

Sundhedsfremmende fællesskab for unge og voksenalder involvering



6. februar 2024

Maja B. Jørgensen

Sektionsleder i Sundhedsstyrelsen

Fælles om ungelivet

Målsætning:

At flere unge lever et frit ungdomsliv, hvor både forældre og lokalsamfund aktivt bidrager til at rammerne omkring de unge opmuntrer til et reduceret alkoholforbrug og beskytter mod brug af tobak og andre rusmidler.

Fokus på at arbejde helhedsorienteret og med flerstrengede indsatser – Vi ønsker at understøtte sunde rammer og fællesskaber – hvor rusmiddel ikke er omdrejningspunktet.



Hvad er Fælles om ungelivet?

En programindsats

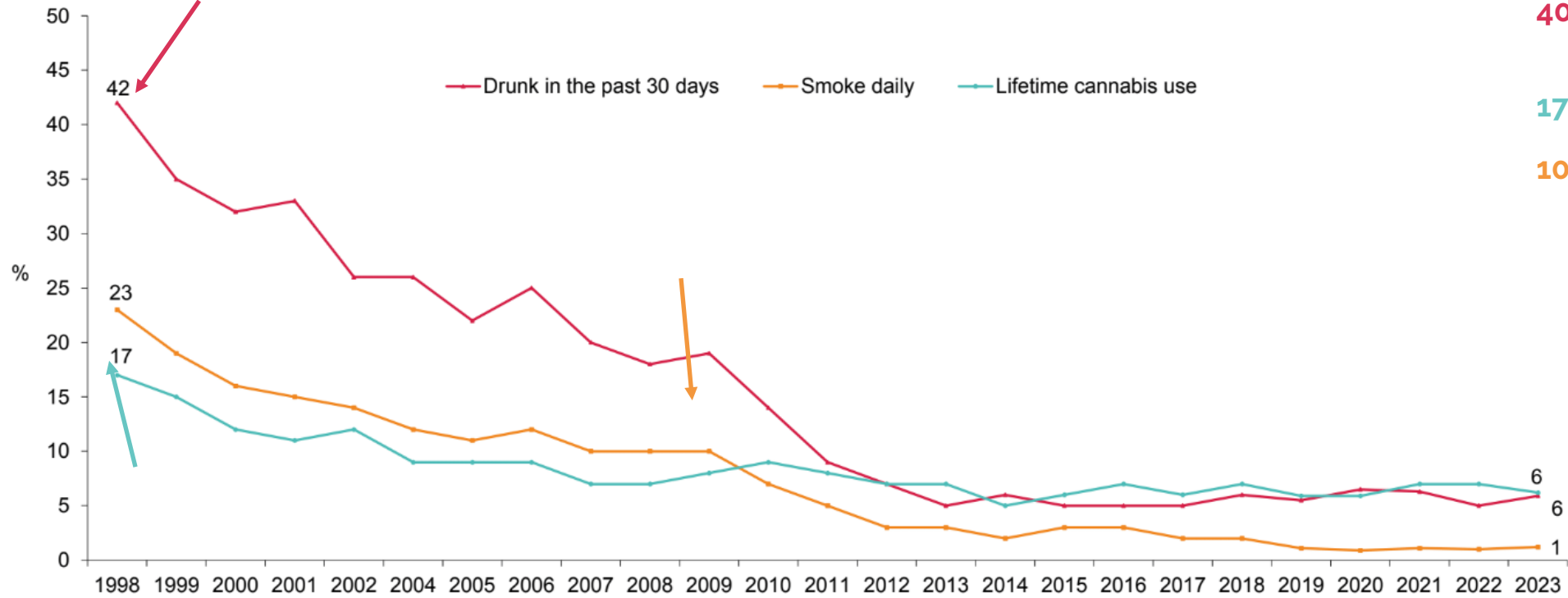
- Tager afsæt i den Islandske forebyggelsesmodel
- Udvikling af et dansk koncept for rusmiddelforebyggelse

Et samarbejde mellem:

