til spisning, kost og/eller motion

Udskolingsdata

Andelen af unge med mindst én bemærkning til spisning, kost og/eller motion efter kommune (N= 8.592)

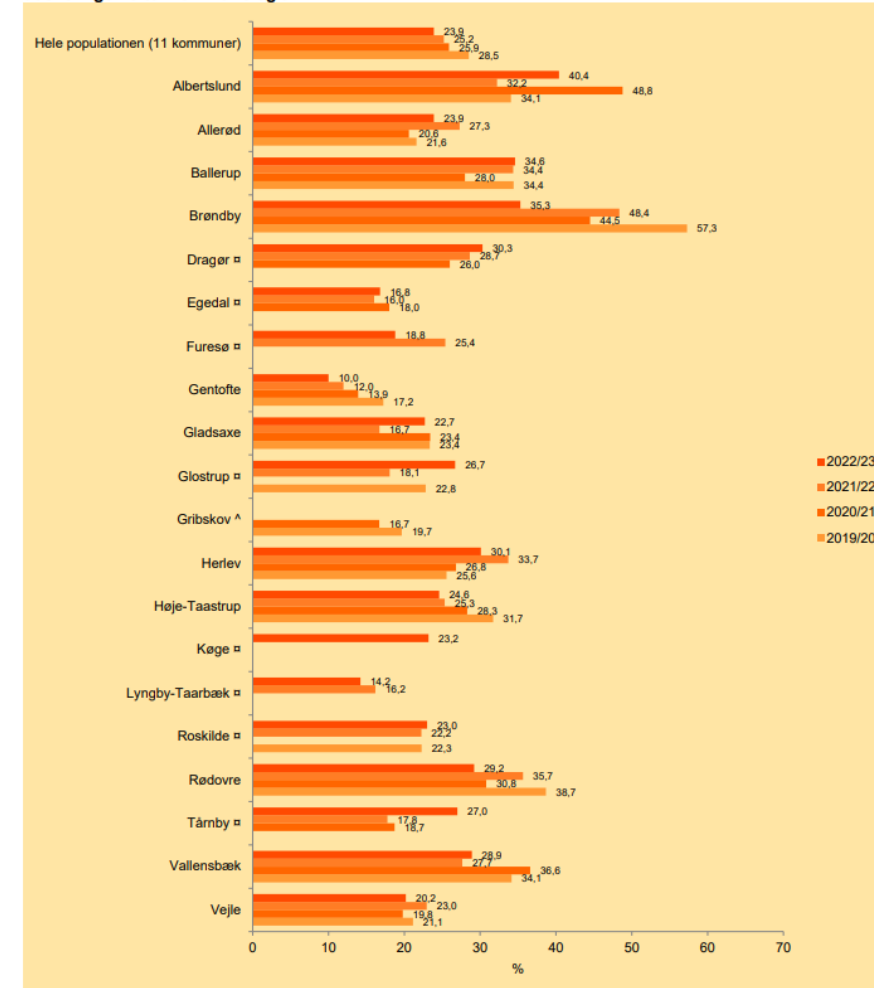
- I hele populationen har 22,7 % af de unge mindst én bemærkning til spisning, kost og/eller motion. I Gentofte Kommune er andelen 10,0 %.
- I hele populationen har forekomsten svinget mellem 23,9 % og 28,5 % de seneste fire år.
- I Gentofte Kommune har forekomsten svinget mellem 10,0 % og 17,2 % de seneste fire år.



*Vises ikke, da andelen af manglende registreringer over 40 %.



Figur 33. Udviklingen i andelen af unge med mindst én bemærkning til spisning, kost og/eller motion ved udskolingen efter kommune og år



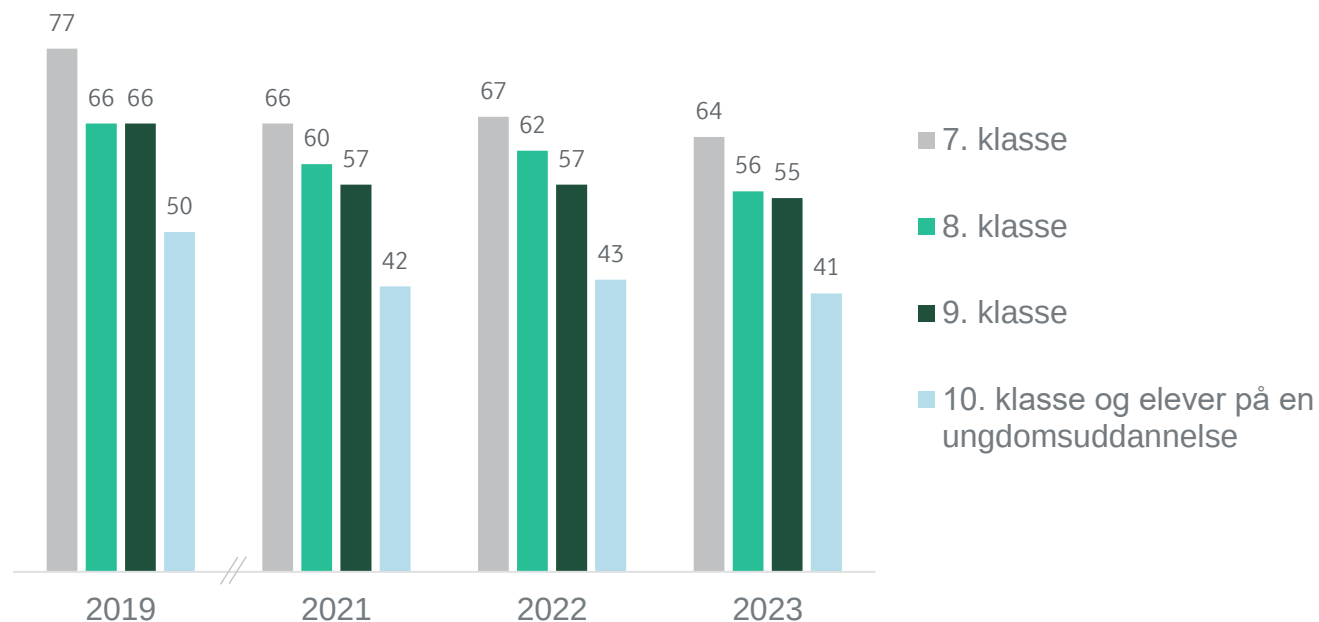


Unge der spiser morgenmad dagligt

Tendenser

- Andelen af unge, som spiser morgenmad dagligt er faldende siden 2019 på alle klassetrin.
- Generelt ses til at flere unge i 7. klasse spiser morgenmad dagligt sammenlignet med 8. og 9. klasse.

Andel unge, der spiser morgenmad hver dag i en skoleuge



OBS: Data ikke tilgængelig for 2020.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen

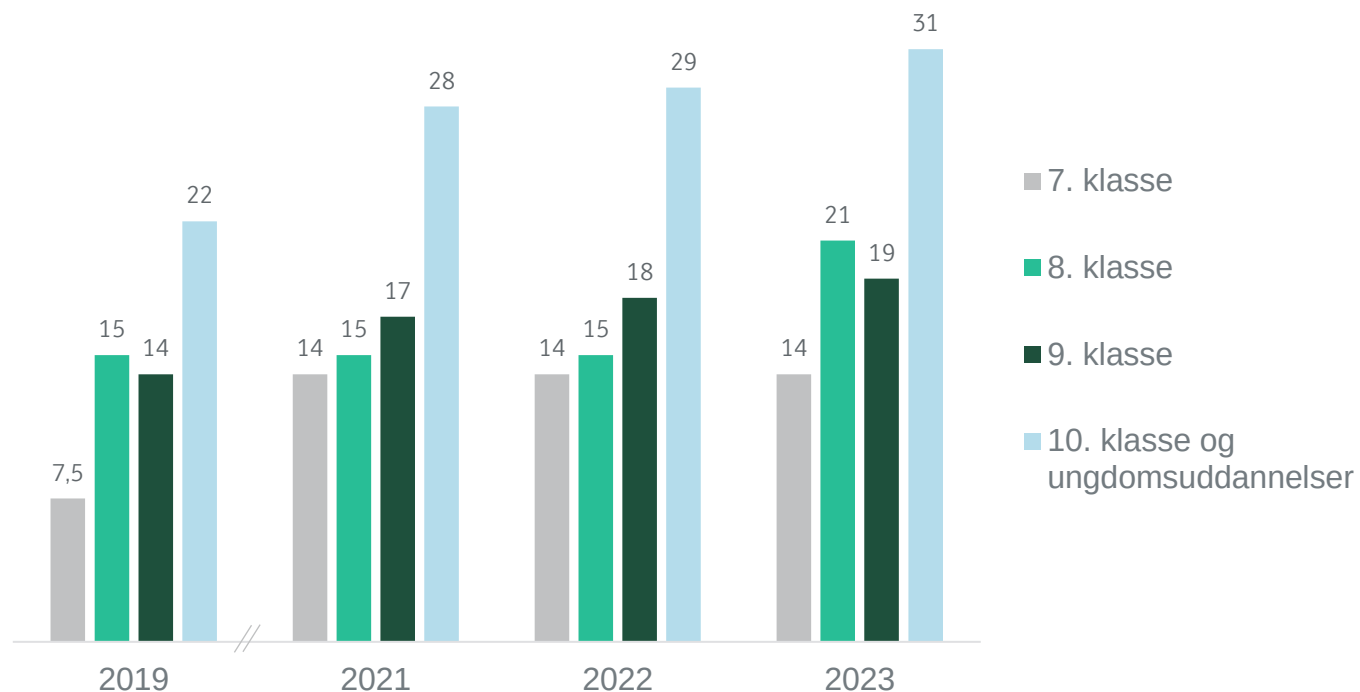


Unge, der sjældent eller aldrig spiser morgenmad

Tendenser

- Andelen af unge, som sjældent eller aldrig spiser morgenmad er generelt stigende på alle klassetrin siden 2019.
- Generelt ses, at der er færrest unge i 7. klasse som sjældent eller aldrig får morgenmad sammenlignet med 8. og 9. klasse.
- Andel der sjældent eller aldrig spiser morgenmad er markant højere hos 10. klasse og ungdomsuddannelserne til sammenligning med lavere klassetrin.

Andel unge, der sjældent eller aldrig spiser morgenmad



OBS: Data ikke tilgængelig for 2020. Data kun tilgængelig for 10. klasse og ungdomsuddannelse i 2019 og 2023

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen

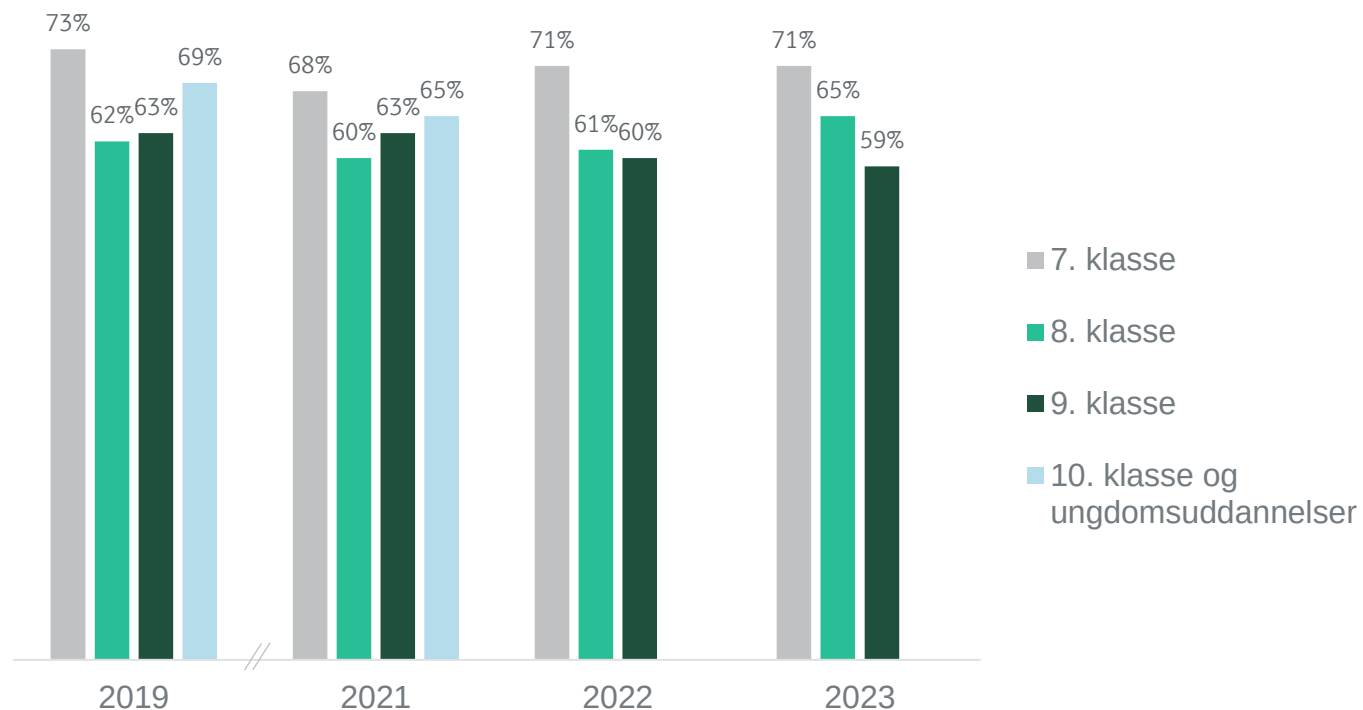


Unge der spiser frokost i skolen hver dag

Tendenser

- Andelen af unge, der spiser frokost hver dag i skolen er let faldende for 9. klasse. Til gengæld stiger den lidt for 8. klasse.
- Generelt er der flest i 7. klasse, der dagligt får frokost i skolen sammenlignet med 8. og 9. klasse.
- Spørgsmålet har ikke i 2022 og i 2023 indgået i spørgsmålsbatteriet til elever i 10. kl. og på ungdomsuddannelserne.

Andel unge, der spiser frokost hver dag i en skoleuge



OBS: Data ikke tilgængelig for 2020. Data kun tilgængelig for 10. klasse og ungdomsuddannelse i 2019 og 2021
Kilde: Ungeprofilundersøgelsen

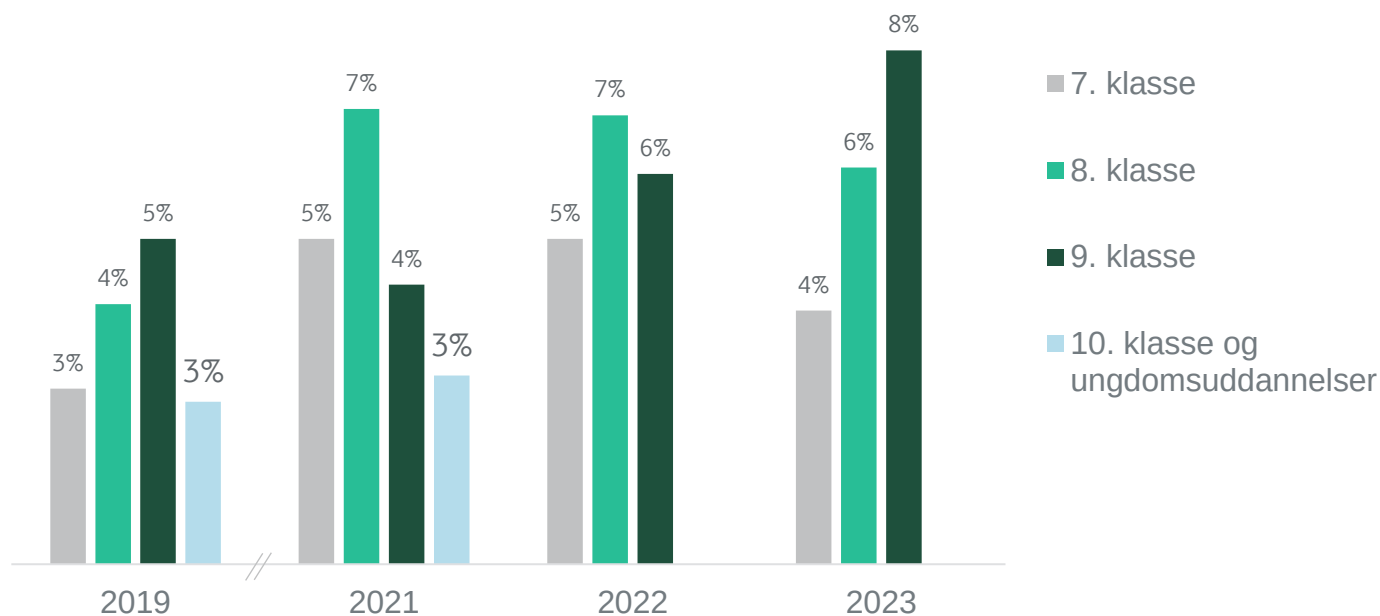


Unge der sjældent eller aldrig spiser frokost i skolen

Tendenser

- Andelen af unge, der sjældent eller aldrig spiser frokost i skolen er steget med få procent siden 2019.
- Generelt er der flest i 7. klasse, der dagligt får frokost i skolen sammenlignet med 8. og 9. klasse.
- Spørgsmålet har ikke i 2022 og i 2023 indgået i spørgsmålsbatteriet til elever i 10. kl. og på ungdomsuddannelserne.

Andel unge, der sjældent eller aldrig spiser frokost i skolen





Popularitet

I VIVE's regressionsanalyse ses ingen statisk sammenhæng mellem popularitet og trivsel. Det dækker over sammenhæng mellem unges oplevelse af, hvad der gør en mere populær i vennegruppen.

I det følgende vises data fra Ungeprofilundersøgelsen omkring unges oplevelse af popularitet – over tid og fordelt på køn. Selvom der er ikke umiddelbart er sammenhæng med trivsel er data medtaget for at give et indblik i unges oplevelse af hvilke normer, der er på spil i deres fællesskaber.

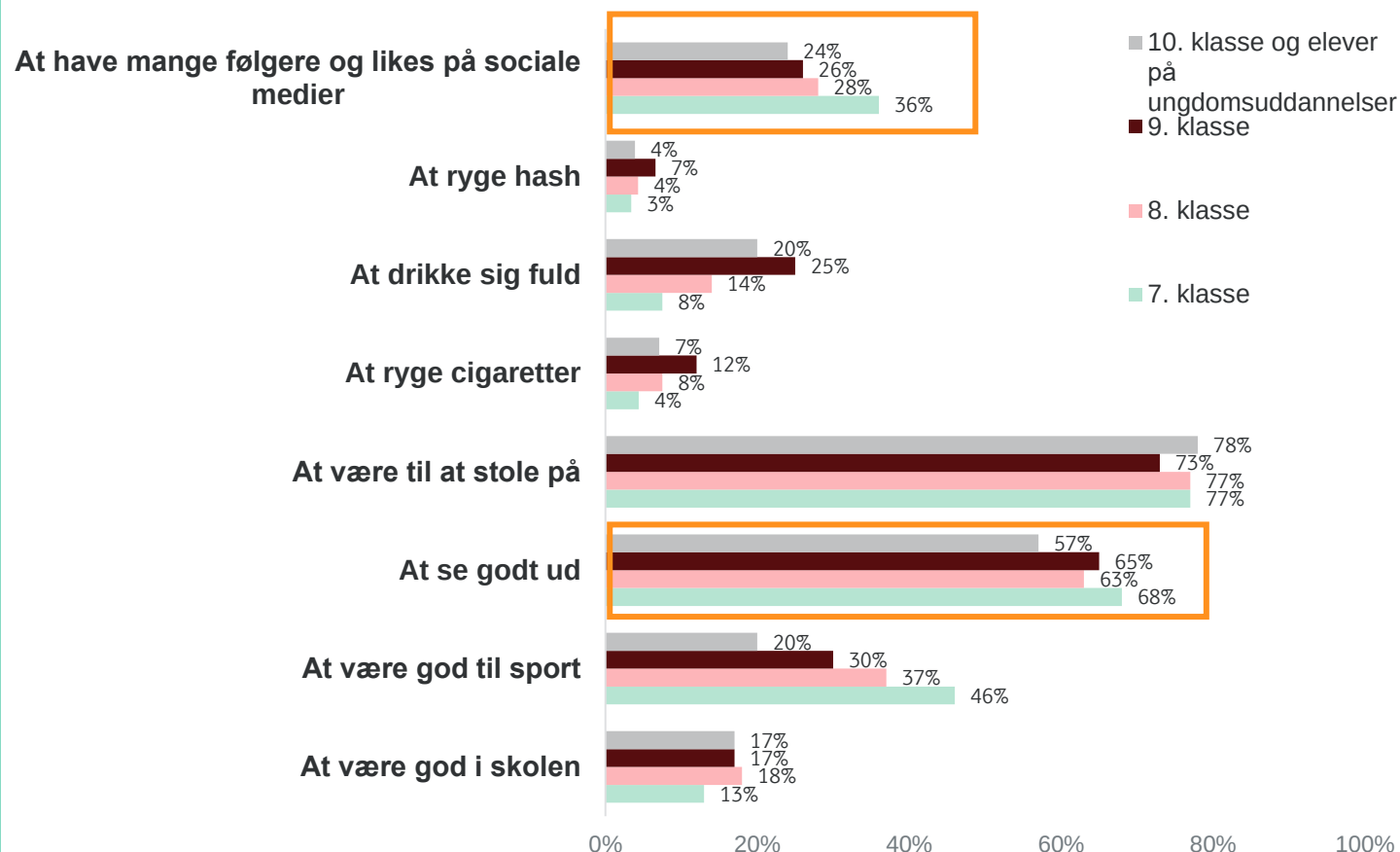


Hvad har betydning for at blive populær i din vennegruppe?