- TrygFonden
- Sundhedsstyrelsen
- Fem pilotkommuner: Sorø, Odder, Silkeborg, Gentofte og Aalborg
- Nye programkommuner på vej i 2024

Udviklingen i Island – 15-16 årige brug af rusmidler

Danske 15-16 årige:
(ESPAD 2019) :



40% har været fulde inden for de sidste 30 dage

17% har prøvet hash

10% ryger dagligt

Data: The Icelandic Centre for Social Research and Analysis, ICSRA/ 2023

Grundpiller i Fælles om Ungelivet



Beskyttende faktorer

Forældre

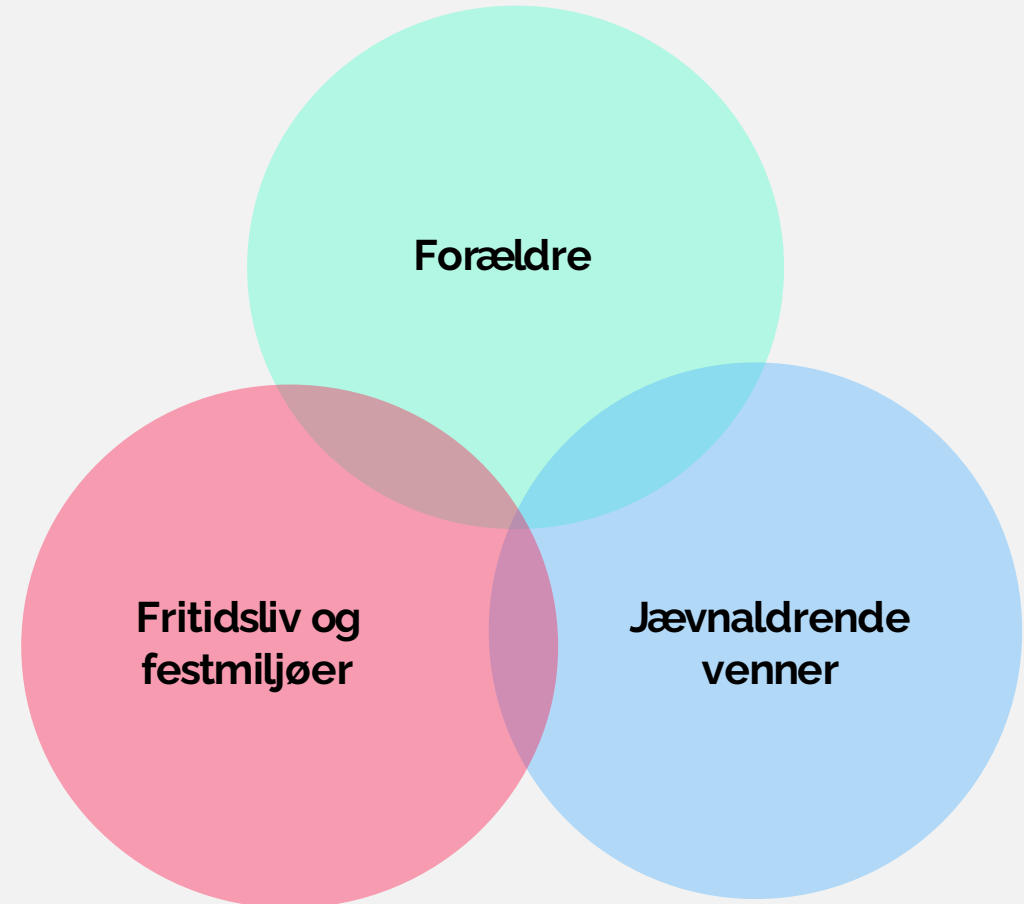
- Tid tilbragt sammen
- God kommunikation
- Involvering i venner
- Lave aftaler og tydelige rammer
- Rollemodeller