Tendenser

- At være til at stole på, er topscorer blandt unges vurdering af, hvad der har betydning for popularitet.
- "At se godt ud" har næststørst betydning for at blive populær i vennegruppen.
- At være god til sport og have mange følgere/likes har også betydning for populariteten. Begge har dog faldende betydning efterhånden, som de unge bliver ældre.
- VIVE's rapport viser ikke statistisk sammenhæng mellem trivsel og popularitet, Men data indikerer, at udseende spiller en væsentlig rolle for unges sociale status.

Andelen der har svaret "Det gør én mere populær"



Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023

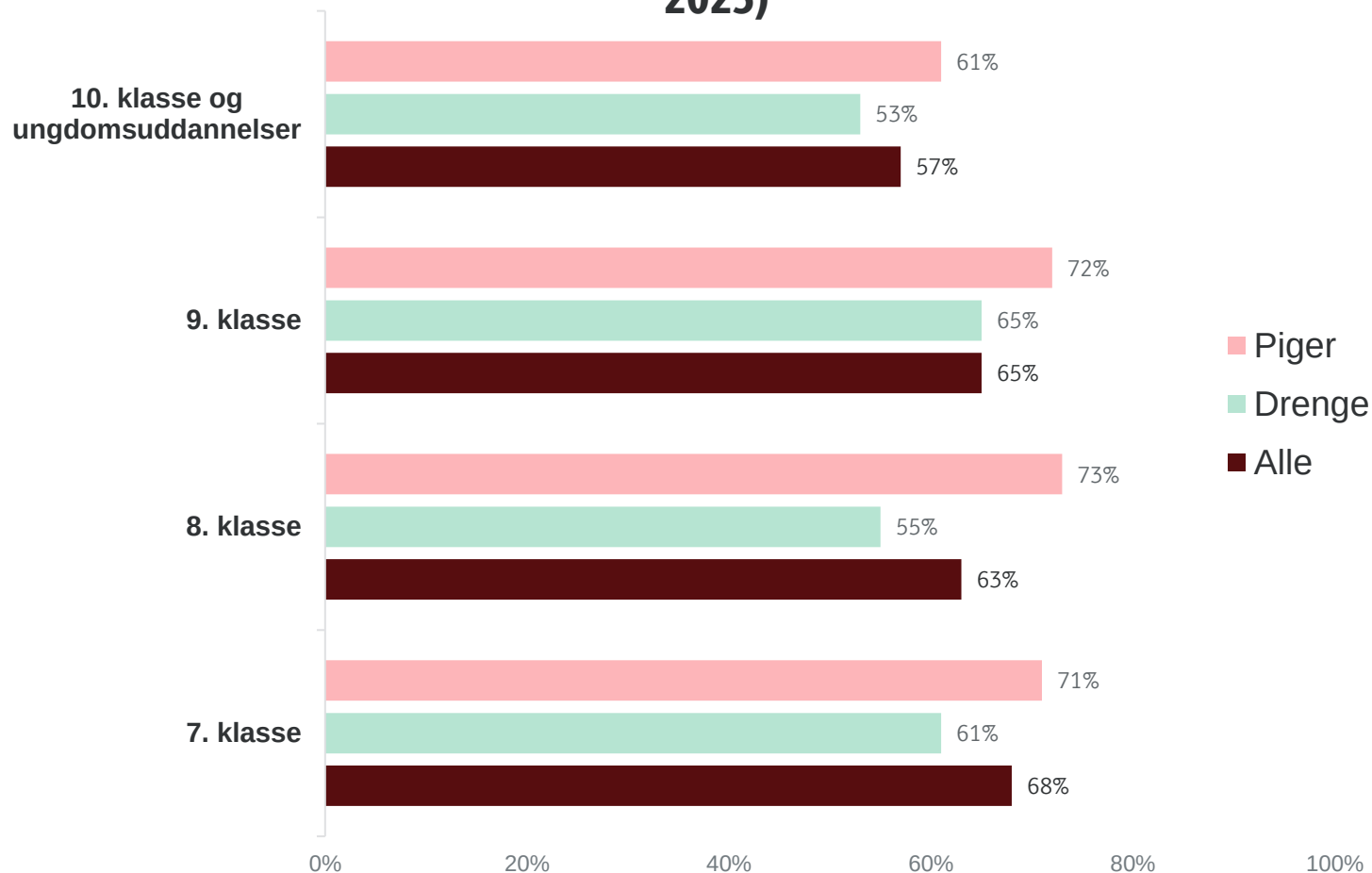


At se godt ud

Tendenser

- Lidt over halvdelen af eleverne på alle klassetrin synes, at man bliver mere populær af at se godt ud.
- På alle klassetrin er der flere piger end drenge, der synes, at se godt ud gør én mere populær.
- Der ses tendens til, at betydningen heraf mindskes for begge køn i overgang fra grundskole til 10. kl./ungdomsuddannelse.

Andel der har svaret "Det gør én mere populær" (Kønsopdelt 2023)



Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023

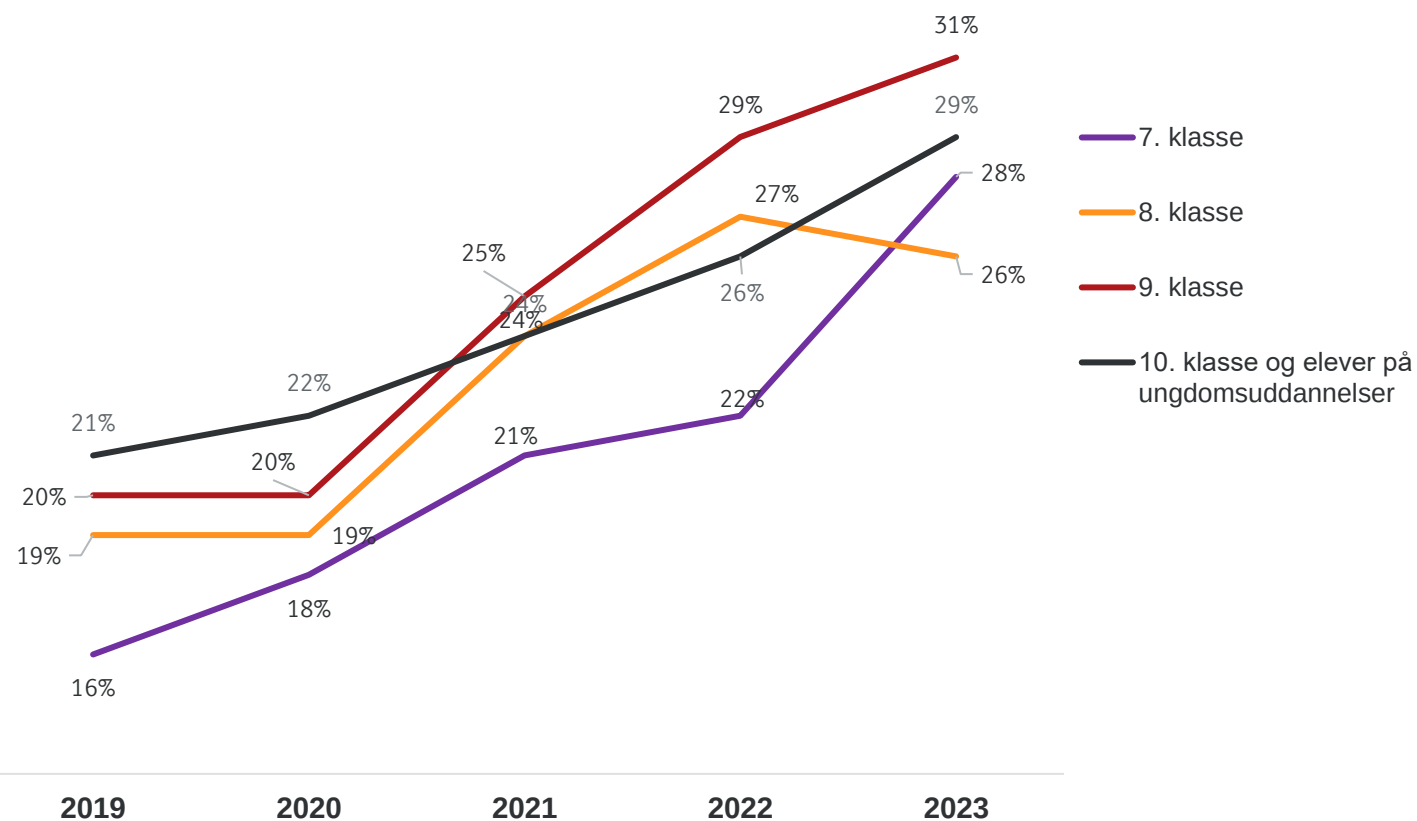


Se godt ud hver dag

Tendenser

- I 2023 angav mellem 26% og 31%, at de føler, de skal se godt ud hver dag .
- For alle klassetrin er der sket en stigning i andelen af unge, der oplever, at de skal se godt ud hver dag siden 2019.
- Der er i perioden sket en stigning på mellem 7 -12%. Den største procentmæssige stigning er på 7. årgang.

Andel af elever, som føler, de skal se godt ud hver dag



Kilde: Ungeprofilundersøgelsen

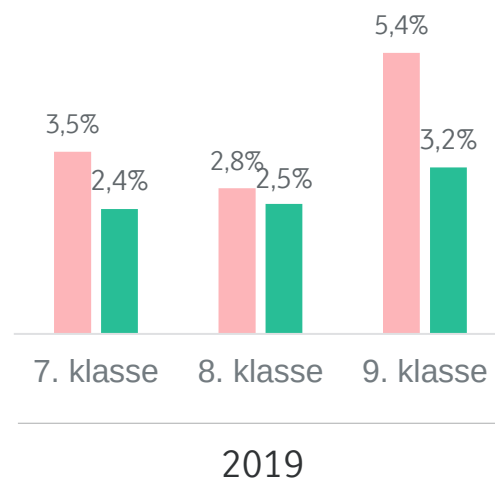


Andre elever accepterer mig, som den jeg er

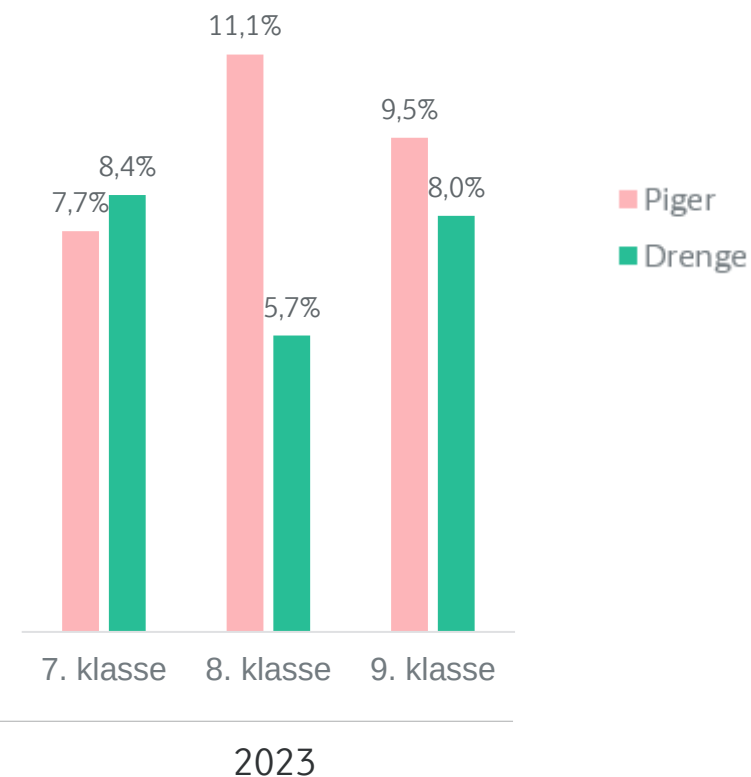
Tendenser

- Siden 2019 har der været en stigning på alle klassetrin i grundskolen for begge køn, der har svaret, at de er uenige/helt uenige i, at de andre elever accepterer mig, som den jeg er.
- Der er en større andel af piger end drenge, som angiver, at de er uenige/helt uenige i, at de andre elever accepterer mig, som den jeg er.

Kønsfordeling i andelen, der har svaret "uenig" og "helt uenig"



Kønsfordelingen i andelen, der har svaret "uenig" og "helt uenig"



Kilde: Trivselsundersøgelsen



Skærm og sociale medier

Eksponering for perfekthedskulturen

I VIVE's regressionsanalyse ses kun svag statisk sammenhæng mellem digitalt liv og trivsel.

I det følgende vises data fra Ungeprofilundersøgelsen omkring unges digitale liv– over tid og fordelt på køn. Selvom der er ikke umiddelbart er sammenhæng med trivsel er data medtaget for at give et indblik i unges oplevelse af deres digitale liv.



Statistisk sammenhæng mellem trivsel og digitalt liv

Sammenhæng mellem digitalt liv og trivsel

- I VIVES's regresionsanalyse ses en svag sammenhæng mellem unges trivsel og deres tid brugt på skærm.
- Den svage tendens ses først og fremmest ved jo mere tid de unge bruger foran skærmen, desto mindre trives de.
- Samme svage tendens spores blandt unge, som deler og modtager nøgenbilleder (også uden samtykke) end unge, der ikke gør.
- Både for tidsforbrug og eksponeringen for seksuelt indhold fremhæves, at der er tale om ganske svage statistiske sammenhænge.
- Der findes i analysen ingen statistisk sammenhæng mellem trivsel og forældres involvering i de unges digitale liv (fx være venner på snapchat) eller de unges adfærd i forhold til at beskytte sig selv og deres identitet, når de er online.

Tabel 7.1 Digitalt liv

Tema	Styrke
Tid	Svag
Seksuelt indhold	Svag
Forældre	Ingen
Adfærd	Ingen

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023, Gentofte Kommune.

Digitalt liv: Tid	Tænk på en gennemsnitsdag. Hvor lang tid bruger du på følgende? Se TV, film, serier og YouTube
	Tænk på en gennemsnitsdag. Hvor lang tid bruger du på følgende? Spille på computer, konsol, telefon, tablet
	Tænk på en gennemsnitsdag. Hvor lang tid bruger du på følgende? Være på sociale medier

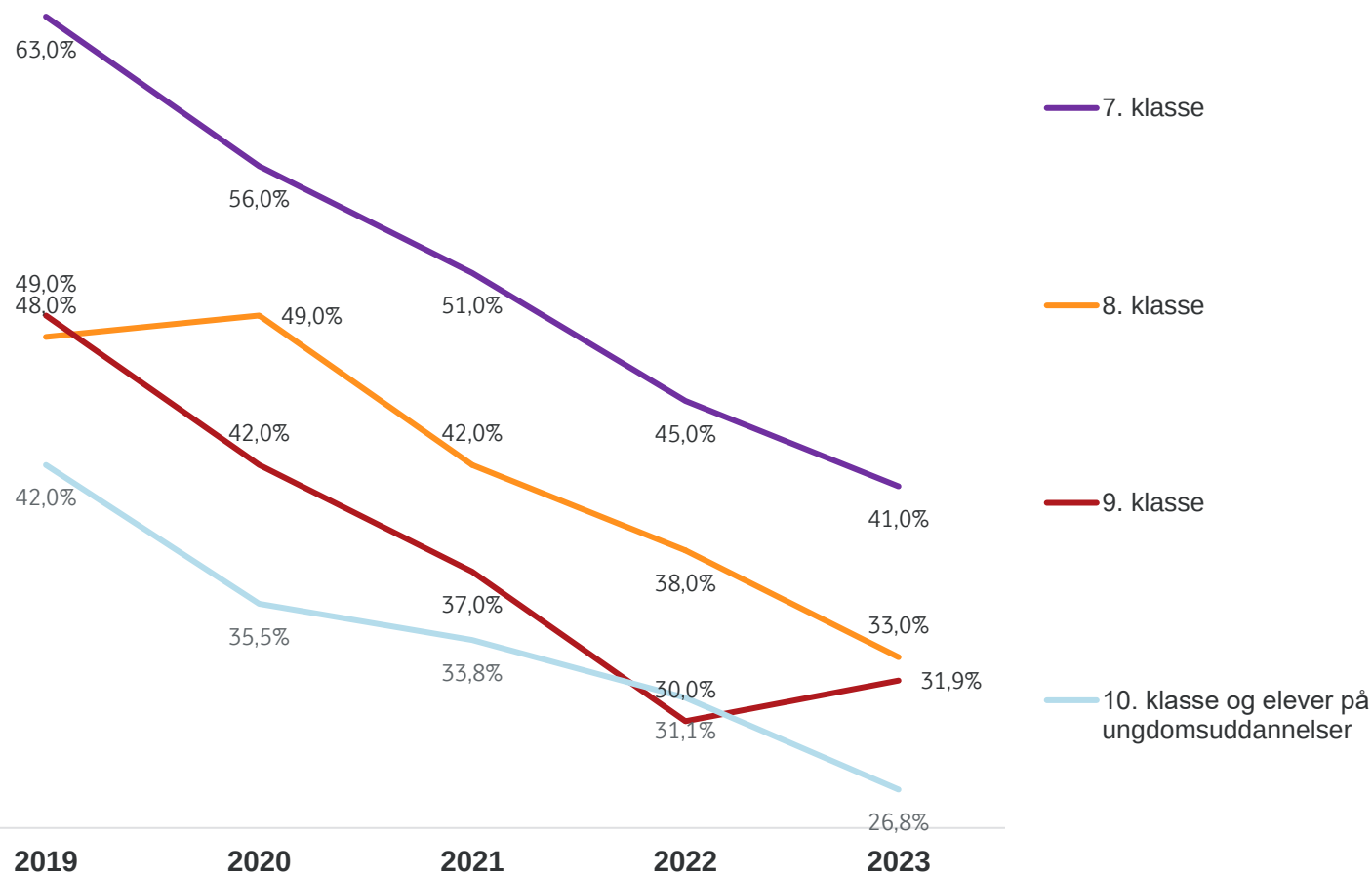


Hvor lang tid bruger du dagligt på sociale medier?

Tendenser

- Andelen af unge, som bruger "kort" tid på sociale medier er ligeledes faldende siden 2019.
- Jo lavere klasse jo flere er der som bruger sociale medier sparsomt (Maks 1 time dagligt).
- Der er ikke fastsat anbefalinger for timeloft for skærmbrug for unge.
- Skæringen på 1 time her er derfor et fagligt bedste bud på hvad der for unge må betragtes som "kort tid" på sociale medier dagligt.

Andel der er på sociale medier i maks. 1 time dagligt



Kilde: Ungeprofilundersøgelsen

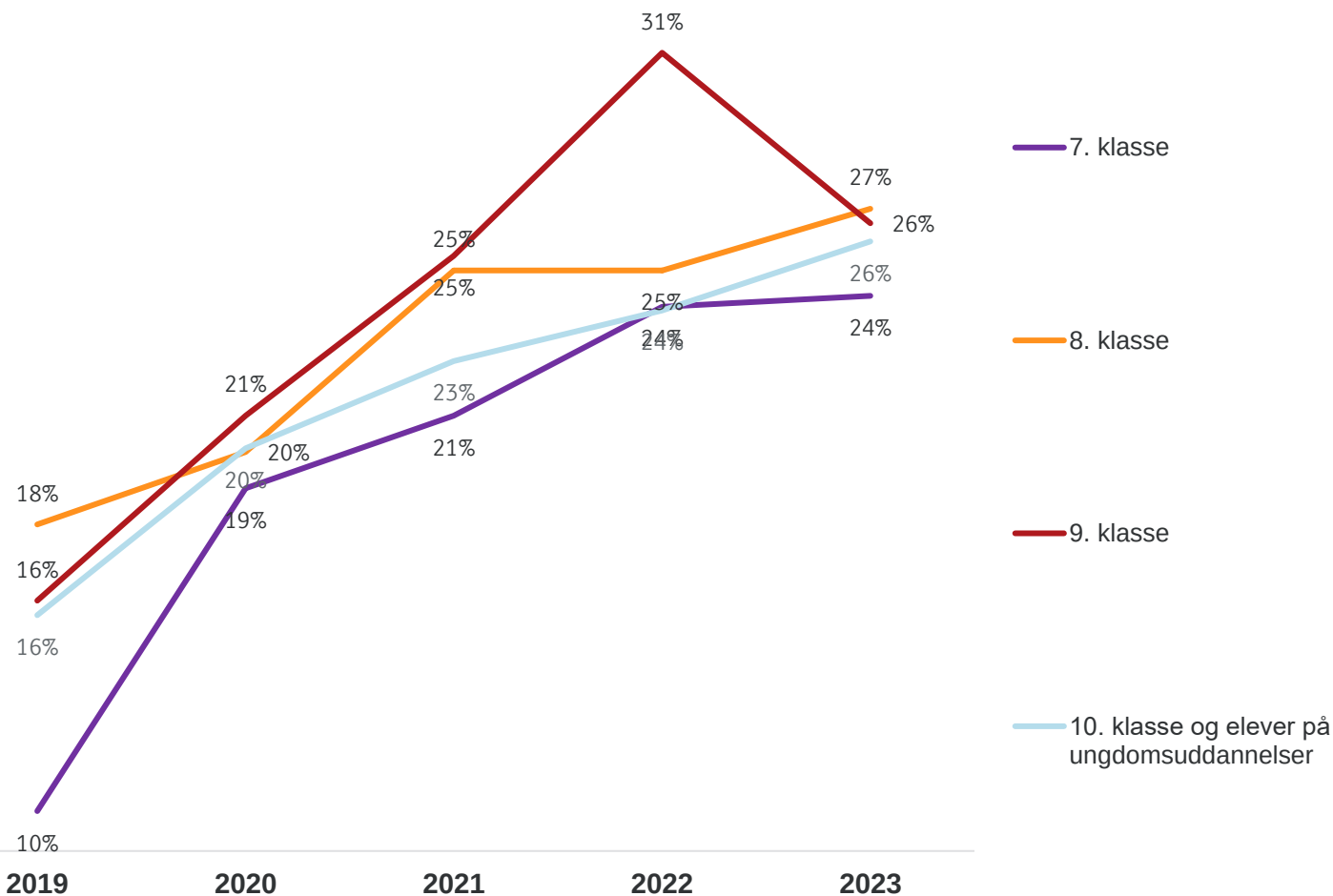


Hvor lang tid bruger du dagligt på sociale medier?

Tendenser

- Andelen af unge, som bruger meget tid (3 timer eller mere) på sociale medier er steget siden 2019.
- OBS et fald for 9. klasser mellem 22 og 23.
- Generelt stiger skærmtiden med klassetrinnet.
- Der kan være risiko for, at unge har undervurderet deres angivelse af timeforbrug. Mange unge bliver overraskede, når de tjekker det faktiske timeforbrug via deres mobil.

Andel der dagligt er på sociale medier 3 timer eller mere



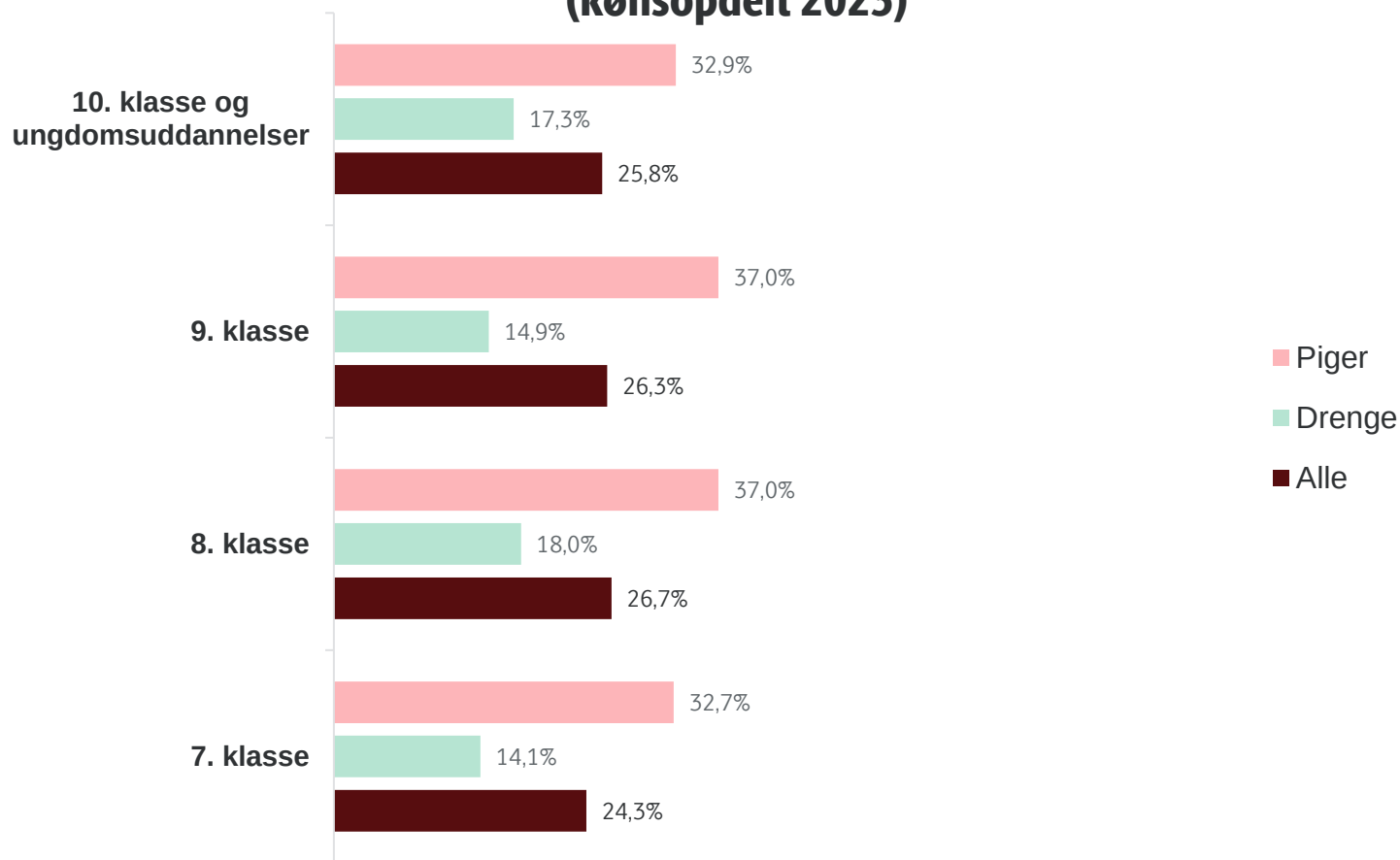


Hvor lang tid bruger du dagligt på sociale medier?

Tendenser

- På alle klassetrin er der flere piger end drenge, der dagligt bruger 3 timer eller mere på sociale medier i 2023.
- På tværs af klassetrin er der kun små forskelle i procentandele.

Andel der bruger 3 timer eller mere på sociale medier dagligt (kønsopdelt 2023)



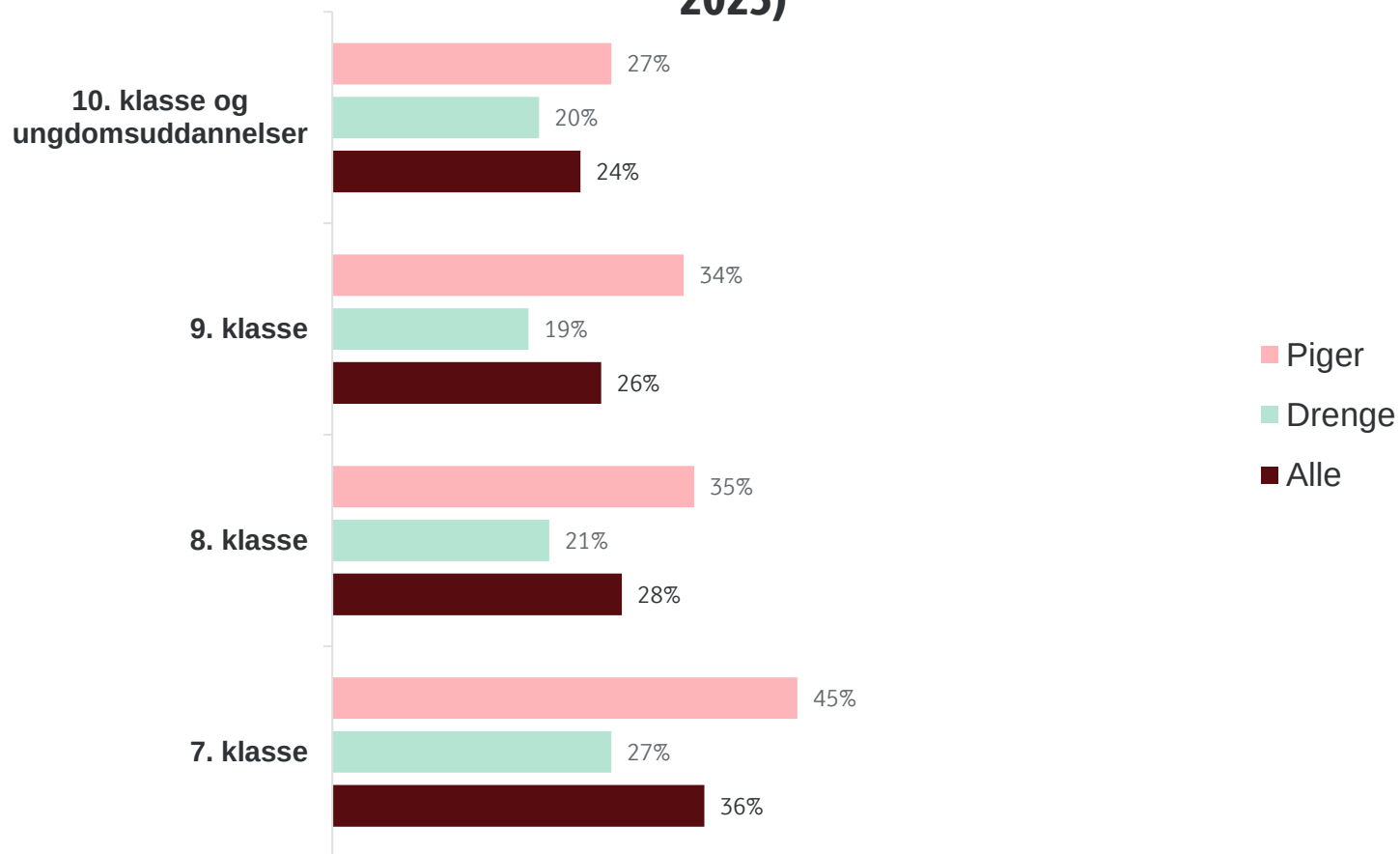


At have mange følgere og likes på sociale medier

Tendenser

- Væsentlig flere piger end drenge på alle klassetrin, angiver "At havde mange følgere og likes på sociale medier" gør én mere populær.
- Den største forskel mellem køn ses i 7. klasse. Dette er dog kun et øjebliksbillede for 2023.
- Der ses tendens til at betydningen heraf mindskes for begge køn i overgang fra grundskole til 10. kl./ungdomsuddannelse.
- At det har betydning for popularitet blandt venner, at have mange følgere og likes på sociale kan muligvis anspore nogle unge til øget tidsforbrug på sociale medier.

Andel der har svaret "Det gør én mere populær" (Kønsopdelt 2023)



Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023

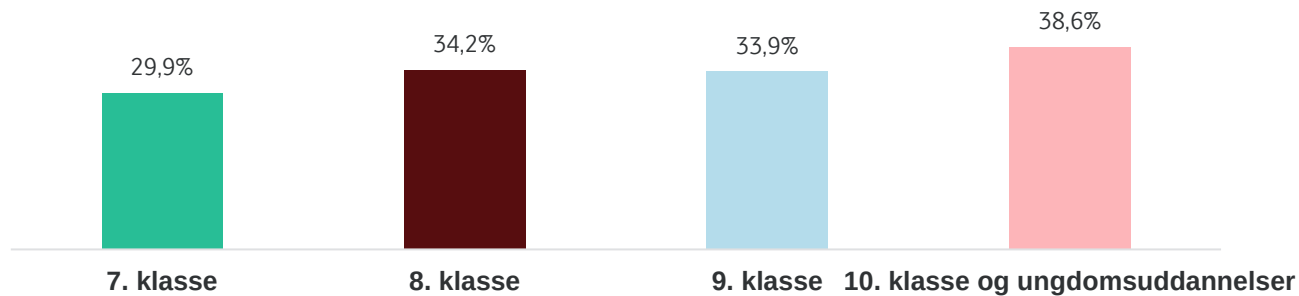


Synes du, at du bruger for meget tid på mobil, tablet, computer og spillekonsol?

Tendenser

- Andelen er størst i 10. klasse og ungdomsuddannelserne og mindst i 7. klasse.
- Spørgsmål er først medtaget i spørgerammen fra 2023.

Andelen der har svaret "Altid" eller "For det meste" (2023)



Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023

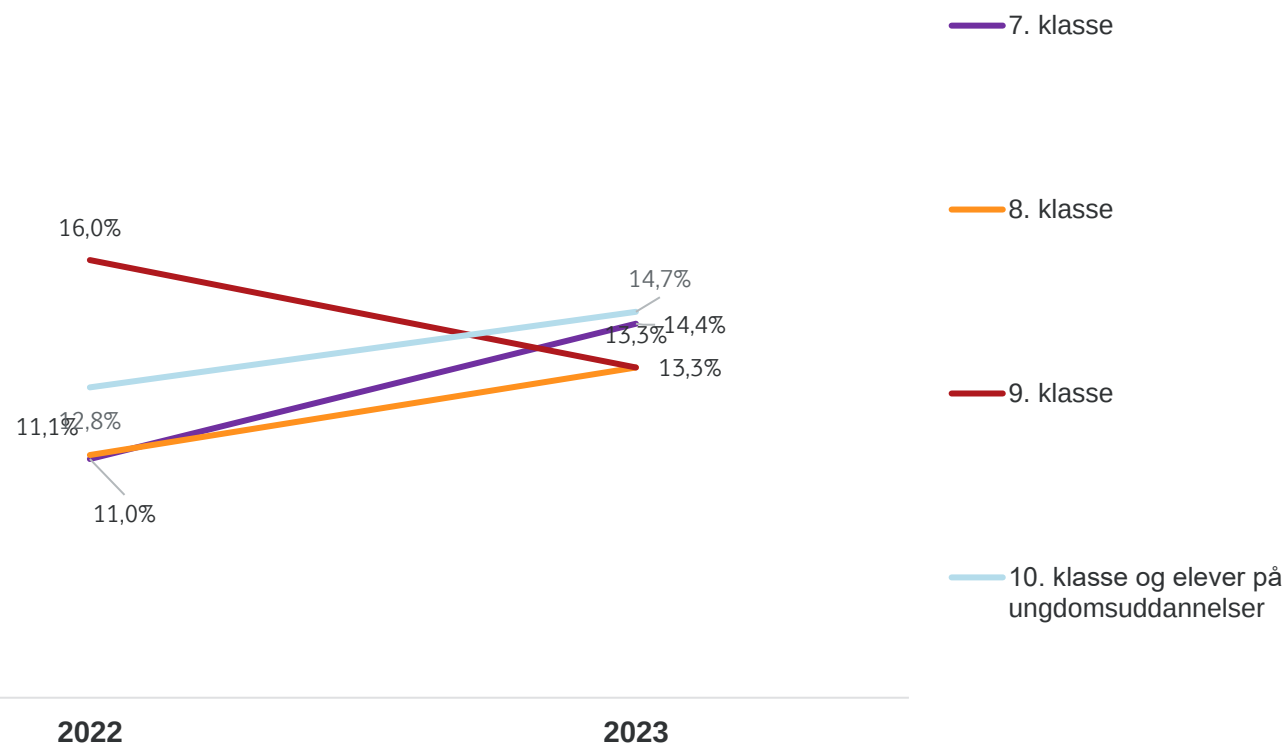


Oplever at en eller flere af deres forældre bruger for meget tid på deres mobil, tablet og computer

Tendenser

- Mellem 13,3 % og 14,7 % synes, at deres forældre er for meget på skærm.
- Der kan ikke siges noget om tendensen, da vi kun har data for to år.

Andel der synes en eller flere forældre tit eller meget tit bruger for meget tid på skærm





Eksisterende indsatser rettet mod unges trivsel og perfekthedskultur

❖ Udvalgte trivselsindsatser direkte og indirekte rettet mod unge og perfektionskultur

	Indsatser på gruppe- og individniveau		Strukturelle indsatser
Alle unge Forebyggende indsatser	Seksualvejledningsklinken Checkpoint	Headspace (individuel, gruppe og generelt forebyggende indsats)	Partnerskab med ungdomsuddannelserne
	Trivselsindsats på 6. og 7. årgang på alle folkeskoler	Sundhedsplejersker (8. Kl. undersøgelse)	Gratis Psykologhjælp
	Organiserede fællesskaber i unges frie tid , der vægter trivsel, fællesskaber og rummelighed	Indsatser rettet mod forældre(Nyhedsbrev, styrket forældre dialog i grundskolen)	
	indsatser, der retter sig mod at styrke fællesskaber i unges frie tid fx brobygning og synlighed, ung i bevægelse, PLAY, skaberskolen og ung i Byens Hus	Indsatser, hvor borgere kan at skabe nye typer fællesskaber (Ung Megafon, Ung i bevægelse, ungekulturkonsulenten)	
	Udskolingstilbud som fx Projekt Frirum, Du vælger selv	Boblberg	
Unge i mistrivsel Foregribende indsatser	Skolernes daglige målrettede indsatser rettet mod at skabe gode og rummelige fællesskaber	Seksualvejledning i grundskole og på ungdomsuddannelser	
	STIME - Når tanker om krop og mad fylder for meget	Kultur- og fritidspas	PPR
	STIME - Når svære følelser fører til selvskade	Familievejledning plus	
Unge i kompleks mistrivsel Indgribende indsatser	STIME - Når bekymring eller tristhed fylder for meget	Mental Fleksibilitet (beskæftigelse)	

Dokument Navn:	Opfølgning på udvalgets drøftelse af unge og søvn på mødet den 22. august 2024.pdf
Dokument Titel:	Opfølgning på udvalgets drøftelse af unge og søvn på mødet den 22. august 2024
Dokument ID:	5614949
Placering:	Emnesager/§ 17, stk. 4 - Sammen om alle unges trivsel. Forslag til anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og søvn/Dokumenter
Dagsordens titel	Forslag til anbefalinger til Kommunalbestyrelsen om unge og søvn
Dagsordenspunkt nr	3
Appendix nr	1
Relaterede Dokumenter:	2

Dette dokument blev genereret af  getorganized
for SharePoint

Opfølgning på udvalgets drøftelse af unges søvn

Resume

Udvalget drøftede den 22. august 2024 (punkt 3) mulig strukturel forebyggelse i forhold til unges søvn. Det blev besluttet, at forvaltningen skulle 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 vedrørende unges brug af skærm i relation til deres søvn. Dette notat er en opfølgning på ovenstående.

Hvor vigtig er søvn for unges trivsel?

En god nattesøvn bidrager til et godt liv og er lige så afgørende for, at vi trives og har det godt, som fx sund kost og motion. Alligevel viser undersøgelser, at vi inden for de seneste 20 år er begyndt at sove mindre. I Gentofte Kommune ved vi, at unge generelt sover for lidt og for dårligt.

Søvn fremmer generel trivsel hos alle – uanset alder

Inden for de seneste år er der kommet et stigende fokus på betydningen af søvn, og der er sket et skifte fra udelukkende at se søvn som en sideeffekt af andre helbredsproblemer til at betragte søvn som en essentiel del af årsagen til udvikling af helbredsproblemer som overvægt og mental mistrivsel. Risikofaktorer for søvnproblemer kan både være relateret til den enkelte og til bredere samfundsmæssige forhold, og søvnproblemer vil oftest skyldes et samspil mellem flere forhold. Det har ført til en større anerkendelse af indsatser, hvor søvn er et centralt element, og af forebyggelse af søvnproblemer på flere niveauer. Søvn påvirker alle, og derfor må det tænkes bredt ind i arbejdet med folkesundhed.