Venner

- Fællesskaber uden rusmidler
- Sociale normer
- Rollemodeller

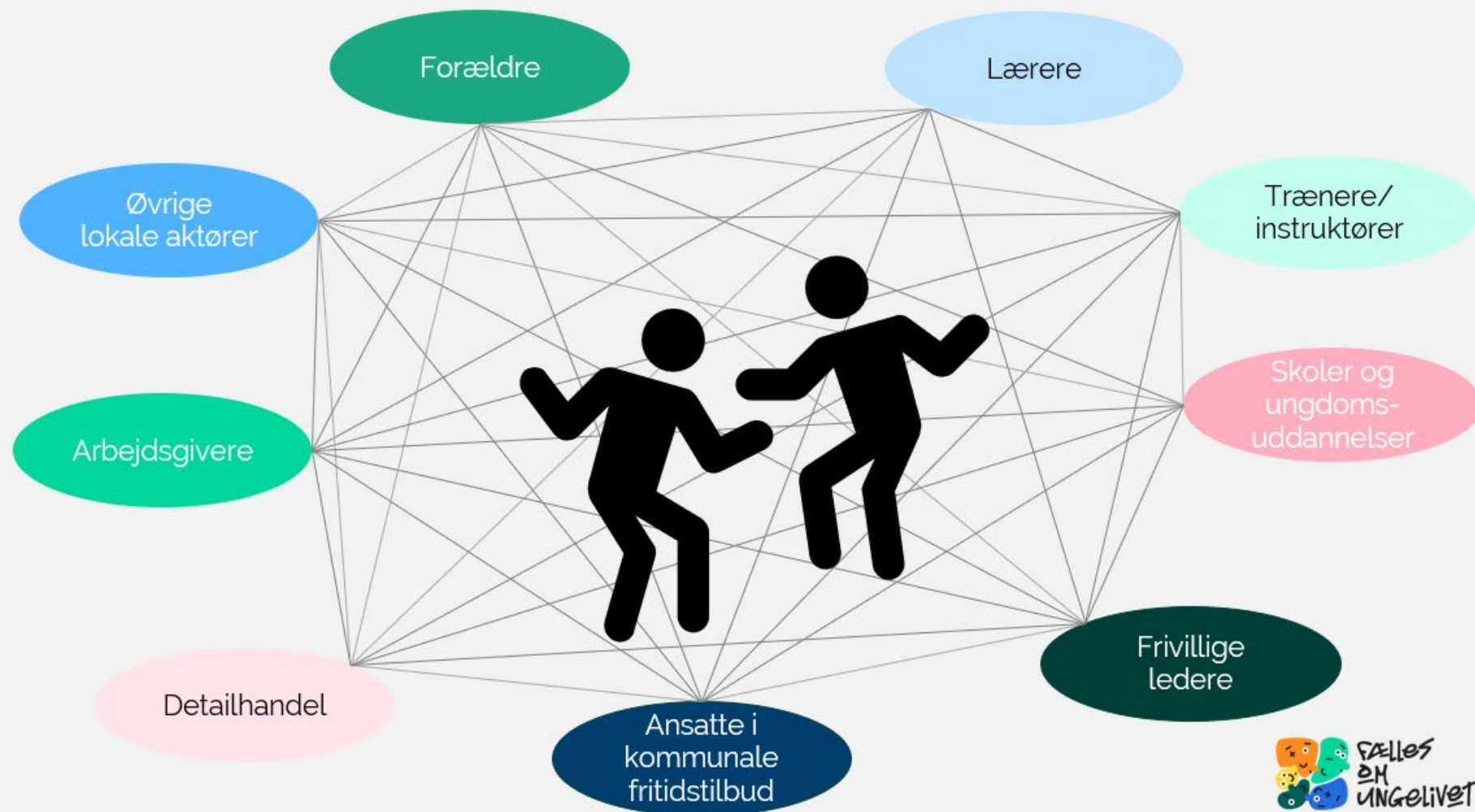
Fritidsliv og festmiljøer

- Deltagelse i organiserede aktiviteter
- Voksne, der er uddannede
- Sætte rammer for positive fællesskaber
- Rollemodeller



Lokal involvering og handling

- Formidling af lokale data til relevante aktører – forældre, foreningsliv mv.
- Iværksættelse af lokale aktiviteter, der styrker og aktiverer beskyttende miljøer i de unges liv.