Søvn er tæt forbundet med vores generelle trivsel og sundhedsadfærd, og der er et gensidigt påvirkningsforhold mellem søvn og vores trivsel og sundhedsadfærd. Fx kan regelmæssig fysisk aktivitet have en positiv indvirkning på søvnen, mens søvnproblemer kan føre til mindre fysisk aktivitet, hvilket kan forringe søvnen og skabe en ond cirkel. Ydermere har studier vist, at et stort skærmbrug, særligt om aftenen og natten, kan tage tid fra søvnen og have en negativ indvirkning på søvnen. Et stort skærmforbrug tager desuden tiden fra sundhedsfremmende adfærd som fysisk aktivitet og længere søvn. Rygning og alkohol kan ligeledes forværre søvnproblemer, ligesom kosten, herunder indtag af koffeinholdige drikke og store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid, også kan påvirke søvnen negativt.

Meget tyder på, at en af søvnens vigtigste funktioner er vedligeholdelse af hjernens funktion og samtidig er afgørende for kroppens fysiologiske funktioner og restitution samt den enkeltes udvikling, indlæring og det mentale og fysiske helbred. Søvnen forbedrer immunforsvaret, styrker hukommelsen og kreativitet og er med til at forebygge stress, angst og depression.

Det er nødvendigt, at den enkelte får tilstrækkelig søvn af god kvalitet for selv ved moderat søvnunderskud forringes hukommelsen, og koncentrations- og reaktionsevnen nedsættes. Langvarige søvnproblemer kan svække immunforsvaret og øge risikoen for en række sygdomme som overvægt, hjertekarsygdomme og tidlig død.

I mange tilfælde vil dårlig søvn være en markør for generel dårlig trivsel. Der ses f.eks. en tæt sammenhæng mellem stress og søvn, der gensidigt påvirker hinanden og dermed kan fungere som en selvforstærkende proces. Ligeledes er søvnproblemer tæt forbundet med en række psykiske lidelser såsom depression, PTSD

og bipolar affektiv sindslidelse. Samtidig kan psykosociale faktorer, som høje krav og lav grad af social støtte, have en negativ indvirkning på søvnproblemer.

Særligt om unge og søvn

Søvn er vigtigt for alle, men spiller en afgørende rolle i ungdomsårene, hvor både krop og sind er i konstant udvikling. Tilstrækkelig søvn er en nødvendig faktor for at skabe gode forudsætninger for unges udvikling, fysisk helbred, mental klarhed, følelsesmæssig balance og akademisk præstation. Gode søvnvaner handler både om at få nok søvn og søvn af høj kvalitet.

Unge har bedre forudsætninger for en hverdag med høj trivsel, godt fysisk helbred og en god skolegang, når nattesøvnen fungerer, idet søvn fremmer en sund udvikling af hjerne, krop og sociale kompetencer. Fx kan unge, der får nok søvn, koncentrere sig bedre og er mere deltagende i skolen, hvilket fremmer deres akademiske præstationer og trivsel. God og tilstrækkelig søvn styrker også empatien og evnen til at løse konflikter, hvilket forbedrer relationer til venner og familie. Under søvnen bearbejder hjernen følelser og problemer, hvilket kan beskytte mod stress, angst og depression.

Skærmbrug, bekymringer og et travlt ungeliv er de hyppigste årsager til dårlig søvn hos unge. Forskning peger samtidig på, at biologiske faktorer som melatoninudskillelse, der sker senere på døgnet hos unge, også spiller en rolle. Derfor bør en robust søvnindsats målrettes både adfærdsmæssige og biologiske faktorer for at sikre, at unge får den nødvendige søvn af høj kvalitet.

Både kort- og langvarig søvnmangel, for meget søvn, et uregelmæssigt søvn mønster og dårlig søvnkvalitet kan have alvorlige helbredsmæssige konsekvenser. For voksne er for lidt søvn associeret med lavere livskvalitet, mens en passende mængde fremmer livskvalitet. Blandt børn og unge ser dårlig søvnkvalitet og manglende søvn i højere grad ud til at påvirke den mentale sundhed negativt. På den måde er søvnproblemer en kendt risikofaktor for både fysiske og psykiske lidelser. Omvendt er god søvn en beskyttende faktor, som kan fremme både fysisk og mental sundhed.

For at opnå vedvarende og positiv indflydelse på unges søvnvaner er det vigtigt at intervenere på tværs af arenaer, hvor flere aktører kan bidrage til en målrettet indsats, der skal styrke unges søvnvaner og forebygge søvnproblemer. En robust søvnindsats bør inkludere både adfærdsmæssige og biologiske faktorer for at sikre, at unge får den nødvendige søvn af høj kvalitet.

Hvilke indsatser har størst effekt i forhold til unges søvn?

Forvaltningen har inviteret fem eksperter inden for søvn til at vurdere, hvilke af de strukturelle indsatser, de mener, vil have størst effekt i forhold til unges søvn.

Den samlede rangering ses herunder i prioriteret rækkefølge:

1. Senere mødetid
2. Fast mødetid alle ugens dage
3. Udendørs dagslys i løbet af dagen (frikvarter, undervisning mv.)
4. Tidligere afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer
5. Søvn som tværgående indsatsområde
6. Tidlige haltider til ungeaktiviteter, der understøtter gode rammer for søvn
7. Søvn på skemaet
8. Generel opfordring til gode søvnvaner
9. Lokale søvnvejledere i unges hverdag
10. Søvnunderstøttende struktur for eksaminer

11. Formidling af kostens betydning for god søvn

Tilbagemeldingerne fra eksperterne har været forskelligartede, men der er stor enighed omkring anbefalingerne i top fire. Herefter har de individuelle tilbagemeldinger været mere forskelligartede, og nogle har også forslået at sammenlægge tiltag (fx senere mødetid og fast mødetid samt generel opfordring til gode søvnvaner og søvn som tværgående indsatsområde), da de ser disse i en naturlig sammenhæng.

Supplerende kommentarer fra eksperterne:

- *"Det er et vigtigt arbejde, I er i gang med, og alle de 11 punkter er gode."*
- *"Vi anbefaler, at I prioriterer strukturelle indsatser højest, da de har størst potentiale for at skabe varige ændringer i søvnvaner på befolkningsniveau. Samtidig kan individuelt rettede tiltag være relevante, især hvis søvn skal fungere som et tværgående element i flere indsatsområder. For mange af indsatserne er evidensniveauet for effekt dog lavt, og vi mangler således viden om effekten, men der er stadig indikationer på, at de kan bidrage til bedre søvnvaner. ... Dog ved vi fra tidligere erfaringer, at en kombination af strukturelle og individrettede indsatser kan skabe positive forandringer i adfærd."*
- *"Hvis fokus også er på forebyggelse, skal disse tiltag starte meget tidligere, måske endda før fødsel, hvor viden/opfordring/kampagne deles ud til forældre samt fagpersoner."*

Eksperterne som har bidraget til prioriteringen:

- Birgitte Rahbek Kornum, Lektor ved Københavns Universitet og Ph.D i neurovidenskab
- Susan Andersen (og søvngruppe), Seniorforsker ved Statens Institut for Folkesundhed
- Chris MacDonald, Humanfysiolog, forsker og foredragsholder
- Eva Molin, Programleder i Just Human
- Mikael Rasmussen, Søvnexpert og søvnvejleder samt underviser

Indsatser målrettet udsatte unges søvn

Udsatte unge oplever ofte betydelige søvnproblemer, som kan have alvorlige konsekvenser for deres trivsel og sundhed og ikke mindst deres uddannelsesmæssige muligheder. En forbedring i børn og unges søvn kan dermed bidrage til at mindske ulighed i uddannelse, da udsatte børn og unge med søvnproblemer vil kunne opnå forbedringer i koncentration og faglig præstation ved bedre søvn.

I Danmark er social ulighed i sundhed en betydelig udfordring inden for mange sundheds- og sygdomsområder, herunder søvnbesvær og søvnproblemer. Det er derfor relevant at være opmærksom på sociodemografiske karakteristika, der kan indikere risiko for at udvikle søvnproblemer.

Børn og unge fra familier med lavere socioøkonomisk status har tendens til dårligere søvnvaner, højere skærmb brug og mindre tilbøjelighed til at deltage i fysisk aktivitet sammenlignet med jævnaldrende med høj socioøkonomisk status. Sammenhængen mellem lavere socioøkonomisk status og ringere søvn kan forklares ved et højere stressniveau blandt mindre privilegerede befolkningsgrupper som følge af flere hverdagsudfordringer med større økonomisk usikkerhed samt mindre grad af autonomi over livsbeslutninger.

Sociale myndigheder og politik på det sociale område kan indirekte påvirke underliggende faktorer for børn og unges søvn, såsom belastende familiesituationer og stress blandt både børn og forældre. Studier har

vist, at stress blandt forældre har en negativ indvirkning på børn og unges søvnkvalitet og søvnlængde, hvorfor psykosocial støtte til forældre kan føre til forbedringer i børn og unges søvn.

Generelt vil alle unge have glæde af strukturelle indsatser, der understøtter rammerne for unges søvn. I denne sammenhæng kan der være et særligt fokus på, at indsatserne eksempelvis også når de boligsociale områder, specialiserede tilbud og bosteder. Pædagoger, lærere, sundhedsplejersker, sagsbehandlere, boligsociale medarbejdere og kontaktpersoner er centrale i forhold til tidlig opsporing af familier i udsatte positioner med større risiko for at udvikle søvnproblemer, og deres arbejde i forhold til rådgivning og målrettede interventioner der kan forbedre søvnvanerne blandt udsatte borgere.

I arbejdet med sundhedsoplysning og kampagner er det relevant at have materiale, der mindske social ulighed i effekten af det forebyggende arbejde. Sundhedskompetence er en samlet betegnelse for borgeres muligheder for at tilgå, forstå og handle på information om sundhed. Effekten på individniveau er afhængig af den enkeltes sundhedskompetence, derfor skal kommunens indsatser tilgodesee variationerne i sundhedskompetence blandt borgerne.

Unge brug af skærm i relation til deres søvn

Brug af skærm har vundet indpas som et uundgåeligt element i vores hverdag. Det har rejst bekymring for, om brug af skærme påvirker vores sundhed og trivsel negativt. Undersøgelser viser, at brugen af skærm er steget i alle aldersgrupper i Danmark de seneste 10 år, og at brugen er hyppigst blandt unge.

Mange bruger skærmen før sengetid, og skærmen kan også bruges som en metode til at falde i søvn. Men et stort skærmbrug, særligt om aftenen og natten, kan have en negativ indvirkning på unges søvn. Blåt lys fra skærme hæmmer produktionen af melatonin, det hormon der regulerer søvn, hvilket kan forsinke sovetidspunktet og reducere den samlede søvntid. Bl.a. viser forskning, at børn og unge, der har digitale enheder i det værelse, hvor de sover, har flere opvågninger og sover dårligere i løbet af natten. Når man bruger skærm om aftenen eller op til sovetid, kan det betyde, at sovetidspunktet udsættes, og døgnrytmen forsinkes, ligesom notifikationer kan forstyrre søvnen. Umiddelbart viser studier omkring brug af digitale medier blandt unge, at brug af skærme, i særdeleshed smartphones, ved sengetid eller om natten er forbundet med forkortet søvnlængde og reduceret søvnkvalitet.

For at afhjælpe dette problem kan følgende tiltag implementeres:

- **Begrænsning af skærmtid:** Anbefale at slukke skærme mindst en time før sengetid.
- **Brug af "gammeldags" vækkeur:** Anbefale at skifte til et vækkeur, i stedet for at bruge mobilens alarmfunktion
- **Brug af nattilstand:** Anbefale, at aktivere nattilstand på enheder for at reducere eksponeringen for blåt lys.
- **Forældrekontrol:** Opmuntre forældre til at opstille regler for skærmbrug i hjemmet.
- **Forældre aftaler:** Fælles aftaler omkring brug af sociale medier, kan mindske det sociale pres for tilgængelighed også om aftenen og natten.

Disse tiltag kan hjælpe med at forbedre søvnkvaliteten og sikre, at unge får den nødvendige søvn af høj kvalitet.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn, unges og forældres brug af skærm (9. oktober 2023)

1. Brug ikke skærm op til sovetid

Søvn er vigtigt for børn og unges udvikling, indlæring, og for dit mentale og fysiske helbred. Hvis du bruger skærm op til sovetid, kan det udsætte den tid, det tager at falde i søvn og betyde, at du ikke får tilstrækkeligt med søvn. Det "blå lys" fra skærmen forstyrrer døgnrytmen, og mange indtryk fra f.eks. sociale medier, videoklip, film eller computerspil op til sengetid kan gøre, at det tager længere tid at falde i søvn. Det er en god ide at skabe rolige og afslappende rutiner op til, at du skal sove. Du kan f.eks. læse en bog eller høre afslappende musik. For de mindste børn kan det f.eks. være, at du læser en historie sammen med dit barn eller synger en sang.

2. Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset

Skærmbrug om natten kan forstyrre din søvn og gøre dig mindre udhvilet dagen efter.

Sammenhængende søvn er vigtigt for at få en søvn af høj kvalitet, og det "blå lys" fra skærmen kan også gøre din søvn kortere eller påvirke kvaliteten af din søvn. Søvn af tilpas længde og kvalitet er vigtig for dit mentale og fysiske helbred. Hvis du bruger telefonen som vækkeur, så anskaf dig et traditionelt vækkeur i stedet for, og lad telefonen "sove" i et andet rum.

3. Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv

Det kan være hyggeligt og afslappende at bruge tid med en skærm, men det er vigtigt for din sundhed, at du ikke lader skærmen fylde så meget i hverdagen, at du ikke bruger tid på andre ting - herunder fysisk aktivitet, fysisk socialt samvær med venner, familie. Bevægelse og fysisk aktivitet er vigtigt for børn og unges motoriske udvikling, fysiske, sociale og mentale sundhed og for voksnes risiko for at få livsstilssygdomme.

4. Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel

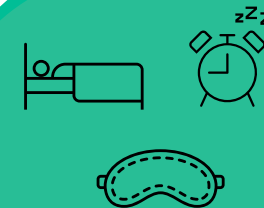
Sociale medier kan hjælpe dig med at holde kontakt med venner og familie i en travl hverdag. Du kan holde dig opdateret på f.eks. nyheder, læse artikler og søge oplysninger. Gaming kan give en kærkommen pause fra hverdagens udfordringer, hvor du spiller sammen med dine venner. Men når du bruger meget tid på skærmen, f.eks. på sociale medier, kan det bidrage til en følelse af stress, skabe bekymringer, give en oplevelse af ensomhed, lavt selvværd eller en oplevelse af at være udenfor et fællesskab. Hvis sociale medier og gaming påvirker din trivsel negativt, kan det være en god ide at bruge tid på andre aktiviteter som f.eks. motion, samvær med venner eller en hobby, der giver mening for dig, og påvirker dit humør og hverdag positivt.

Relateret document 2/2

Dokument Navn:	Forslag til anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og søvn.pdf
Dokument Titel:	Forslag til anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og søvn
Dokument ID:	5610367

Unge og søvn Anbefalinger til strukturelle tiltag

§17, stk.4 udvalg – Sammen om alle unges trivsel





Indholdsfortegnelse

1. Udvalgets arbejde med unge og søvn

2. Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag

- ❖ Politisk vedtaget
- ❖ Bedst foreliggende viden
- ❖ Data

3. anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og søvn

- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på kommunalt niveau
- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på nationalt niveau





Udvalgets arbejde med unge og søvn

Udvalget har med afsæt i EN UNG POLITIK og “Sammen om unges trivsel” fokus på at styrke unges trivsel og forebygge mistrivsel. Der sigtes mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

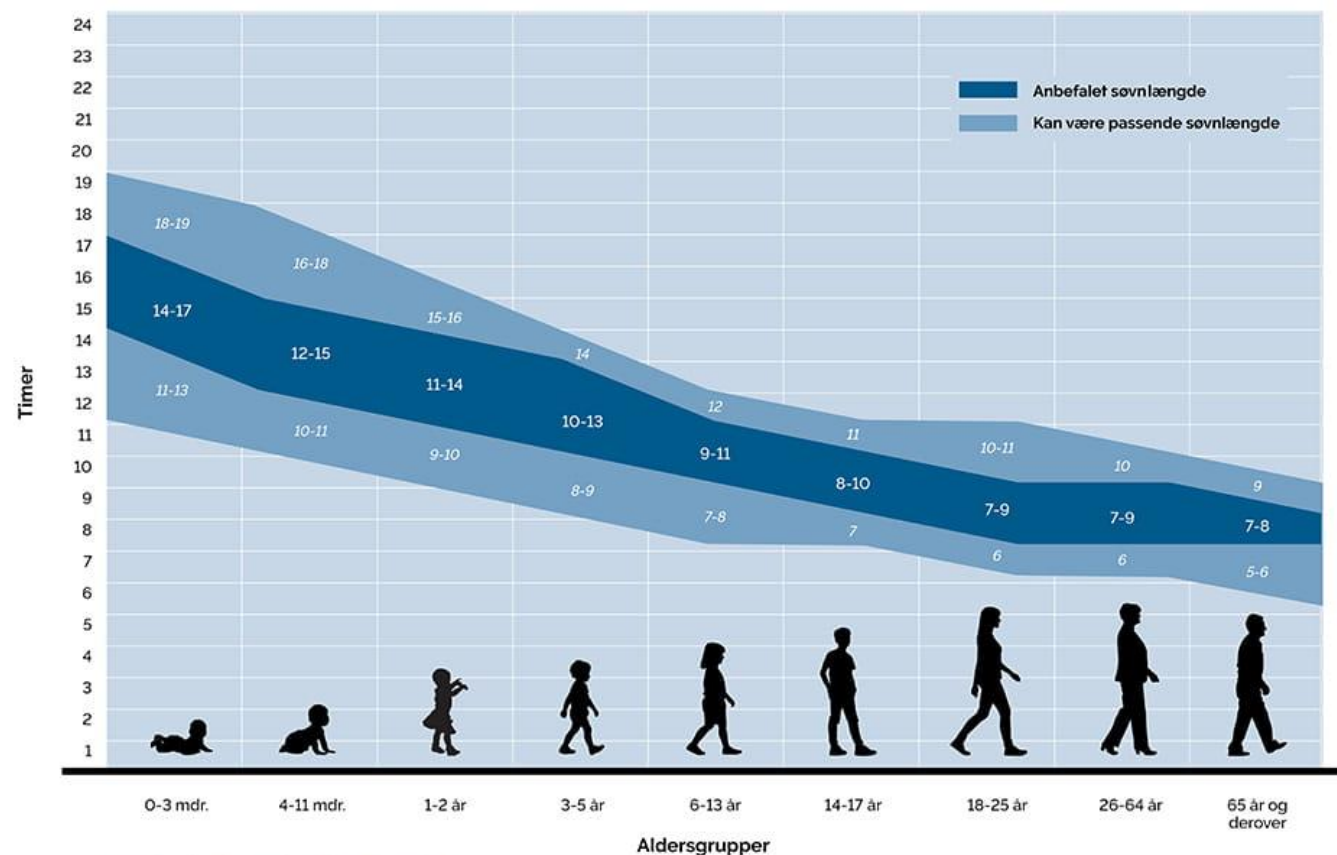
Fra august 2024 til januar 2025 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag, der kan understøtte, at unge får god og nok søvn, idet det kan styrke og øge deres sundhed og trivsel.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unge og søvn skal fremme visionen fra EN UNG POLITIK om, at alle unge lever gode ungeliv og som også er et godt afsæt for voksenlivet.

For at realiserer visionen er det afgørende, at unge bliver mødt med søvnunderstøttende rammer, der hvor de færdes fx i skole, fritidsliv og hjemme. At øge bevidstheden hos unge og voksne omkring unge om søvnens betydning for sundhed og trivsel, herunder indsigt i, hvor meget søvn unge har behov for, og hvordan man nemt kan forbedre kvaliteten af sin søvn, er et vigtigt element i at fremme søvnunderstøttende rammer.

Der er behov for, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med understøttelse af unges søvn.

Sundhedsstyrelsen – anbefalet søvnlængde



Note: Gengivet efter National Sleep Foundation.



Udvalgets arbejde med unge og søvn

Udvalget har med afsæt i EN UNG POLITIK og "Sammen om unges trivsel" fokus på at styrke unges trivsel og forebygge mistrivsel. Der sigtes mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

Fra august 2024 til januar 2025 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag, der kan understøtte, at unge får god og nok søvn, idet det kan styrke og øge deres sundhed og trivsel.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unge og søvn skal fremme visionen fra EN UNG POLITIK om, at alle unge lever gode ungeliv og som også er et godt afsæt for voksenlivet.

For at realisere visionen er det afgørende, at unge bliver mødt med søvnunderstøttende rammer, der hvor de færdes fx i skole, fritidsliv og hjemme. At øge bevidstheden hos unge og voksne omkring unge om søvnens betydning for sundhed og trivsel, herunder indsigt i, hvor meget søvn unge har behov for, og hvordan man nemt kan forbedre kvaliteten af sin søvn, er et vigtigt element i at fremme søvnunderstøttende rammer.

Der er behov for, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med understøttelse af unges søvn.

Sundhedsstyrelsen anbefaler

- **Børn på 6-13 år** anbefales at sove 9-11 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter. Søvnlængde på både 7-8 timer og 12 timer kan være passende for nogle børn på 6-13 år.
- **Unge på 14-17 år** anbefales at sove 8-10 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter. Søvnlængde på både 7 og 11 timer kan være passende for nogle unge på 14-17 år.
- **Voksne på 18-25 år** anbefales at sove 7-9 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter. Søvnlængde på både 6 timer og 10-11 timer kan være passende for nogle voksne på 18-25 år.



Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag

Politikker, strategier og anbefalinger

- ❖ EN UNG POLITIK, vedtaget i Kommunalbestyrelsen i 2016.
- ❖ Ungeliv i balance anbefalinger fra opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig vedtaget i Kommunalbestyrelsen i juni 2022.
- ❖ Sammen om unges trivsel strategi vedtaget i Kommunalbestyrelsen i juni 2023.

Bedst foreliggende viden

- ❖ National og international forskningsbaseret viden om søvn, herunder forudsætninger for god søvn og dens betydning for bl.a. trivsel
- ❖ Best practice fra andre kommuner blandt andet Rødovre Kommune, Københavns Kommune m.fl.

Data om unges søvn

- Ungeprofilundersøgelsen, der gennemføres årlig blandt udskolingselever og elever på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune.
- Nationale og internationale undersøgelser fx Statens Institut for Folkesundhed, VIVE





Sammenhæng mellem søvn og trivsel

Sammenhæng mellem trivsel og søvn

- VIVE's analyse af data om unge i Gentofte viser, at søvn er en stærk markør for unges trivsel.
- Unge, der får mindst 8 timers søvn hver nat, trives generelt bedre.

Søvn og trivsel påvirker hinanden gensidigt

- God trivsel fremmer god og nok søvn.
- God og nok søvn fremmer trivsel.
- Mistrivsel kan udfordre søvnen.

Perspektiver fra forskning

- International og national forskning peger samstemmigt på, at der er stærk evidens for sammenhæng mellem søvn og fysisk og mental sundhed.

En god nattesøvn bidrager til gode liv

Når vi sover nok og godt, giver det os bedre forudsætninger for at være menneske – både sammen med andre og hver for sig, klare morgendagens udfordringer og møde krav og forventninger fra os selv og andre.

Søvn styrker immunforsvar, hukommelse og kreativt og er med til at forebygge stress, angst og depression. God og nok søvn er lige så afgørende for, at vi trives og har det godt, som sund kost og motion. Alligevel får alt for mange unge - men også voksne - for lidt og for dårlig søvn.

Manglende søvn og søvn af dårlig kvalitet har negative konsekvenser for både indlæringssevne, sociale kompetencer samt fysisk og mental sundhed. Hvis unge skal have de bedste forudsætninger for at udvikle sig fysisk, psykisk og socialt samt klare sig godt i uddannelsessystemet er søvnen særligt afgørende.

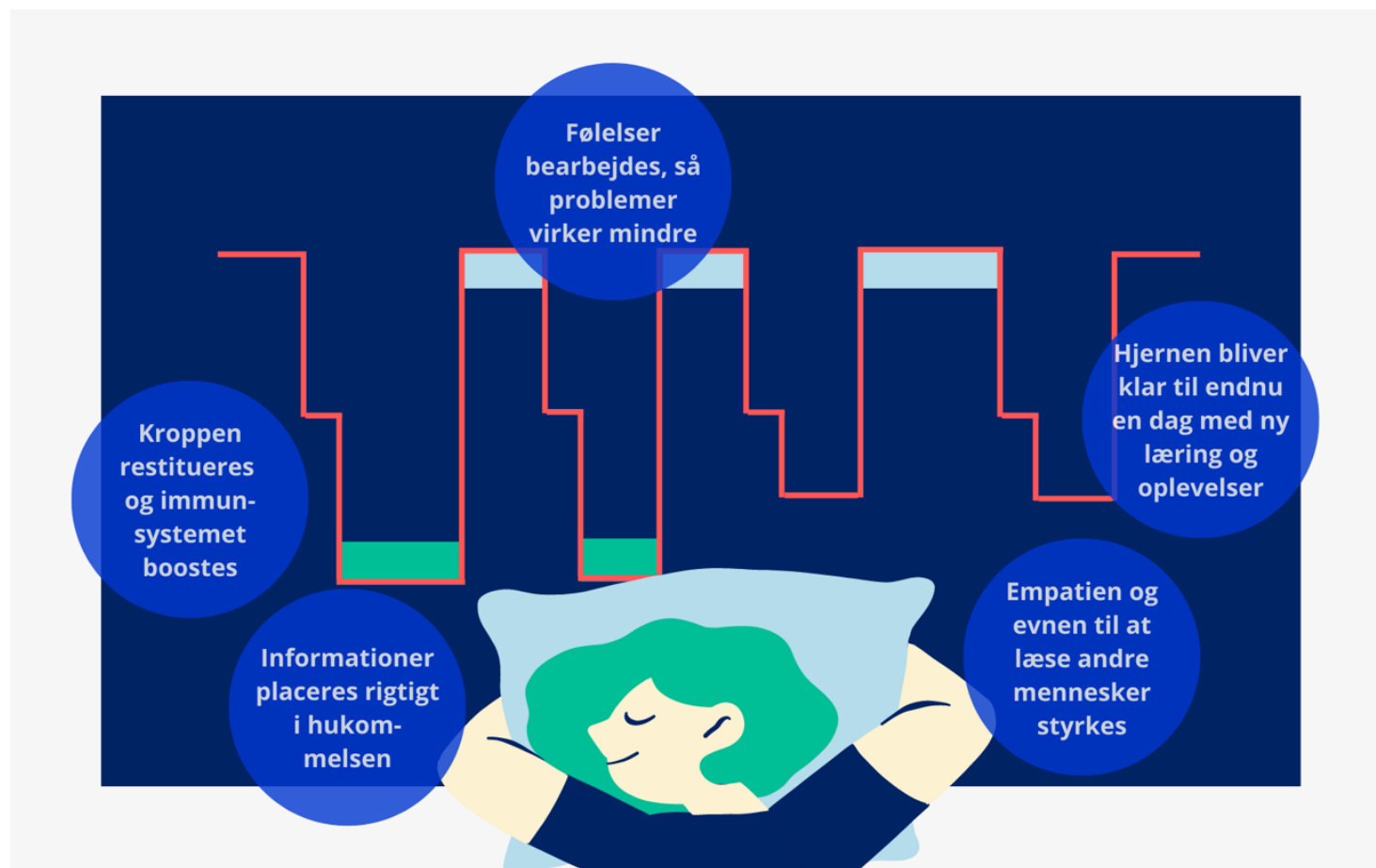
Problemer med at falde i søvn eller dårlig søvnkvalitet kan være udtryk for mistrivsel og bekymringer, og unge i udsatte positioner oplever ofte betydelige søvnproblemer, som kan have alvorlige konsekvenser for deres trivsel og sundhed.

For at skabe forandringer i unges søvnadfærd kræver det, at unge og voksne omkring dem har viden om søvnens betydning for trivsel, læring og fællesskaber, og at unge mødes af rammer, der understøtter forudsætningerne for god og nok søvn.

International og nationale forskning og best practise fra andre kommuner i Danmark peger på, at rammer og strukturelle indsatser kan understøtte unges søvnvaner positivt.



Søvnens naturlige bevægelse mellem dyb søvn og drømmesøvn



I søvnens dybe stadier (markeret med grøn) bliver hjernen vasket ren, information fra dagens undervisning lagres de rigtige steder, og kroppen restituerer.

Under drømmesøvnen (markeret med lyseblå), også kendt som REM søvn, bliver følelserne bearbejdet. På den måde hjælper søvnen til, at store problemer og udfordringer kan virke mindre og mere overkommelige næste morgen.

Hvis unge sover får for lidt søvn, går de glip af den sidste del af deres søvn, som primært består af REM søvn. De mister dermed en væsentlig del af REM søvnen. Derfor har søvnmangel hos unge store konsekvenser for unges mentale sundhed.

En god nats søvn styrker samtidig empatien og evnen til at læse andre mennesker, hvilket gør det nemmere at være en god ven og undgå konflikter.



Teenageres søvn er et kapitel for sig

Alle har brug for god og nok søvn for at klare sig i dagligdagen.

Overraskende mange teenagere sover for lidt - hver nat - og det går ud over deres trivsel og deres evne til at lære, koncentrere sig og indgå i relationer.

De fleste ved, at unge udvikler sig markant i teenageårene, hvilket kan være både fysisk og følelsesmæssig udfordrende. Teenagere har brug for meget søvn, bl.a. fordi deres krop og hjerne er under ombygning. Man kan derfor ikke sammenligne en voksens søvnbehov med en teenagers.

Færre har viden om, at søvnens rytme også ændrer sig i teenageårene. Teenagere er nemlig kodet til at sove senere og stå senere op end både mindre børn og voksne. Det skyldes, at det søvnfremmende hormon melatonin udskilles senere hos unge. I praksis betyder det at unge først er naturligt trætte flere timer senere end voksne og derfor også først klar til at stå op senere for at være tilstrækkelig udhvilede.

Teenagere er altså som udgangspunkt hverken mere dovne eller uoplagte end os andre. Alligevel møder vi teenagere med krav og forventninger om, at de skal tage sig sammen og tilpasse sig en anden døgnrytme, end den de biologisk er indstillet til.

Inden for søvnforskning er der enighed om, at søvnrytmen hos teenagere forskydes til et senere tidspunkt, samt at søvnen har betydning for unges udvikling, sundhed, trivsel, læring og sociale kompetencer. Forskere er imidlertid ikke enige om, hvorvidt det er mest hensigtsmæssigt at skabe rammer, der understøtter unges forskudte søvnrytme eller fastholde, at de skal tilpasse sig samfundets rammer.





Hvad påvirker unges søvn

Uregelmæssige sengetider og lange eftermiddagslure

Regelmæssige sengetider er en af de mest effektive måder at blive træt om aftenen på. En fast døgnrytme styrker hjernens indre ur. Døgnrytmen er vigtig for en nem og naturlig indtræden af søvnen. Lange lure i løbet af dagen forstyrrer døgnrytmen og modvirker det søvnpres, der skal til for at falde i søvn om aftenen.

For lidt naturligt dagslys og bevægelse i løbet af dagen

Sollys giver signal til hjernen om at være vågen og frisk i løbet af dagen, og kontrasten mellem dagens lys og aftenens mørke styrker signalet til hjernen om, at søvnhormonet melatonin skal udskilles. Behovet for naturligt dagslys kan kombineres med Sundhedsstyrelsens anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet hver dag. Fysisk aktivitet reducerer bl.a. stressniveauet og udløser hormoner, som virker afslappende for kroppen, hvilket giver en god nats søvn.

Blåt lys fra skærme før sengetid

Digitale skærme udsender blåt lys, som hæmmer udskillelsen af søvnhormonet melatonin, der er afgørende for at blive naturligt træt om aftenen og falde i søvn uden det store besvær. Det anbefales at lægge skærmen fra sig min. en time før sengetid. Derved får hjerne færre stimuli og mere ro, inden det er tid til at sove.

Energidrikke, kaffe, alkohol og fed mad inden sengetid

Det man spiser og drikker i løbet af dagen påvirker søvnen. Energidrikke og kaffe indeholder koffein, som har en opkvikkende effekt i lang tid. Det tager 5-6 timer for kroppen at halvere mængden af koffein. Koffein forringer søvnens dybe stadier, hvor blandt andet musklerne restitueres.

Alkohol kan give oplevelsen af nemmere at falde i søvn, men det forringer søvnkvaliteten, og man er derfor ikke udhvilet dagen derpå, selvom man har sovet.

Store og energitætte måltider før sengetid sætter gang i fordøjelsen og øger hjernens aktivitetsniveau. Det kan udsætte og forringe kvaliteten af søvnen,

Soveværelset som aktivitetsrum

Sengen skal være forbeholdt søvn og sex, så hjernen ikke associerer sengen med andet. Ligger du ofte uroligt vågen om natten i lang tid ad gangen, kan det være en fordel at forlade sengen helt, og lave noget andet – for eksempel læse i en bog, indtil søvnen igen presser sig på.

Det er en fordel, at lufte ud inden sengetid, have mørklægningsgardiner eller sovemaske for at sikre et mørkt og køligt soveværelse, da det fremmer søvnens indtræden og kvalitet.



Tendenser for elever på 7. klassetrin

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Børn på 6-13 år anbefales at sove 9-11 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningspunkter.

Søvn længde på både 7-8 timer og 12 timer kan være passende for nogle børn på 6-13 år.

Søvnens længde

- Under halvdelen af eleverne på 7. årgang får de 9 timers søvn, som anbefales af Sundhedsstyrelsen.
- Blandt drengene får 50% af eleverne de anbefalede 9 timer, og blandt pigerne er det kun 42%
- I 2019 fik 48% af eleverne 9 timers søvn, og den andel faldt drastisk i årene med Corona til 36-38%. I 2023 er andelen 45%.

Søvnens kvalitet

- Fra 2019 til 2023 ses en generel stigning i antallet af elever på 7. årgang, der oplever at sove dårligt om natten.
- I 2019 svarede 35% af eleverne, at de sov dårligt eller uroligt en eller flere gange om ugen. I 2023 er den andel steget til 42%.
- I 2019 svarede 67% af eleverne at de havde brugt skærm inden sengetid. Den andel steg drastisk i årene med Corona til 76-78%. I 2023 er andelen 70%.



Tendenser for elever på 8.-9. klassetrin

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Unge på 14-17 år anbefales at sove 8-10 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter.

Søvnlængde på både 7 og 11 timer kan være passende for nogle unge på 14-17 år.

Søvnens længde

- Mere end 2/3 del af eleverne på 8. og 9. årgang får 8 eller flere timers søvn, som anbefales af Sundhedsstyrelsen. Generelt ses dog et fald fra 8. til 9. årgang.
- I 2019 fik 76% af eleverne på 8. årgang og 64% på 9. årgang de anbefalede timers søvn. I 2023 er den andel faldet til henholdsvis 72% og 60%.
- Flere drenge end piger sover de anbefalede 8 eller flere timer. På 8. årgang er det 77% og på 9. årgang: 62% af drengene. Blandt pigerne er det 69% på 8. årgang og på 56% på 9. årgang.

Søvnens kvalitet

- Fra 2019 til 2023 ses en lille stigning i antallet af elever på 8. og 9. årgang, der oplever at sove dårligt om natten.
- I 2019 svarede 36% eleverne på 8. årgang og 41% på 9. årgang, at de sov dårligt eller uroligt en eller flere gange om ugen. I 2023 er den andel steget til 42% for begge årgange.
- I 2019 svarede 82% af eleverne på 8. årgang og 88% på 9. årgang, at de havde brugt skærm inden sengetid. For begge årgange har andelen haft store udsving i årene med Corona. I 2023 er andelen på samme niveau som i 2019.



Tendenser for elever i 10. kl. og ungdomsuddannelser

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Unge på 14-17 år anbefales at sove 8-10 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter.

Søvn længde på både 7 og 11 timer kan være passende for nogle unge på 14-17 år.

Søvnens længde

- I 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne får kun 39% af eleverne 8 eller flere timers søvn, som anbefales af Sundhedsstyrelsen. Generelt ses dog et fald fra 8. til 9. årgang.
- Til forskel fra grundskolen er der flere piger i 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne end drenge, der sover de anbefalede 8 eller flere timer. Blandt pigerne er det 43% og kun 36% af drengene.
- I 2019 fik 42% af eleverne på i 10. kl. og 1. årgang på ungdomsuddannelserne de anbefalede timers søvn. I 2023 er den andel 39%.

Søvnens kvalitet

- Fra 2019 til 2023 ses en stigning i antallet af elever i 10. kl. og på ungdomsuddannelserne, der oplever at sove dårligt om natten tre eller flere gange om ugen.
- I 2019 svarede 51% af eleverne, at de sov dårligt eller uroligt en eller flere gange om ugen. I 2023 er den andel steget til 59%.
- Næsten alle elever i 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne svarer, at de tre dage eller mere har brugt mobiltelefon, tablet eller computer lige inden sengetid. I 2019 var andelen 93%, og i 2023 er andelen 95%.



Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og søvn



Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og søvn i prioriteret rækkefølge

1. Senere mødetid
2. Fast mødetid alle ugens dage
3. Udendørs dagslys i løbet af dagen (frikvarter, undervisning mv.)
4. Tidligere afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer
5. Søvn som tværgående indsatsområde
6. Tidlige haltider til ungeaktiviteter, der understøtter gode rammer for søvn
7. Søvn på skemaet
8. Generel opfordring til gode søvnvaner
9. Lokale søvnvejledere i unges hverdag
10. Søvnunderstøttende struktur for eksaminer
11. Formidling af kostens betydning for god søvn

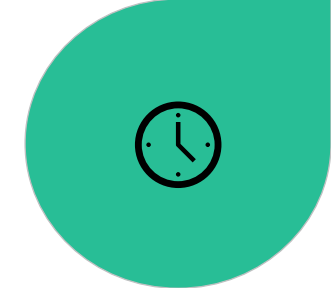
Prioritering af anbefalinger

Fem eksperter på søvnområdet har bidraget med at rangere anbefalingerne ud fra, hvad de mener, har størst effekt.

Anbefalingerne præsenteres i prioriteret rækkefølge efter den samlede rangering.

Følgende eksperter har bidraget:

- Birgitte Rahbek Kornum
- Susan Andersen
- Chris MacDonald
- Eva Molin
- Mikael Rasmussen



1. Senere mødetid

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Skabe rammer for hverdagen, som i højere grad understøtter teenageres biologiske døgnrytme.

Uddybning af anbefaling

- Teenagere er biologisk set B-mennesker og har en forskudt døgnrytme i forhold til de fleste voksne. Det er u hensigtsmæssigt med mødetid kl. 8.00, hvor deres hjerner ikke er vågne og klar til læring.
- Senere mødetid for elever kan fx være 30 min. eller mere. Tiden kan hentes ved fx flere skoledage, længere skoledage, kortere pauser eller flere ekskursioner.
- Medarbejdere kan stadig have samme eller mere fleksibel mødetid, hvilket kan give mulighed for fx planlægning og teammøder i morgentimerne.

Målgruppe

- Elever i udskolingen på grundskoler og ungdomsuddannelser.

Lovgivning på området

- Af Folkeskolelovens § 44 Stk. 2 fremgår det, at Kommunalbestyrelsen fastlægger mål og rammer for skolernes virksomhed, herunder antallet af skoledage, elevernes undervisningstimetotal, skoledagens længde mv. Skolebestyrelsen fastsætter principperne for elevernes undervisningstimetotal på hvert klassetrin og for skoledagens længde.

Kommunens politikker

- Ungeliv i balance.

Anbefalingen kan udformes som

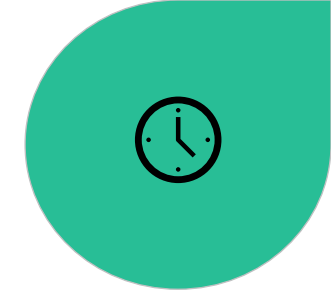
- Opfordring til at arbejde med senere mødetid på skoler og ungdomsuddannelser.
- Opfordring til nationalt arbejde med senere mødetid på skoler og ungdomsuddannelser.

Anbefalingen kan udvides med

- Mulighed for fleksibelt indmøde for alle elever fra kl. 8.00 med undervisningsstart kl. 9.00. Det kan bidrage til en roligere morgen og give mulighed for social start på dagen.

Idéer til handlinger

- Senere mødetid kan ikke stå alene, men skal suppleres med adfærdsrettede indsatser til elever, forældre og medarbejdere.



2. Fast mødetid alle ugens dage

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Skabe rammer, som i højere grad understøtter en fast døgnrytme gennem regelmæssighed i mødetidspunkter.

Uddybning af anbefaling

- Regelmæssighed med faste sove- og stå-op-tider er relevant for at understøtte en god døgnrytme.
- Fast mødetid alle ugens dage hjælper elever med at etablere og fastholde en god døgnrytme, som er en vigtig del af arbejdet med god søvn.

Målgruppe

- Elever i udskolingen på grundskoler og ungdomsuddannelser.