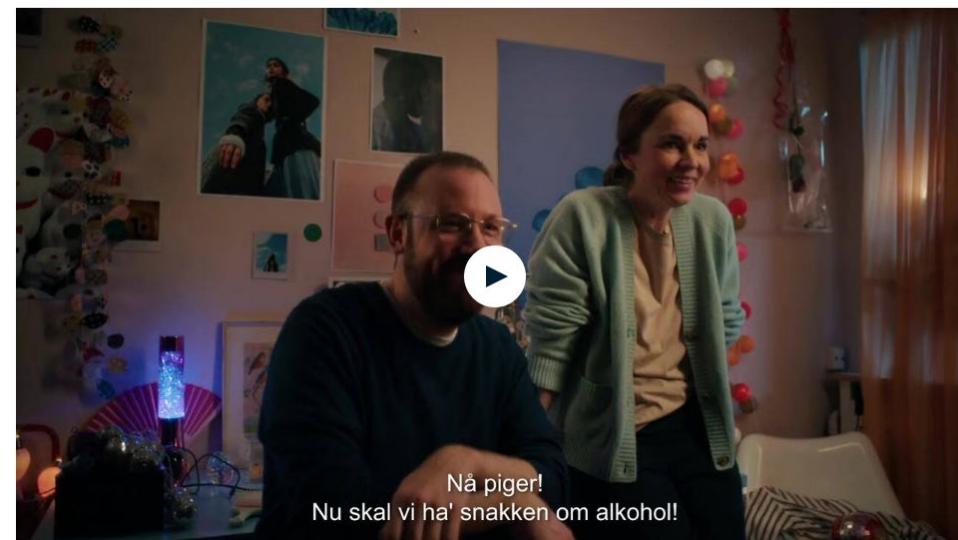
Forældres betydning

Tendens til at unge drikker **mere**, hvis forældre:

- Har et højt alkoholforbrug
- Serverer alkohol til dem
- Drikker sammen med dem
- Lægger hus til fester med alkohol



Ka' Frida drikke ud?



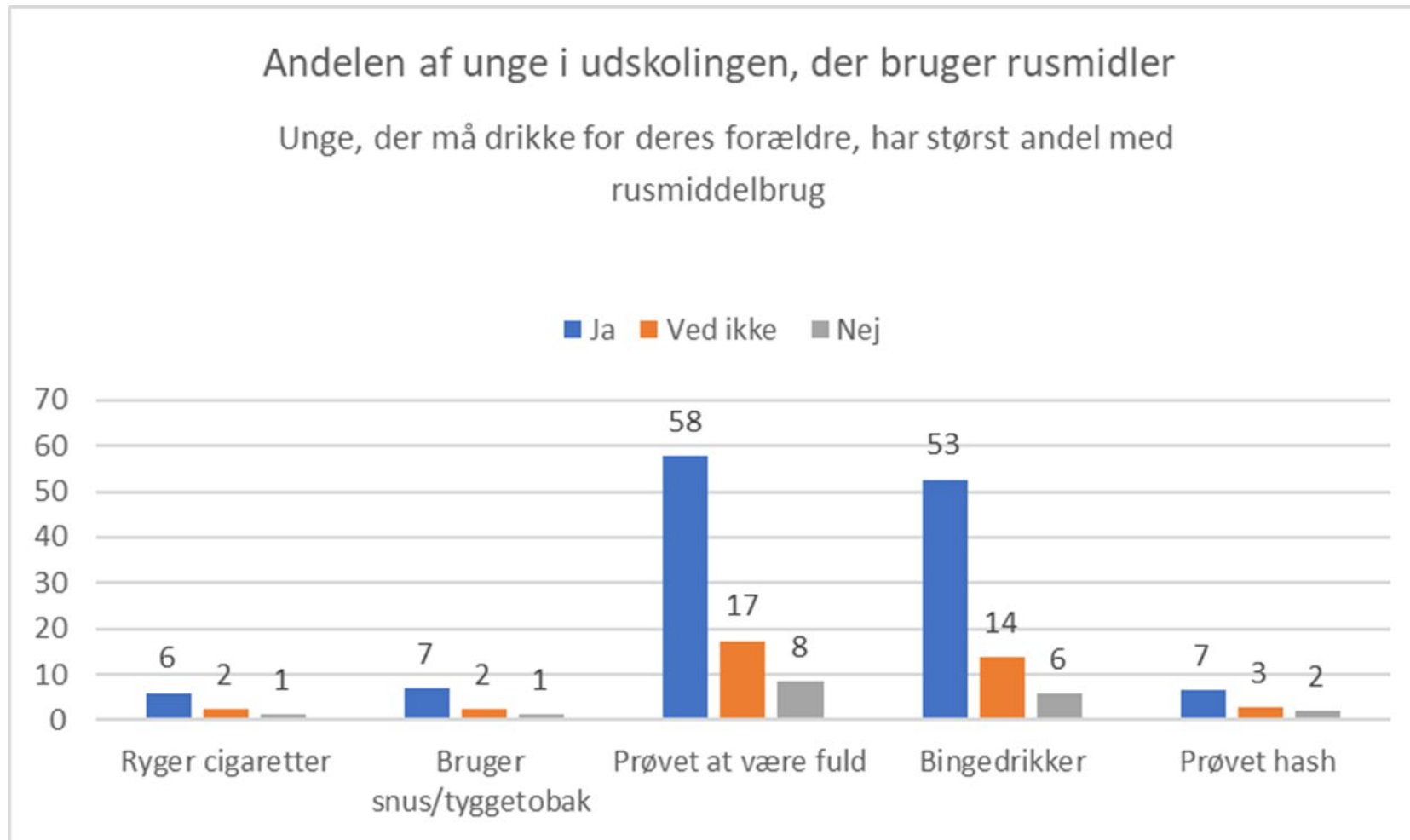
Forældres betydning

Tendens til at unge drikker **mindre**, hvis forældre:

- Udviser tydelige holdninger mod alkohol
- Laver aftaler om alkohol
- Kender deres venner og venners forældre
- Ved hvad de unge laver
- Har en tillidsfuld og tæt relation med dem
- Bruger meget tid med dem



Aftaler med forældre



Forældremøder

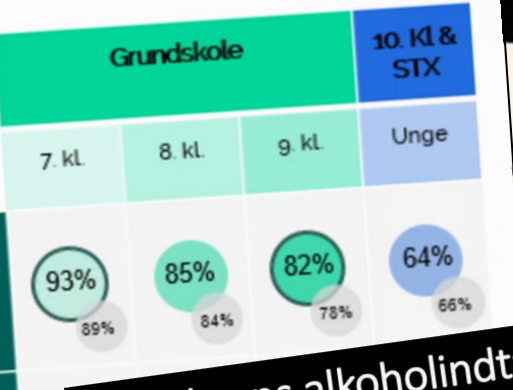
- lokale data og fokus på beskyttende faktorer



Forældre aftale om alkohol

Aftalen er: ... skyde børnenes alkoholdebut og sikre et fælles ansvar i forældregruppen ... vores børn.

Er vi med følgende aftale: ... alkohol når vores børn er sammen indtil nytår i 9. klasse ... et barns adfærd bekymrer, skal man kontakte forældrene. ... den bedste reaktion.

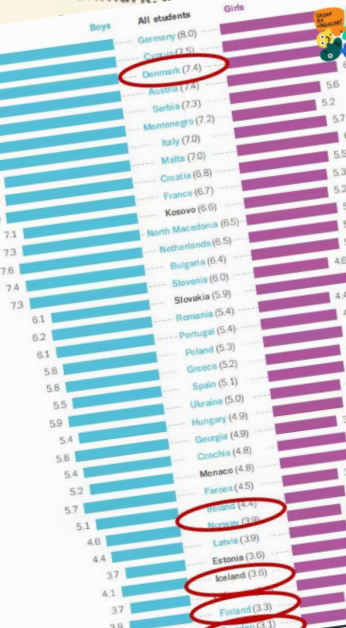


FORÆLDREMØDE

... om ungelivet sætter fokus på ... brug af alkohol, tobak og ... stoffer - Hvad kan vi som ... dre gøre for at påvirke ... kulturen?