Lovgivning på området

- Af Folkeskolelovens § 44 Stk. 2 fremgår det, at Kommunalbestyrelsen fastlægger mål og rammer for skolernes virksomhed - herunder antallet af skoledage, elevernes undervisningstimetale, skoledagens længde mv.

Kommunens politikker

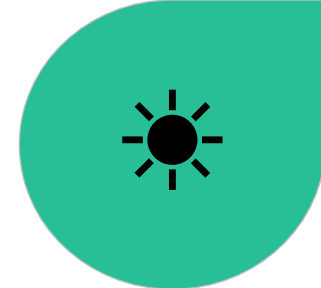
- Ungeliv i balance,

Anbefalingen kan udformes som

- Opfordring til fast mødetid for elever alle ugens dage på grundskoler og ungdomsuddannelser.
- Opfordring til nationalt implementering af fast mødetid for elever alle ugens dage på grundskoler og ungdomsuddannelser.

Idéer til handlinger

- Fokus på vikardækning af morgentimer ved sygdom eller andet, så disse ikke aflyses.



3. Udendørs dagslys i løbet af dagen

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Sikre at alle elever får dagslys i løbet af skoledagen ifm. pauser og undervisning.
- Sikre attraktive uderum, som motiverer elever til at opholde sig udendørs.

Uddybning af anbefaling

- Dagslys – og helst fra morgenstunden – har stor betydning for at synkronisere den indre døgnrytme. Uden dagslys forstærkes morgentræthed hos teenagere yderligere.
- Grønne områder indbyder til mere ophold og fysisk aktivitet udendørs.

Målgruppe

- Elever på grundskoler og ungdomsuddannelser

Kommunens politikker

- Ungeliv i balance,

Anbefalingen kan udformes som

- Opfordring til at sikre udendørsaktivitet ifm. pauser og undervisning for alle elever på grundskoler og ungdomsuddannelser hver dag.

Idéer til handlinger

- Informationsmateriale om uddannelsesinstitutioners mulighed for at skabe søvnfremmende rammer og strukturer
- Dialog med ledelser på skoler og uddannelsesinstitutioner om søvnfremmende rammer og strukturer



4. Tidligere afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Fastsætte seneste afleveringstidspunkt til kl. 20.00
- Fastsætte annoncering af lektier/afleveringer til fx mellem kl. 8.00-17.00, så elever ikke skal tjekke op på mulige lektier døgnet rundt.
- Fastsætte minimum forberedelsestid for lektier og aflevering, hvilket giver eleverne mulighed for bedre planlægning af skolearbejde.

Uddybning af anbefaling

- Understøtter elevernes udvikling af studieteknik og skaber bedre mulighed for restitution.
- Fjerne strukturelle barrierer for, at sengetider og søvn forstyrres unødigt.
- Brug af skærm en time inden sengetid udskyder udskillelsen af melatonin og forsinker søvnen

Målgruppe

- Elever i udskolingen på grundskoler og ungdomsuddannelser.

Kommunens politikker

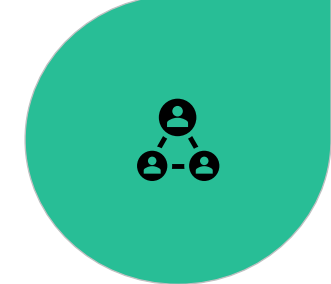
- Ungeliv i balance

Anbefalingen kan udformes som

- Opfordring til at indføre faste og tidlige afleveringstidspunkter på grundskoler og ungdomsuddannelser.
- Opfordring til at skoler og ungdomsuddannelser fastsætter minimumskrav til annoncering af og frister for lektier og afleveringer
- Opfordring til koordinering af afleveringer på tværs af fag på grundskoler og ungdomsuddannelser
- Opfordring til systemudbydere som fx Aula og Lectio om, at deres platforme udvikles, så de i højere grad understøtter trivselsfremmende rammer for afleveringsfrister, annoncering af lektier og mulighed for koordinering af afleveringer på tværs af fag.

Idéer til handlinger

- Informationsmateriale om uddannelsesinstitutioners mulighed for at skabe søvnfremmende rammer
- Dialog med ledelser på skoler og uddannelsesinstitutioner om søvnfremmende rammer



5. Søvn som tværgående indsatsområde

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Alle relevante fagområder får indsigt i søvnens betydning for trivsel og sundhed.
- Alle relevante fagområder arbejder med, hvordan søvn kan bidrage til at understøtte fagområdets specifikke tilbud til borgerne.
- At unge støttes i at få god og nok søvn uanset om det handler om hverdagstrivsel, skolegang, beskæftigelse m.m.

Uddybning af anbefaling

- God og tilstrækkelig søvn er en vigtig forudsætning for god trivsel – både mentalt, socialt, fysisk og fagligt.
- Søvnadfærd hænger tæt sammen med generel mental trivsel samt anden sundhedsadfærd som fysisk aktivitet, skærmbrug, rygning, alkohol og kost. Søvn bør derfor ikke udelukkende betragtes som en separat adfærd, men også ses i relation til anden adfærd.
- For at kunne opnå en vedvarende og positiv indflydelse på unges søvnvaner er det vigtigt at intervenere på tværs af arenaer.

Målgruppe

- Alle fagpersoner, der arbejder med unge i Gentofte Kommune.

Kommunens politikker

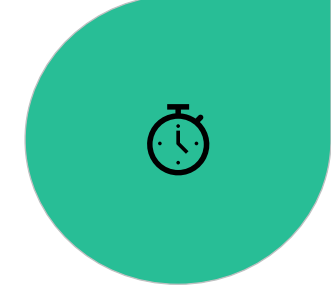
- Ungeliv i balance

Anbefalingen kan udformes som

- Opfordring til at arbejde med søvn på alle relevante fagområder.
- Opfordring til at søvn indgår i generelle anbefalinger om borgernes sundhed.
- Opfordring til national strategi for bedre og nok søvn på tværs af fagområder.

Idéer til handlinger

- Udarbejdelse af tværgående strategi eller handleplan for bedre søvn
- Uddannelse af lokale søvnvejledere i alle relevante fagområder og på centrale institutioner, samt etablering af tværfaglige sparringsgrupper for søvnvejledere
- Etablere et "søvnteam", der kan bidrage i særligt komplekse problemstillinger omkring unges søvn.



6. Tidlige haltider til ungeaktiviteter, der understøtter gode rammer for søvn

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Sikre at fritidslivet tilbyder unge mulighed for at have et aktivt fritidsliv uden at det forstyrrer deres mulighed for at have et regelmæssig døgnrytme.
- Sikre at unge kan være fysisk aktive, uden det påvirker deres mulighed for at falde til ro, inden de skal sove.

Uddybning af anbefaling

- Fysisk aktivitet sender pulsen i vejret, stimulerer det sympatiske nervesystem og øger produktionen af stresshormoner som adrenalin og kortisol, hvilket gør os mere årvågne. Dette er ikke særlig hensigtsmæssigt de sidste timer før sengetid.

Målgruppe

- Idræts- og foreningsliv

Lovgivning på området

- Af Folkeoplysningslovens § 21 stk. 3 fremgår det, at Kommunalbestyrelsen skal prioriterer børn og unge først ved anvisning af lokaler og udendørsanlæg.

Kommunens politikker

- Foreninger står selv for planlægning af træningstider.

Anbefalingen kan udformes som

- Opfordring til at fordeling af haltider til børn og unge under 18 år sker før kl. 20.
- Opfordring til foreninger om ikke at tilbyde træningsaktiviteter for unge før skoletid og efter kl. 20.

Forslaget kan udvides med

- For at understøtte arbejdet med senere mødetider kan der opfordres til, at fordelingen af haltider til unge sker i tidsrummet kl. 16-20.

Idéer til handlinger

- Tilbyde idræts- og foreningsliv kompetenceudvikling og viden om unge og søvn.
- Øget fokus på fysisk aktivitets betydning for god søvn.



7. Søvn på skemaet



Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Skabe grundlag for adfærdsændringer hos unge gennem viden om søvn og dens betydning for trivsel samt bevidsthed omkring egne søvn- og skærmvaner som en del af skoledagen.

Uddybning af anbefaling

- En forbedring af unges søvn kan bidrage til mindskelse af ulighed i uddannelse, da udsatte unge med søvnproblemer vil kunne opnå forbedringer i koncentration og faglig præstation ved bedre søvn.
- Skolen udgør en arena med stor rækkevidde, hvor søvn kan tænkes ind i undervisningsmateriale og pensum. Samtidig kan søvn kobles til andre skolebaserede indsatser, der har et trivselsfremmende formål.

Målgruppe

- Elever i udskolingen på grundskoler og ungdomsuddannelser

Lovgivning på området

- Af Folkeskolelovens § 7 fremgår det, at sundhedsundervisning er et obligatorisk emne.

Kommunens politikker

- Ungeliv i balance

Anbefalingen kan udformes som

- Opfordring til at skoler og ungdomsuddannelser prioriterer at sætter søvn på skemaet for alle elever.
- Opfordring til national krav om undervisning i søvn bliver en del af den obligatoriske sundhedsundervisning.

Anbefalingen kan udvides med

- At implementere indsatser allerede i indskoling og på mellemtrinnet for at etablerer gode søvn- og skærmvaner tidligt i livet.

Idéer til handlinger.

- Søvnundervisning med fokus på viden, bevidsthed om egne vaner og motivation blandt eleverne.
- Supplere med vidensformidling til forældre og medarbejdere med forskellig vinkling fx skærmvaner, sociale relationer, døgnrytme mv.



8. Generel opfordring til gode søvnvaner

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Styrke unge, deres forældre og andre aktører i unges liv i at skabe rammer for og støtte op om gode søvnvaner gennem formidling af viden og værktøjer.

Uddybning af anbefaling

- Nok og god søvn hænger tæt sammen med trivsel og sundhed. Viden herom er ikke i tilstrækkelig grad udbredt, og der er behov for at øge bevidstheden hos både unge, deres forældre og øvrige aktører i unges liv..
- I formidlingen bør fokus være på både forståelse af sammenhænge mellem trivsel og søvn, generelle søvnhygiejneråd samt at perioder med søvnproblemer er normalt.
- For at skabe motivation og adfærdsændring er det relevant at arbejde med principper for nudging og adfærdsdesign generelt i udformning af kampagner og events.

Målgruppe

- Unge, deres forældre og andre aktører i unges liv

Kommunens politikker

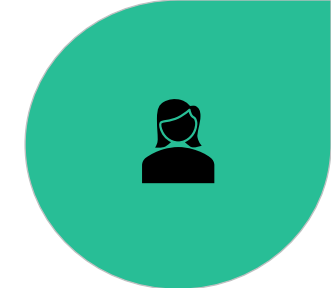
- Ungeliv i balance

Anbefalingen kan udformes som

- Opfordring til at prioritere arbejdet med at sikre rammerne for gode søvnvaner gennem tilbud om viden og værktøjer til unge, deres forældre og aktører i unges liv.
- Opfordring til nationale kampagner om unge og søvn.

Idéer til handlinger

- Kampagne "Gentofte sover sammen" målrettet alle borgere
- Kampagne målrettet fagpersoner.
- Events – fx i forbindelse World Sleep Day i marts (14. marts 2025)



9. Lokale søvnvejledere i unges hverdag

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Skabe fokus og handlekompetencer i forhold til børn og unges søvn i alle arenaer i deres liv fx. dagtilbud, skole, uddannelse, fritid.
- Skabe fokus og handlekompetence i forhold til søvn hos unge uden tilknytning til skole/uddannelse.
- Øget mulighed for at indtænke søvn i undervisning og temauger og tilbyde individuel vejledning efter behov tæt på unges hverdag.

Uddybning af anbefaling

- Søvnudfordringer er individuelle og komplekse. Det er relevant, at der er mulighed for individuel støtte til dem, der har særligt brug for hjælp og støtte til at få (gen)etableret gode søvn- og skærmvaner.
- Lokale søvnvejledere kan være en central del af arbejdet med at sætte søvn på skemaet.

Målgruppe

- Grundskoler, ungdomsuddannelser, fagpersoner og frivillige i unges liv.

Kommunens politikker

- Ungeliv i balance

Anbefalingen kan udformes som

- Opfordring til uddannelse af lokale søvnvejledere tæt på unges hverdag fx sundhedsplejerske, skole, uddannelse- og beskæftigelsesvejledning,

Idéer til handlinger

- Tilbud om gratis søvnvejlederuddannelse til fagpersoner
- Netværk for søvnvejledere på tværs af fagområder med fokus inspiration og erfaringsudveksling på tværs samt mulighed for løbende kompetenceudvikling på området.



10. Søvnunderstøttende struktur for eksaminer

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Strukturere eksaminer, så de ikke klumpes sammen på tværs af fag for eleverne.
- Afskaffe 24- og/eller 48 timers eksamener.
- Give elever mulighed for at ønske eksamenstidspunkt (morgen, middag, eftermiddag) ift. hvornår eleverne oplever egen præstation bedst.

Uddybning af anbefaling

- En stor opgavemængde kan give stress, hvilket påvirker søvnen negativt
- Fjerne strukturelle barrierer for, at sengetider og søvn forstyrres unødigt.
- Brug af skærm en time inden sengetid udskyder udskillelsen af melatonin og forsinker søvnen.

Målgruppe

- Elever i udskolingen på grundskoler og ungdomsuddannelser

Kommunens politikker

- Ungeliv i balance

Anbefalingen kan udformes som

- Opfordring til at skoler og ungdomsuddannelser indfører struktur for eksaminer, der understøtter rammer for unges søvn

Idéer til handlinger

- Informationsmateriale om uddannelsesinstitutioners mulighed for at skabe søvnfremmende rammer og strukturer
- Dialog med ledelser på skoler og uddannelsesinstitutioner om søvnfremmende rammer og strukturer



11. Formidling af kostens betydning for god søvn

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- Skabe fokus på hvordan kost og søvn hænger sammen samt give mulighed for sund kost på skoler og uddannelser.
- Skabe fokus på hvordan søvn påvirkes af koffein.

Uddybning af anbefaling

- Morgenmad har betydning for den daglige synkronisering af kroppens indre ur og dermed en fast døgnrytme.
- Store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid påvirker søvnen negativt.
- Koffein forlænger den tid, det tager at falde i søvn og forkorte den totale søvnlængde
- Koffeins halveringstid er 5-6 timer,. Det er uhensigtsmæssigt at indtage (store) mængder koffein fx energidrikke, som er udbredt blandt unge.
- Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke.

Målgruppe

- Unge, forældre og andre aktører i unges liv
- Grundskoler og ungdomsuddannelser
- Kultur- og fritidslivet

Kommunens politikker

- Gentofte Kommunes mad- og måltidspolitik

Anbefalingen kan udformes som

- Formidling til unge, forældre og fagpersoner om kostens betydning for søvn
- Opfordring til at skoler og ungdomsuddannelser tilbyder sund mad og mulighed for morgenmad i kantiner.
- Opfordring til skoler og ungdomsuddannelser forbyder indtag af energidrikke i skoletiden.
- Opfordring til at forpagtere på idrætsanlæg og kulturinstitutioner ikke sælger energidrik.
- Opfordring til nationalt forbud om energidrikke i skoletiden.
- Opfordring til at nationalt forbud mod salg af energidrik til børn og unge under 18 år.

Idéer til handlinger

- Kampagner om søvnens betydning for trivsel samt kost og måltiders betydning for god og tilstrækkelig søvn

Dokument Navn:	Præsentation - Anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om Unge og Rusmidler.pdf
Dokument Titel:	Præsentation - Anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om Unge og Rusmidler
Dokument ID:	5612100
Placering:	Emnesager/§ 17, stk. 4 - Sammen om alle unges trivsel. Anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og Rusmidler/Dokumenter
Dagsordens titel	Anbefalinger til stående udvalg og Kommunalbestyrelsen om unge og Rusmidler
Dagsordenspunkt nr	4
Appendix nr	1
Relaterede Dokumenter:	7

Dette dokument blev genereret af  getorganized
for SharePoint



Gentofte
Kommune

Anbefalinger til strukturelle tiltag Unge og Rusmidler

§17, stk.4 udvalg – Sammen om alle unges trivsel



Indholdsfortegnelse

1. Indledning

2. Unge og Rusmidler - afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag

- ❖ Politisk vedtaget
- ❖ Bedst foreliggende viden
- ❖ Data

3. anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og rusmidler

- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på kommunalt niveau
- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på nationalt niveau



Udvalgets arbejde med unge og rusmidler

Udvalget har med afsæt i “En Ung Politik” og “Sammen om unges trivsel” fokus på at styrke unges trivsel og forebygge mistrivsel. Der sigtes mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

Fra november 2023 til oktober 2024 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag, der kan understøtte et rusmiddelfrit ungdomsliv og styrke forebyggende indsatser.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unge og rusmidler skal fremme visionen fra opgaveudvalget ”Unge sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol” om at skabe de bedste rammer for gode ungeliv for alle unge i Gentofte – uden røg, stoffer og med et begrænset alkoholforbrug med afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for unges brug af rusmidler.

For at realisere visionen er det afgørende, at unge bliver mødt med forebyggende rammer, der hvor de færdes. Der er solid evidens for, at sådanne tiltag kan udskyde debutalderen og mindske forbruget. Der er behov for, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med at forandre den eksisterende alkoholkultur.

Sundhedsstyrelsen

Børn og unge under 18 år frarådes at drikke alkohol.

Unge på 18 - 25 år bør være særlig opmærksomme på ikke at overskride anbefalingerne.

Anbefalinger til alle over 18 år

- ❖ Højest 10 genstande om ugen
- ❖ Højest 4 genstande på samme dag

Ingen brug af tobaks- eller nikotinprodukter, medmindre, der er tale om godkendt rygestopmedicin i forbindelse med rygeophør

Det overordnede mål for den danske narkotika politik er at begrænse tilgangen af nye stofbrugere mest muligt, at begrænse udbredelsen af stoffer mest muligt, og at tilbyde behandling og mindske skaderne af den brug, der trods alt finder sted.



Afsæt for udvalgets arbejde

Politikker, strategier og anbefalinger

- ❖ Anbefalinger fra opgaveudvalget "Unge sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol" (Vedtaget december 2020)
- ❖ Gentofte Kommune følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om unge og rusmidler.
- ❖ Strategien Sammen om unges trivsel (vedtaget juni 2023)

Data om unges brug af rusmidler

- ❖ Ungeprofilundersøgelsen, der gennemføres årlig blandt udskolingselever og elever på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune
- ❖ Nationale og internationale undersøgelser fx fra ESPAD, center for Rusmiddelforskning m.fl..

Bedst foreliggende viden

- ❖ National og international forskningsbaseret viden om rusmiddelforebyggelse blandt unge fx:
 - Erfaringer fra den islandske model, der tilbyder handlingsorienterede anvisninger til ramme for forebyggelsesarbejdet med rusmidler
 - Virksomme strukturelle tiltag på rusmiddelområdet
 - Sundhedsstyrelsen anbefaler, at unge under 18 år ikke drikker alkohol



Gentofte
Kommune

UNGES SUNDHED OG TRIVSEL

RØG
STOFFER
ALKOHOL





Vi vil sammen skabe de bedste rammer for gode ungeliv for alle unge i Gentofte – uden røg, stoffer og med et begrænset alkoholforbrug

Anbefalingerne fra opgaveudvalget Unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol er godkendt af Kommunalbestyrelsen den 14. december 2020.

Målsætningen er at påvirke rusadfærden blandt unge i Gentofte Kommune, sådan at ingen Gentofte-unge ryger, ingen Gentofte-unge tager stoffer og Gentofte-unge har et begrænset alkoholforbrug.

Udvalget har formuleret fire delmål der skal sikre, at vi når målsætningen. Til hvert delmål er der formuleret en række indsatser, der skal fungere som inspiration til det forebyggende arbejde.

For at sikre langsigtet, fælles og vedholdende fokus i arbejdet med mål og delmål er der vedtaget en række principper om at arbejde med beskyttende faktorer, arbejde med afsæt i data og inddragelse af unge i arbejdet med at skabe den ønskede forandring.

Det er vigtigt at bemærke, at unges brug af stoffer er begrænset i Gentofte Kommune. 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.

Mål

- ❖ Ingen Gentofte-unge ryger*
- ❖ Ingen Gentofte-unge tager stoffer
- ❖ Gentofte-unge har et begrænset alkoholforbrug

Delmål

- ❖ Øget engagement blandt unge
- ❖ Øget engagement blandt forældre
- ❖ Flere unge deltager i positive fritidsaktiviteter
- ❖ Vi skal arbejde med en ny ungekultur

Tre principper

- ❖ Vi vil arbejde for at styrke de beskyttende faktorer for unges rusadfærd
- ❖ Vi vil arbejde med afsæt i data
- ❖ Vi vil inddrage unge.