På forældremødet sætter vi ... hvordan det ser ud i Europa - Danmark. ...

Frekvens alkoholindtag seneste 30 dage (15-16 årige - ESPAD 2020)



Kommunikation



Forældre Fælles om Ungelivet - Odder



Anja Brix Winkler har delt et link.

14. august kl. 12.44 · 🌐

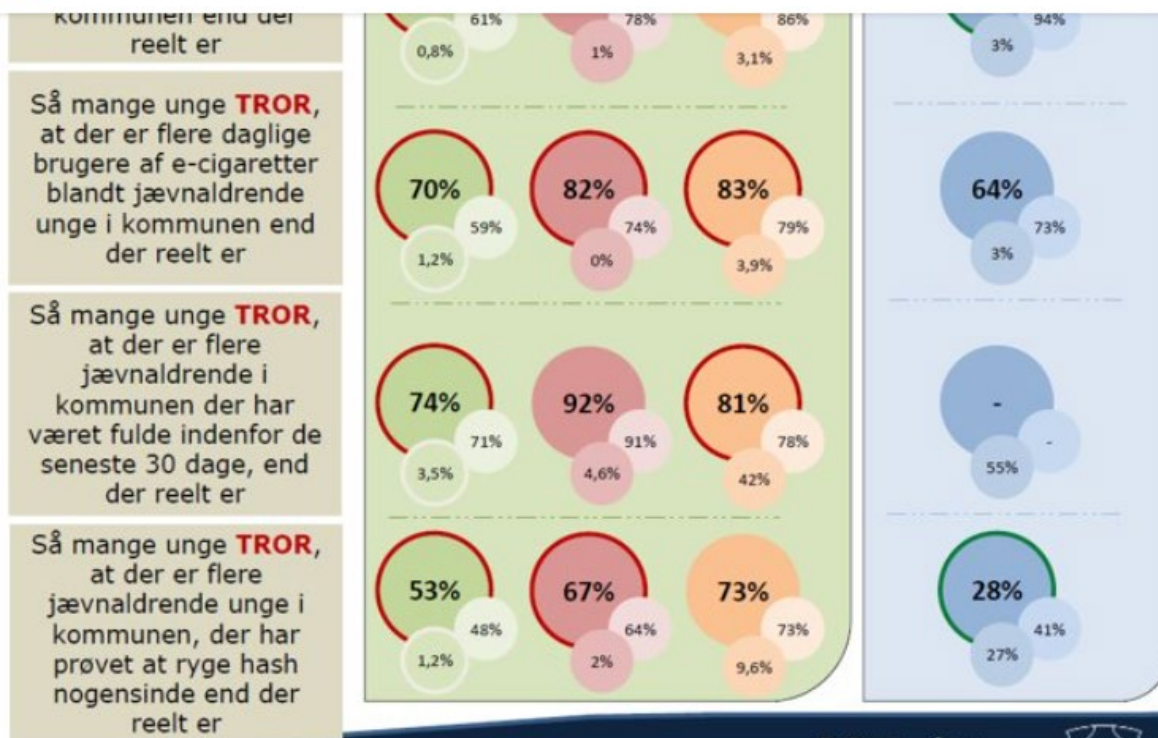
Lav aftaler med de unge om fex. Alkohol, er et af de gode råd fra Sundhedsstyrelsen og Fælles om ungelivet

Hvornår, hvor meget, men også en snak om hvorfor. 🧑

Jamen, de unge drikker jo bare alligevel tænker mange..... [Se mere](#)



Forældre Fælles om Ungelivet - Odder



Anja Brix Winkler 🤔 føler sig nysgerrig.

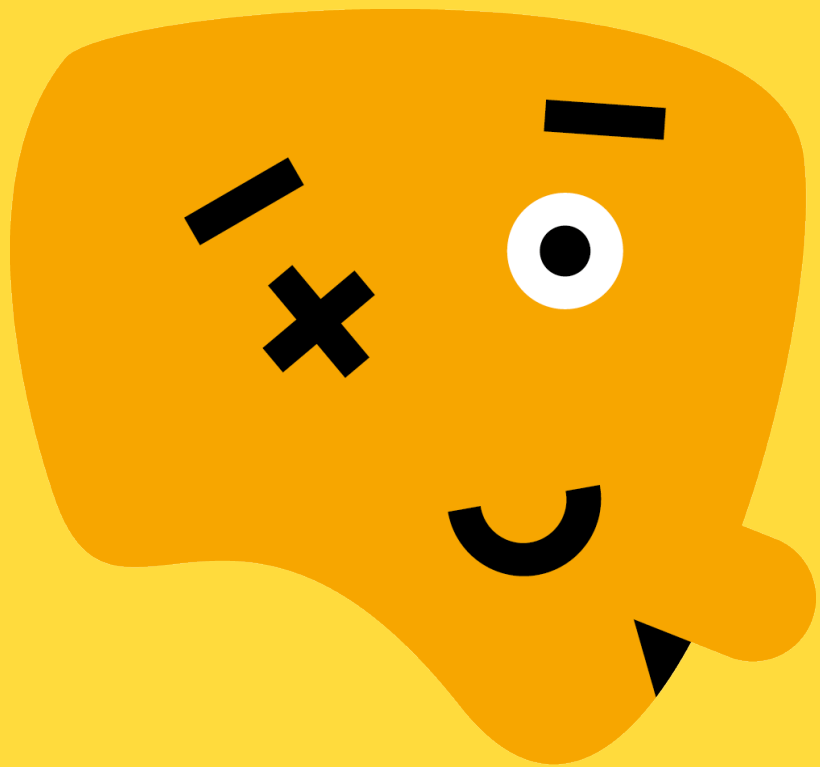
14. juni 2021 · 🌐

Viste du at...

Vores unge i Odder overdriber andre unges brug af rusmidler – det kan presse vores unge, fordi de tror de er "bagud" i forhold til de andre, selvom... [Se mere](#)

Eksempel på kommunikation i Facebookgruppe Forældre fælles om ungelivet – Odder. Gruppen har pt. over 700 medlemmer. Flere af deres opslag har en stor reach på over 5000-7000 personer – primært fra lokalområdet.