*I dag tolkes røg og arbejdet mere bredt og omfatter i praksis alle former for nikotin.



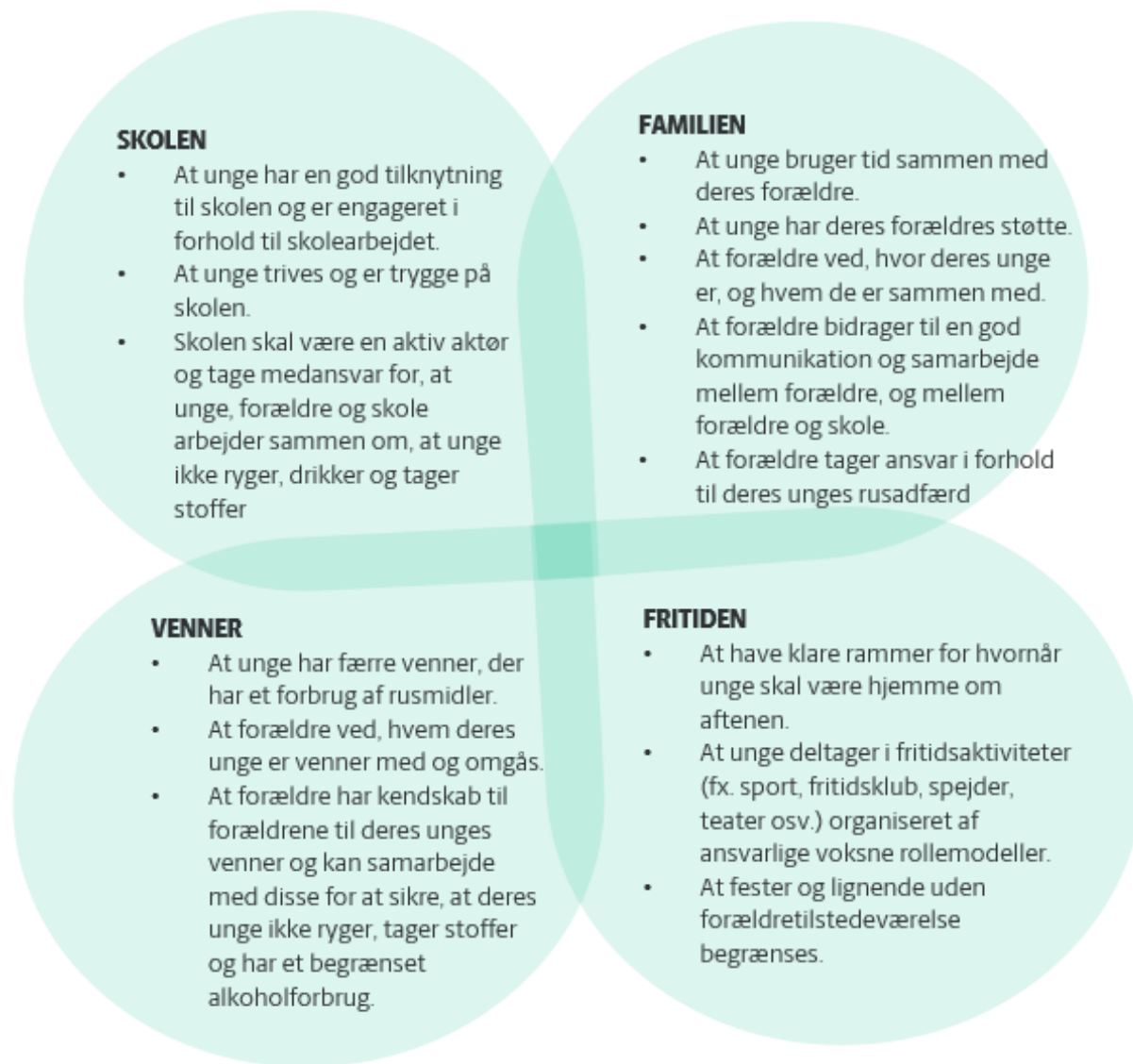
Beskyttende faktorer for unges rusadfærd

Den islandske model tilbyder handlingsorienterede anvisninger til ramme for forebyggelse af unges rusadfærd. Modellen har fokus på de forhold, der beskytter unge og skaber rammer for god og sunde ungeliv. Det betyder fx, at der arbejdes med at tilbyde unge fællesskaber, hvor alkohol og rygning fylder mindre.

Den islandske model fokuserer på de arenaer, der omgiver børn og unge: Familie, Fritid, Skole og Venner.

På baggrund af erfaringer fra det rusmiddelforebyggende arbejde i Island er der inden for hver arena identificeret beskyttende faktorer, som fremmer, at unge vælger ungeliv uden nikotin og andre rusmidler og med et begrænset alkoholindtag.

De beskyttende faktorer indgår som ét af de principper opgaveudvalget "Unge sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol" definerer som værende afgørende for, at vi fremadrettet i kommunen kan sikre det bedste ungeliv for alle Gentofte-unge.





Viden og data om unges brug af rusmidler

Unge i Danmark drikker tidligere og oftere og mere rusorienteret end unge i resten af Europa.

Unge i Gentofte drikker mere og oftere end andre unge i Danmark

Unge alkoholkultur er en spejling af den generelle danske alkoholkultur og understøttes af stor tilgængelighed og få restriktioner fra bl.a. forældre, uddannelsesinstitutioner m.fl. Hovedparten af unge oplever alkohol, som en naturlig del af deres fællesskaber og som en positiv ting i forhold til at etablere og vedligeholde deres fællesskaber.

Unge, der drikker på ungdomsuddannelserne oplever i højere grad at være i trivsel end de der ikke gør. Muligvis fordi de i større grad oplever at møde de eksisterende sociale normer for fællesskaberne. Unge, der ikke drikker oplever i højere grad at stå uden for fællesskaberne, særlig på ungdomsuddannelserne.

Unge i udskolingen, der drikker alkohol, er oftere unge, der kan være ramt af mistrivsel i større eller mindre grad.

Unge, der drikker oplever ofte ulykker, vold, grænseoverskridende adfærd, seksuel adfærd, der fortrydes efterfølgende.

De fleste unge, der eksperimenterer med stoffer, er berusede, når de gør det. Hvis alkoholdebuten udsættes, og alkoholforbruget reduceres, kan det også forebygge de unges brug af stoffer.

Både unge, der drikker og unge der ikke gør, giver udtryk for at alkohol fylder for meget i deres fællesskaber.

Skadeligt på både den korte og den lange bane

Et stort alkoholindtag påvirker kroppen på flere forskellige måder, og det kan medføre forskellige konsekvenser, blandt andet

- ❖ Forringet selvkontrol, som kan resultere i ulykker og i enkelte tilfælde vold eller overgreb
- ❖ Øget risikovillighed, som blandt andet kan resultere i uønsket sex eller brug af illegale stoffer
- ❖ Tømmermænd og generel restituering, som kan resultere i dårligere skolepræstationer

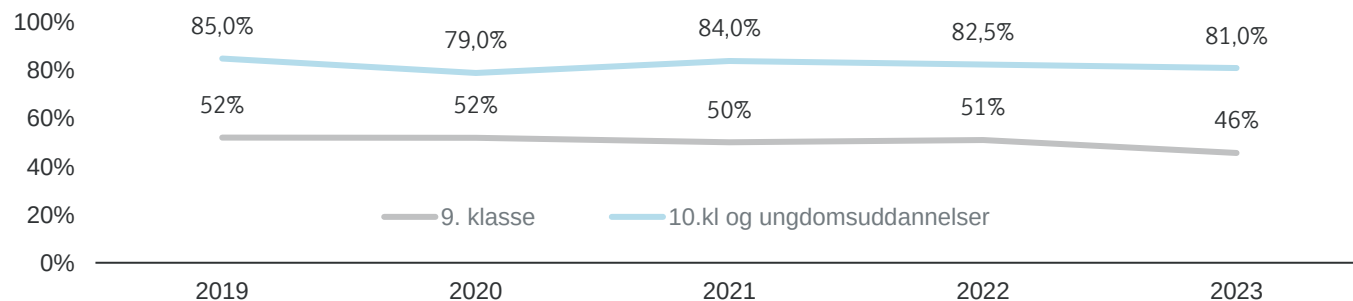


Unge forbrug af alkohol

Gentofte Kommune

Tal fra Ungeprofilundersøgelserne 2019-2023 antyder et fald i unges rusdrikkeri, men er tallene fortsat i 2023 alt for høje.

Elever som har drukket 5 genstande eller mere ved samme lejlighed de sidste 30 dage



Danmark

"Data fortæller os, at danske unge drikker meget og starter tidligt med at drikke sammenlignet med unge i andre europæiske lande. Vi ved, at de fleste danske unge ikke drikker hver dag, men drikker meget, når de drikker. Vi ved også, at alkohol tager fart, når de unge starter på ungdomsuddannelse."

(Maria Koch Aabel, Sundhedsstyrelsen)

Andelen af 15-16-årige elever, der har drukket 5 genstande eller mere ved samme lejlighed de sidste 30 dage ([ESPAD report 2019](#))

- ❖ Danmark: 59,4%
- ❖ Europæisk gennemsnit 34%
- ❖ Island 7,5%



Tendenser for elever på 7.– 9. klassetrin

Alkohol

Senere debutalder

Færre elever har alkoholdebut i 7..kl. og 8..kl. i 2023 (7.kl 17%, 8.kl. 41%) sammenlignet med 2021 (7. kl. 25%, 8. kl. 50%).

Rusdruk er stadig udbredt blandt unge på 9. klassetrin

Andele af elever i 9. kl. som rusdrikker én gang om måneden er faldende fra 2019 (52%) til 2023 (46%).

Andelen af elever som rusdrikker ugentligt (minimum 4 gange om måneden) er stadige højere i 2023 (18,1%) end i 2019 (15,4%), men lavere end 2021 (19,4%) under pandemien.

Nikotin

Vapes er en trend

Med undtagelse af 2022, hvor e-cigaretter var meget populært, har forbruget af nikotinprodukter nærmest været uændret.

Snus og tyggetobak har de sidste 5 år ligget mellem 4% og 5%.

Cigaretter har de sidste fem år ligget mellem 5% og 6 %. Med undtagelse af 2020 under pandemien, som viste et fald til 3%.

E-cigaretter har udviklet sig fra 3% i 2019 til 11% 2022, og er faldet til 7% i 2023.

Hash og andre stoffer

Få unge bruger hash og andre stoffer

Andelen af elever som har prøvet at ryge hash er faldet fra 7% til 5% siden 2019.

Af de 5% af de unge, som har prøvet at ryge hash, ryger 51% IKKE hash hver måned.

Andelen af eleverne, som har prøvet andre stoffer (f.eks.. amfetamin og kokain), har ligget stabilt på 1% - 2% siden 2019.



Tendenser for elever i 10. kl. og ungdomsuddannelser

Alkohol

Nedadgående tendens til rusdruk

Andele af elever i 10. kl. og på ungdomsuddannelser som rusdrikker én gang om måneden er faldende (fra 2019 (85%) til 2023 (81%).

Andelen af elever som rusdrikker ugentligt (minimum 4 gange om måneden) er generelt faldende fra 2019 (45,2%) til at toppe i 2021 (52,3%), for igen at falde i 2023 (41,7%)

Nikotin

Nikotinprodukter er populært

Elever på ungdomsuddannelser har et øget forbrug af nikotinprodukter.

Siden indførelsen af røgfri skoler er der sket et markant fald i andelen af elever som ryger cigaretter dagligt fra 2019 (13%) til i 2023 (2,9%). Til gengæld ses en stigning i andelen af elever, som lejlighedsvis ryger cigaretter fra i 2019 (22%) til i 2023 (27%).

Stigning i andelen af elever, der bruger snus dagligt og lejlighedsvis fra 2019 (15%) til 2023 (20%) og e-cigaretter (vapes) fra 2019 (2,4%) til 2023 (18%).

Hash og andre stoffer

Unge bruger hash og andre stoffer

Andelen af elever som har prøvet at ryge hash er faldet fra 46% i 2019 til 40% i 2023.

Af de 40% af de unge som har prøvet at ryge hash ryger 73% IKKE hash hver måned.

Andelen af eleverne som har prøvet andre stoffer (f.eks.. amfetamin og kokain) er 8.6% i 2019 - 7,3% i 2023.



Bedst foreliggende viden om strukturelle tiltag

Udvalgets har i arbejdet med unge og rusmidler fået inspiration fra eksperter om indsatser på strukturelt niveau:

Danmark har den højeste andel af unge i Europa, der har et fuldskabsoorienteret forbrug af alkohol. Dette skyldes bl.a., at ansvaret for unges rusmiddelforbrug placeres hos forældre og unge selv. Men unge skal ikke gøres ansvarlige for en kultur, som de spejler sig i og efterligner.

Forebyggelse på individ- og gruppeniveau kan ikke stå alene, hvis vi vil ændre alkoholkulturen. Der er behov for strukturel forebyggelse.

Der er dokumentation for, at alkoholforebyggende rammer og strukturelle indsatser bidrager til at udskyde unges alkoholdebut og reducere forbruget.

Regler fra den enkelte forældre har betydning for unges brug af rusmidler, derfor er voksne omkring unge det vigtigste udgangspunkt for det forebyggende arbejde.

Vi skal være opmærksomme på at effekten af strukturelle tiltag primært ligger i forhold til at understøtte forældre og andres voksne arbejde med at skabe rusmiddelforebyggende rammer for unges brug af rusmidler.

Regulering og kontrol

- ❖ Tilgængelighed: Begrænsning af salgssteder og åbningstider, høje aldersgrænser
- ❖ Pris: Høje afgifter på alkohol, forbud mod happy hour.
- ❖ Reklamer og markedsføring: Forbud mod målrettet markedsføring til børn og unge
- ❖ Retshåndhævelse: Styrkelse af politi og Sikringsstyrelsen, restriktivt Bevillingsnævn

Fritid og fællesskaber

- ❖ Fremme aktiv deltagelse i organiseret fritidsliv
- ❖ Dialog og sparring om alkoholpolitik i foreningslivet
- ❖ Ordensregler vedrørende brug af rusmidler i kommunens lokaler og faciliteter
- ❖ Støtte op om positive fællesskaber for unge uden rusmidler
- ❖ Ingen salg af alkohol i foreningslivet

Støtte og opbakning

- ❖ Forældrenes rolle i adfærdsændringerne hos unge
- ❖ Lokalsamfundets rolle
- ❖ Ingen alkohol til begivenheder, hvor der er unge under 18 år



Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og rusmidler



Anbefalingerne samlet

På baggrund af udvalgets drøftelser anbefales til Kommunalbestyrelse hermed følgende strukturelle tiltag for unge og rusmidler:

På kommunalt niveau

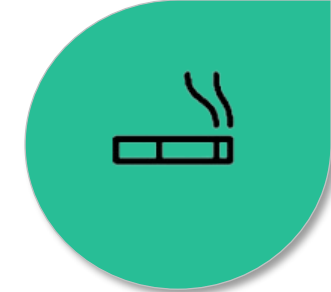
- ❖ Gentofte Kommune opfordrer til ingen brug af nikotin i kommunale bygninger og på kommunale udearealer.
- ❖ Gentofte Kommune opfordrer til, at der ikke indtages alkohol, når der er børn og unge under 18 år til stede.
- ❖ Modtagere af kommunale tilskud opfordres til at have en politik for alkohol, nikotin og andre stoffer.
- ❖ Forebyggelse og sundhedsfremme skal være en del af Bevillingsnævnets arbejde gennem metoden "Ansvarlig Udskænkning".
- ❖ Pulje til at fremme inkluderende fællesskaber for unge uden alkohol samt forebyggelse af en drukbaseret festkultur.

På nationalt niveau

- ❖ Opfordring til ændring af grænsen for salg af alkohol til unge under 18 år



Anbefalinger til strukturelle tiltag på kommunalt niveau



Gentofte Kommune opfordrer til ingen brug af nikotin i kommunale bygninger og på kommunale udearealer

Anbefalingen medvirker til

- ❖ at begrænse børn og unges møde med nikotin gennem påvirkning af voksnes nikotinadfærd.

Målgruppe

- ❖ Tiltænkt alle borgere og ansatte

Ideer til handlinger

- ❖ Sikre at skiltning, retningslinjer og informationsmateriale er utvetydigt i forhold til lovgivningen.
- ❖ Ændre ordlyden fra røgfri til nikotinfri skole- og arbejdsdag
- ❖ Kampagner med opfordring til ikke at bruge nikotin i kommunale bygninger uden offentlig adgang og på kommunale udearealer.
- ❖ Informationskampagne om lovgivning til relevante aktører med aktiviteter i private bygninger og øvrige udearealer med offentlig adgang

Nikotin anvendes som en samlet betegnelse for alle produkter, der indeholder nikotin, hvad enten de er baseret på røg eller er røgfrie - herunder e-cigaretter/vapes, snus, tyggetobak og nikotinposer.

Lovgivning på området

Lov om røgfri miljøer fra 15. december 2020:

- ❖ Alle offentligt tilgængelige bygninger skal være nikotinfri uanset om de er kommunale, selvejende eller private. Forbuddet gælder på hele matriklen for uddannelsessteder og daginstitutioner.
- ❖ Rygeafvænningsprodukter, der indeholder nikotin, og som er godkendt som lægemidler er undtaget

Kommunale politikker

- Røgfri legepladser, Vedtaget i KB i 2019
- Røgfri skole- og arbejdstid. Vedtaget i KB januar 2020



Gentofte Kommune opfordrer til, at der ikke indtages alkohol, når der er børn og unge under 18 år til stede

Anbefalingen medvirker til

- ❖ Synliggøre kommunens målsætninger for unges brug af alkohol
- ❖ Fremme at voksne er rollemodeller for unge ved ikke at drikke alkohol,
- ❖ Begrænse unges møde med alkohol.
- ❖ Forebyggelse af unges brug af nikotin, hash og andre stoffer, da unge oftest eksperimenterer hermed, når de har indtaget alkohol

Målgruppe

- ❖ Alle borgere, når der er børn og unge under 18 år til stede

Ideer til handlinger

- ❖ Skiltning og kampagner med opfordring til ikke at drikke alkohol, når der er børn og unge under 18 år til stede.
- ❖ Opfordring til ingen reklame for alkohol på lokationen.
- ❖ Opfordring til at alkohol ikke står fremme i salgsområder eller automater.

Lovgivning på området
Ingen lovgivning på området

Kommunens politikker

Anbefalinger fra OU Unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol. Vedtaget i KB i 2020.

Retningslinje om brug af alkohol og øvrige rusmidler i arbejdstiden

Andre medvirkende beslutninger

Skolebestyrelsesformændene har sammen udarbejdet et forslag til skolebestyrelserne om fælles principper/retningslinjer for alkohol på kommunens folkeskoler om, at der ikke serveres og indtages alkohol i forbindelse elev- og forældrearrangementer. Dette gælder alle former for arrangementer hvor elever og forældre deltager. Det er op til den enkelte bestyrelse at implementere fælles principper/retningslinje.



Modtagere af kommunale tilskud opfordres til at have en politik for alkohol, nikotin og andre stoffer

Anbefalingen kan medvirke til

- ❖ Tilskudsmodtagere tager stilling til, hvordan de kan medvirke til at skabe rusmiddelfrie miljøer for unge og understøtte, at voksne er rollemodeller for en rusmiddelfri kultur samt påvirke de sociale normer for alkoholforbrug.

Målgruppe

- ❖ Foreninger, kultur- og fritidsinstitutioner, NGO'ere m.m.

Ideer til handlinger

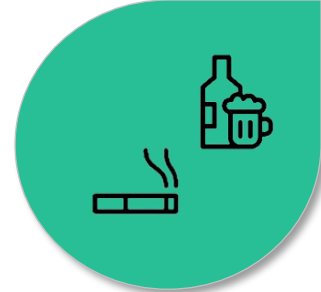
- ❖ Udformning af skabelon til rusmiddelpolitik, som tilskudsmodtagere kan tag afsæt i
- ❖ Tilbud om oplæg og facilitering af drøftelse om rusmiddelpolitik

Lovgivning på området

Alle offentligt tilgængelige bygninger skal være nikotinfri uanset om de er kommunale, selvejende eller private

Kommunens politikker

Anbefalinger fra OU Unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol



Forebyggelse og sundhedsfremme skal være en del af Bevillingsnævnets arbejde gennem metoden ”Ansvarlig Udskænkning”

Anbefaling kan medvirke til, at

- ❖ Synliggør kommunens målsætninger for unges brug af alkohol
- ❖ Begrænse unge under 18 års møde med alkohol og deres mulighed for at købe alkohol
- ❖ Understøtte målsætningen om at udskyde alkoholdebut
- ❖ Forebyggelse af unges brug af nikotin, hash og andre stoffer

Målgruppe

- ❖ Detailhandel, bevillings- og lejlighedstilladelsesmodtagere

Anbefalinger forudsætter at kommunalbestyrelsen samtidig arbejder for at

- ❖ Bevillingsnævnets skal arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme i tråd med kommunens politikker og målsætninger.
- ❖ Nedsætte et samarbejdsforum med tæt tilknytning til bevillingsnævnet bestående af en bred vifte af aktører
- ❖ Samarbejde med politiet om hvordan forebyggelse og sundhedsfremme kan blive en del af deres arbejde fx i lejlighedsbevillinger, kontrol m.m.
- ❖ Udpege repræsentanter til bevillingsnævnet, som ønsker at arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme gennem nævnets arbejde
- ❖ Udvide bevillingsnævnet med fagpersoner, med indsigt i sundhedsfremme og alkoholforebyggelse, som en del af bevillingsmyndigheden.

Lovgivning på området

Ifølge restaurationsloven er det Kommunalbestyrelsen, der i samarbejde med politiet udsteder og fornyer alkoholbevillinger og regulerer vilkårene for dem. Politiet har ansvar for at udstede lejlighedstilladelser, dvs. tilladelser til enkeltstående arrangementer, hvor der udskænkes alkohol.

Lovgivning på området giver politiet mulighed for, på baggrund af en vurdering, at dispensere fra reglen om at kun arrangementer med deltagelse af op til 150 deltagere betragtes som lukkede arrangementer og kan gives til arrangementer med et større deltagerantal.

Kommunens politikker

Anbefalinger fra OU unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol

Ideer til handlinger

Fokus udvides med forebyggelse af unges brug af hash og andre stoffer gennem kampagner, Udarbejdelse af kodeks på tværs af aktører og gennem kurser om unge og rusmidler for aktører med kontakt til unge i festmiljøet.



Pulje til at fremme inkluderende fællesskaber for unge uden alkohol samt forebyggelse af en drukbaseret festkultur

Anbefalingen kan medvirke til

- ❖ Synliggøre kommunens målsætninger for unges brug af alkohol
- ❖ Udskyde alkoholdebut gennem begrænsning af unge under 18 års møde med alkohol
- ❖ Mindske drikkepres gennem flere muligheder for at deltage i alkoholfrie aktiviteter
- ❖ Forslagets medvirken til forebyggelse af unges brug af nikotin, hash og andre stoffer

Målgruppe

- ❖ Ansøgere kan f.eks. være fest- og cafeudvalg på ungdomsuddannelser, foreninger, kultur- og fritidstilbud, skolerne fx til sidste skoledag

Ideer til handlinger

- ❖ Kampagne målrettet potentielle ansøgere
- ❖ Idekatalog til at gøre alkoholfri fester attraktive

Udformning af puljen

Puljen kan målrettes aktiviteter for, med og af unge mellem 15-25 år. Puljen bør være åben for alle aktører, der ønsker at fremme inkluderende fællesskaber uden alkohol og forebygge en drukbaseret festkultur.

Midlerne kan findes indenfor rammen for Fælles om Ungelivet.

Kriterier og udbredelse kan kvalificeres i regi af Partnerskabet med ungdomsuddannelserne og Ung Megafon.



Anbefalinger til strukturelle tiltag på nationalt niveau



Opfordring til ændring af grænsen for salg af alkohol til unge under 18 år

Gentofte Kommune kan opfordre aftalekredsen bag den nye forebyggelsesplan til at indføre en købsgrænse for alkohol på 18 år.

Anbefalingen kan medvirke til

- ❖ Understøtte Gentofte Kommunes målsætninger om udskydelse af debutalder og mindske forbrug
- ❖ Styrke af forældrenes og andre aktørers arbejde med at sætte rammer for unges brug af alkohol
- ❖ At lovgivningen understøtter sundhedsstyrelsens anbefalinger

Målgruppe:

Aftalekredsen bag forebyggelsespakken (Regeringen , Socialistisk Folkeparti, Danmarksdemokraterne, Det Konservative Folkeparti og Alternativet)

Ideer til handling

Et brev til Sundhedsminister Sophie Løhde fra Borgmester Michael Fenger på vegne Kommunalbestyrelsen vedrørende en købsgrænse for alkohol ved 18 år.

Lovgivning på området (kommende)

16-17-årige skal fremover maksimalt kunne købe alkohol på seks procent

Kommunens politikker

Anbefalinger fra OU unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol

Relateret document 2/7

Dokument Navn:	Forslag til brev til Sundhedsminister Sophie Løhde fra Borgmester Michael Fenger.pdf
Dokument Titel:	Forslag til brev til Sundhedsminister Sophie Løhde fra Borgmester Michael Fenger
Dokument ID:	5565789

Sundhedsministeriet
Att. Indenrigs- og sundhedsminister
Sophie Løhde
Slotholmsgade 10-12
1216 København K
sum@sum.dk

Den xx oktober 2024

Kære Sophie Løhde

Jeg skriver på vegne af Kommunalbestyrelsen i Gentofte Kommune angående den politiske aftale om en ny forebyggelsesplan, der skal mindske forbruget af alkohol og nikotin blandt børn og unge.

En tidlig indsats er afgørende for at udvikle en sundere alkoholkultur blandt unge, hvilket vil gavne både den enkelte og samfundet som helhed. Vi anerkender og værdsætter det politiske arbejde. Men det er med en vis reservation, at vi bemærker, at aftalen ikke fuldt ud følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger på området.

I Gentofte Kommune har vi et særligt fokus på at bekæmpe den fuldskabsorienterede ungdomsdruk og arbejder derfor også på at forsinke debutalderen for alkoholindtag blandt unge. Vores tilgang er i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som lægger vægt på vigtigheden af at begrænse alkoholforbruget og forsinke debutalderen.

Vi synes, at børn og unge ikke bør drikke alkohol før de er 18 år jf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Vi mener, at en stærkere sammenhæng mellem nationale politiske beslutninger og Sundhedsstyrelsens evidensbaserede anbefalinger vil forstærke vores fælles mål om at sikre en sundere fremtid for vores unge.

Derfor opfordrer Gentofte Kommune, at Folketinget skal gøre, hvad der er muligt for at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Gentofte Kommune er i øvrigt en del af *Fælles om ungelivet*, og vi ser frem til at fortsætte det konstruktive samarbejde til gavn for vores unge borgere.
Med venlig hilsen

Michael Fenger
Borgmester

/ Torben Frølich
Kommunaldirektør

Relateret document 3/7

Dokument Navn:	Høringssvar til Gentofte Kommune_rektorer fra Aurehøj, Gl. Hellerup, Ordrup og Øregaard Gymnasium.docx
Dokument Titel:	Høringssvar til Gentofte Kommune_rektorer fra Aurehøj, Gl. Hellerup, Ordrup og Øregaard Gymnasium
Dokument ID:	5607791

Gentofte, den 26.09.24

Kære Michael Fenger

Først tak for det lange og gode samarbejde Gentofte Kommune har faciliteret mellem kommunen og ungdomsuddannelserne. Det er værdsat af os, rektorer, og har betydet meget for trivsel blandt de unge. Vi gik sammen om at lave røgfri skole allerede i 2020, som var et år forud for de nationale regler, blev indført. Vi har samarbejdet omkring alkoholkultur, seksuel sundhed og trivsel gennem de mange forskellige indsatser. Ligeledes bidrager vi til Ungeprofilundersøgelsen og værdsætter det materiale og den opfølgning, som I faciliterer.

I materialet forslår I følgende strukturelle tiltag:

- Gentofte Kommune opfordrer til ingen brug af nikotin i kommunale bygninger og på kommunale udearealer.
- Gentofte Kommune opfordrer til, at der ikke indtages alkohol, når der er børn og unge under 18 år til stede.
- Modtagere af kommunale tilskud opfordres til at have en politik for alkohol, nikotin og andre stoffer.
- Forebyggelse og sundhedsfremme skal være en del af Bevillingsnævnets arbejde gennem metoden "Ansvarlig Udsækning".
- Pulje til at fremme inkluderende fællesskaber for unge uden alkohol samt forebyggelse af en drukbaseret festkultur.

Vi har følgende svar på disse tiltag:

På de fire almene gymnasier er det allerede en del af vores studie- og ordensregler, at hverken ansatte eller elever må ryge eller anvende nikotin i løbet af skoledagen. Dog har vi svært ved at håndhæve nikotinposer, da de ikke lugter og heller ikke er synlige som cigaretterne. Ligeledes oplever vi også vaping (på toiletter, til fest mv) som et problem, som er svært at håndtere.

Alkohol indtages stadig til elevfester på de fire gymnasier. Vi holder dog fast i, at det kun er alkohol med en procent under 6%. Undtaget her er typisk den afsluttende studenterfest, hvor eleverne er fyldt 18 år. Til gengæld arbejder vi i dialog med de unge omkring alkoholkultur. Her har vi særligt fokus på, at man ikke skal føle, at man bliver presset til at drikke. Vi kan ikke se, at vi for nuværende kan fjerne alkohol fra de 16-18-årige til vores fester, da vi så har behov for opbakning gennem en national lovgivning. Ellers vil vi stille vores gymnasier væsentligt ringere end nabogymnasierne i de omkringliggende kommuner. Vi oplever dog også, at den drukbaserede festkultur typisk finder sted i private hjem.

Begrænsning af alkohol på skoledage og studieture er ligeledes en del af studie- og ordensregler samt rejseregler på skolerne.

Vi ser frem til den særlige pulje, som kan fremme inkluderende fællesskaber. Vi arbejder allerede med eksempelvis fællesspisninger, hvor en årgang medbringer mad på en tirsdag og samles om aktiviteter, som ikke indeholder alkohol.

Med venlig hilsen

Bjarne Edelskov Nielsen (GHG)

Søren Helstrup (Ordrup)

Pia Nyting (Øregaard)

Anette Hestbæk Jørgensen (Aurehøj)

Relateret document 4/7

Dokument Navn:	Bakkegårdsskolen - Høringssvar unge og rusmidler .docx
Dokument Titel:	Bakkegårdsskolen - Høringssvar unge og rusmidler
Dokument ID:	5611594



Dato: 07.10.2024

Bemærkninger til "Anbefalinger til strukturelle tiltag Unge og rusmidler"

Vi imødeser med glæde de nye anbefalinger til strukturelle tiltag ved. Unge og rusmidler.

Vi ønsker at formuleringerne i anbefalingerne bliver markant tydeligere, og bliver fremstillet som krav eller forventninger, og ikke kun som opfordringer.

Se specifikt side 14 – hvor der eksempelvis bør stå følgende i stedet:

"Gentofte Kommune stiller krav om ingen brug af nikotin i kommunale bygninger og på kommunale udearealer

Gentofte Kommune stiller krav om, at der ikke indtages alkohol, når de rer børn og unge under 18 år til stede.

Modtagere af kommunale tilskud forventes af have en politik for alkohol, nikotin og andre stoffer"

Og så fremdeles for øvrige punkter.

Dette så vi hjælper alle borgere og medarbejdere i Gentofte Kommune til at forstå rammerne meget tydeligt, og dermed nemmere kan navigere sin adfærd ud fra dette.

Med venlig hilsen

Bakkegårdsskolen / Bestyrelsen

Relateret document 5/7

Dokument Navn:	Høringssvar fra Handicaprådet.pdf
Dokument Titel:	Høringssvar fra Handicaprådet
Dokument ID:	5614413

From: Pia Sjøgaard (PNG)
Sent: 24. september 2024 10:41
To: Nana Friis Madsen (NNFM)
Subject: Høringssvar fra Handicaprådet

Kære Nana

Hermed høringssvar på Handicaprådets vegne:

Handicaprådet takker for at blive hørt og tager 'Anbefalinger til strukturelle tiltag Unge og rusmidler' til efterretning.

Rådet ser udvalgets anbefalinger som meget væsentlige i forhold til unges alkoholkultur og trivsel. Rådet finder, at den personlige vejledning, der lægges op til med fokus på sundhedskonsulenter som rådgivere for unge på ungdomsuddannelserne, er et meget vigtigt element, der gerne må prioriteres højt. Det er bevist i andre sammenhænge med vejledning af unge, at muligheden for at få trygge samtaler om problemstillinger, man måske ikke lige har den største lyst til at vende der hjemme, er et vigtigt og funktionelt redskab.

Rådet ser også meget gerne, at der sker en styrkelse af kontakterne til ungdomsuddannelserne og gymnasierne uanset disses direkte kommunale tilhørsforhold. Det er jo kommunens borgere, der i mange sammenhænge berøres af adfærden på ungdomsuddannelserne og den kultur, de skaber i unge miljøet, og det er jo kommunens opgave at støtte de unge, uanset hvorfra de får deres gode og mindre gode kultur. Endelig vil rådet gerne henlede opmærksomheden på de problemer, der kan knytte sig til unge på bostederne i kommunen. Her er der også tale om meget private forhold, idet beboerne i de fleste sammenhænge har deres private bolig på bostedet med den integritet, det medfører. Det er imidlertid meget vigtigt at afsøge mulighederne for at påvirke og retlede borgere i disse sammenhænge, bl.a. fordi uhensigtsmæssig adfærd jo uvægerligt vil påvirke resten af bostedet.

På Handicaprådets vegne

Hans Rasmussen
Formand

Relateret document 6/7

Dokument Navn:	Tjørnegårdsskolen - Høringssvar Unge og Rusmidler.pdf
Dokument Titel:	Tjørnegårdsskolen - Høringssvar Unge og Rusmidler
Dokument ID:	5614409

From: Jakob Garsdal Lykke (jly)
Sent: 4. oktober 2024 12:58
To: Nana Friis Madsen (NNFM); Stine Wilms Høyer (swi)
Subject: Høringssvar vedr. Sammen om Unges trivsel

Høringssvar vedr. Sammen om Unges trivsel

Skolebestyrelsen på Tjørnegårdsskolen har drøftet anbefalinger til strukturelle tiltag.

Skolebestyrelsen er meget enige i, at det er et yderst vigtigt arbejde så alle unge i Gentofte trives.

I arbejdet med røg, stoffer og alkohol, der ønsker skolebestyrelsen, at der også bliver sat fokus på piller og pillemisbrug, da det både kan afføde nogle kortvarige problematikker, og det kan også udvikle sig til et decideret misbrug – ligeledes er piller nemme at få adgang til i ungdomsmiljøerne.

Ligeledes kunne det være hensigtsmæssigt at definere nikotin om det både omhandler cigaretter, e-cigaretter, puff-bar mv.

Med venlig hilsen
Skolebestyrelsen på Tjørnegårdsskolen

Med venlig hilsen

Jakob Lykke
Skoleleder

Tjørnegårdsskolen | Børn, Unge og Fritid
Brogårdsvej 64 | 2820 Gentofte
Dir.: 39 98 51 51 |
E-mail: jly@gentofte.dk

Betjen dig selv på [Genvej](#) via computer eller smartphone
Find information på www.gentofte.dk

Relateret document 7/7

Dokument Navn:	Høringssvar fra Bevillingsnævnet.pdf
Dokument Titel:	Høringssvar fra Bevillingsnævnet
Dokument ID:	5614400

From: Sille Schyberg
Sent: 7. oktober 2024 10:53
To: Nana Friis Madsen (NNFM)
Cc: Stine Wilms Høyer (swi)
Subject: Høringssvar fra Bevillingsnævnet - SV: Invitation til høring om anbefalinger til strukturelle tiltag til Bevillingsnævnet
Attachments: Unge og alkohol.pdf

Kære Nana,

Bevillingsnævnet besluttede følgende på mødet i bevillingsnævnet, 25. sep. 2024:

Bevillingsnævnet drøftede anmodningen om høringssvar vedr. §17, stk. 4 udvalget "Sammen om alle unges trivsel". Udvalget meddeles følgende forud for deadline for høringssvar d. 25. oktober kl. 10.00:

"Bevillingsnævnet forholder sig positivt overfor initiativer om, at unge skal drikke mindre. Nævnet er åbent overfor Udvalgets evt. forslag i forbindelse med, at der meddeles en restaurant mv alkoholbevilling, og i den forbindelse udsendes yderligere informationsmateriale i relation til unge og alkohol til bevillingsansøgerne.

Bevillingsnævnet er endvidere åbent for andre forslag fra Udvalget om understøttelse af indsatsen.

Bevillingsnævnet har yderligere følgende kommentar til Udvalget: Umiddelbart ser Nævnet ikke, at Gentofte Kommunes restaurations-, cafe- og barmiljø er præget af, at unge samles og køber alkohol i større omfang. Det er Nævnets opfattelse, at unge i Gentofte Kommune samles privat, eller tager uden for kommunen for at gå i byen.

Høringssvaret vedlægges nuværende pjece til bevillingshaverne om udskænkning til unge."

Jeg vedlægger den pjece om unge og alkohol som i dag udsendes til restauranterne, når de meddelelse alkoholbevilling.

Desuden tiltrådte Bevillingsnævnet indstillingen om at invitere opgaveudvalget vedr. unges sundhed og trivsel, rusmidler til at deltage på bevillingsnævnets næste møde den 27. nov. 2024 kl. 16.30.

Er det det samme udvalg som §17, stk. 4 udvalget "Sammen om alle unges trivsel"?

I givet fald, vil I have lyst til at komme og fortælle om udvalgets arbejde og konklusioner, og i givet fald belyse hvordan udvalget mener, at Bevillingsnævnet kan bidrage?

Meddel mig meget gerne såfremt det faktisk er at andet udvalg, jeg skal kontakte?

Med venlig hilsen

Sille Schyberg
Juridisk konsulent og sekretær for bevillingsnævnet

Gentofte Kommune | JURA
Bernstorffsvej 161 | 2920 Charlottenlund

Telefon: 39 98 36 15 | Mobil 30 45 78 65

Fra: Nana Friis Madsen (NNFM) <nnfm@gentofte.dk>

Sendt: 19. september 2024 09:15

Til: Sille Schyberg <SISC@Gentofte.dk>

Cc: Stine Wilms Høyer (swi) <swi@Gentofte.dk>

Emne: Invitation til høring om anbefalinger til strukturelle tiltag til Bevillingsnævnet

Kære Sille

§17, stk. 4 udvalget Sammen om alle unges trivsel har udarbejdet anbefalinger til strukturelle tiltag om unge og rusmidler. Bevillingsnævnet inviteres til at afgive høringssvar. Deadline er d. 25. oktober kl. 10.00.

Vedhæftet finder du Invitationen og udvalgets anbefalinger, samt Sundhedsstyrelsens publikation ”Ansvarlig udskænkning”

Lad mig vide om bevillingsnævnet er interesseret i at afgive høringssvar.

Og har du spørgsmål eller andet så tøv ikke med at tage fat i mig.



Gode hilsner

Nana Friis Madsen

Souschef & programleder for EN UNG POLITIK

Unge

Gentofte Kommune | Kultur & Unge

Bernstorffsvej 161 | 2920 Charlottenlund

Telefon 3998 1040 | Mobil +45 4023 6618

EAN: 5798008663109

CVR-nummer: 19438414



Læs mere om vores strategi [Sammen om Gentofte](#)

Dokument Navn:	Mødeplan 1. kvartal til 4. kvartal 2025.pdf
Dokument Titel:	Mødeplan 1. kvartal til 4. kvartal 2025
Dokument ID:	5612742
Placering:	Emnesager/Mødeplan for § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel fra 1. kvartal 2025 til 4. kvartal 2025/Dokumenter
Dagsordens titel	Mødeplan for § 17 stk. 4 Sammen om alle unges trivsel fra 1. kvartal 2025 til 4. kvartal 2025
Dagsordenspunkt nr	5
Appendix nr	1
Relaterede Dokumenter:	1

Dette dokument blev genereret af  getorganized
for SharePoint®

Mødeplan 1. kvartal 2025 til 4. kvartal 2025

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



Forslag til mødeplan i 2025

Q1-2024 Kl. 17-20	Q2-2024 Kl. 17-20	22. august Kl. 17-20	23. Oktober Kl. 17-21	21. Januar Kl. 17-20	8. april Kl. 17-20	13. august Kl. 17-20	22. oktober Kl. 17-20
RUSMIDLER							
		SØVN					
			PERFEKTHED				
				PRÆSTATION			
					FÆLLESSKABER		
			MISTRIVSEL - når ungelivet er (meget) svært				
						FORÆLDRE - opsamlende	
	VIVE regressions- analyse					Politisk organisering fremadrettet	

Gentofte Ungdomsprofil 2024 fra Center for Ungdomsforskning præsenteres for den samlede Kommunalbestyrelse den 27. januar og udgår derfor af udvalgets møde den 21. januar.