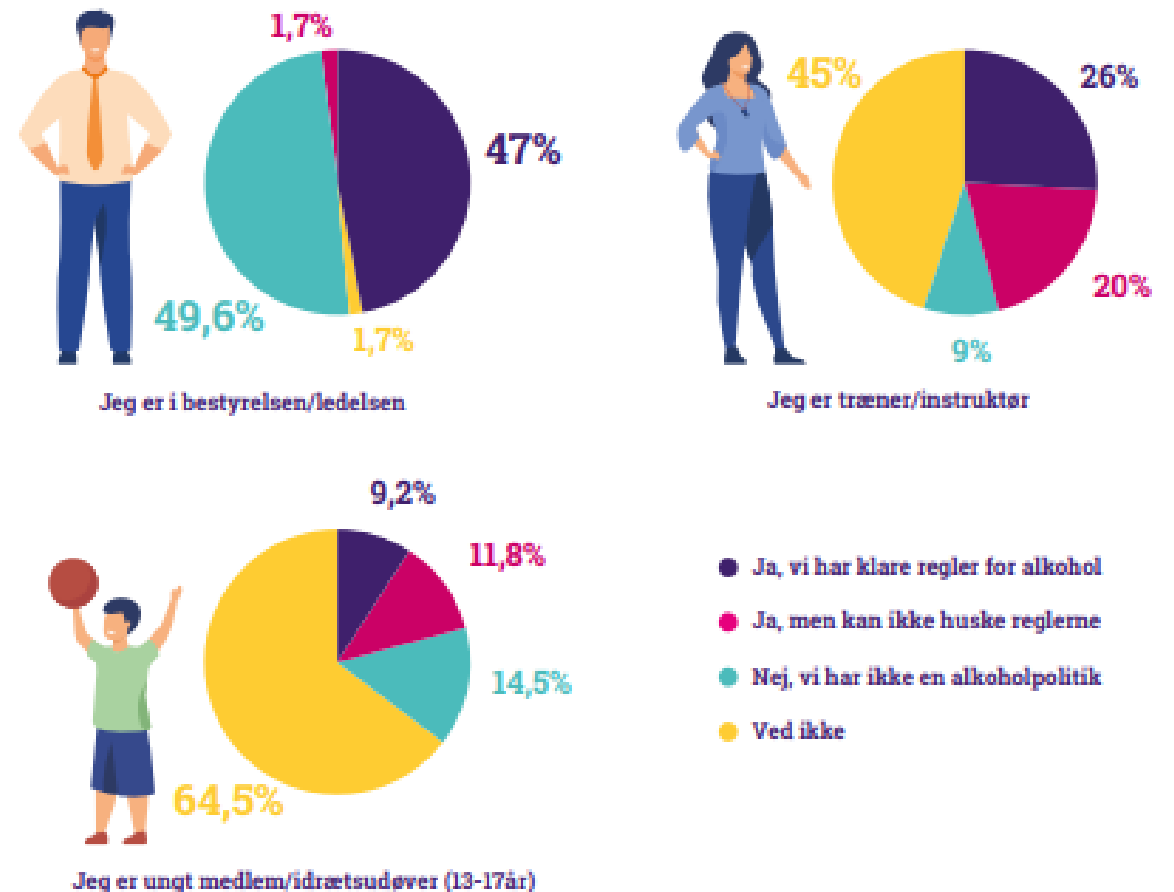



Involvering af fritidslivet og organiserede indsatser

Fritidsliv som beskyttende faktor – to indsatsniveauer:

- Skabe rammer og indsatser, som gør, at **flere unge er aktive i det organiserede fritidsliv**
- Påvirke lokalsamfundet og kulturen omkring unges fritidsaktiviteter og festmiljøer til at støtte op om **positive fællesskaber for de unge uden rusmidler.**

Kender du til alkoholpolitikken i jeres klub/forening?





Alkoholforebyggende rammer for børn og unge

– et inspirationskatalog til kommuner



De seks indsatsområder

1. Inddragelse og involvering af forældre: Forældre har en vigtig betydning for børn og unges alkoholdebut og -indtag. Indsatsområdet giver eksempler på, hvordan forældre skal hjælpes til at tage stilling til alkohol, lave fælles alkoholaftaler og involvere sig i børn og unges fællesskaber.
2. Attraktive ungemiljøer og indsatser målrettet symbolske begivenheder: Ungemiljøer uden alkohol kan inkludere flere unge og rykke ved den eksisterende alkoholkultur. Kommuner får her inspiration til at skabe nye eller forandre de eksisterende begivenheder, som sidste skoledag og klubtilbud.
3. Dialog om alkoholpolitik i foreningslivet: Mange børn og unge tilbringer en stor del af deres fritid i kultur- og fritidsforeninger. Kommunerne får inspiration til, hvordan foreninger kan være med til at sikre sunde rammer og inkluderende fællesskaber for børn og unge via alkoholpolitikker.
4. Alkoholpolitik og -forebyggelsesindsatser på tværs af ungdomsuddannelserne: Indsatsområdet giver eksempler på, hvordan kommunen kan hjælpe med at bakke op om sundere fællesskaber på ungdomsuddannelser, for eksempel gennem en fælles alkoholpolitik på tværs af alle ungdomsuddannelser.
5. Samarbejde om festmiljøer og natteliv: Indsatsområdet giver eksempler på, hvordan kommuner kan samarbejde systematisk med aktører i og omkring nattelivet, for eksempel spillesteder og diskoteker, så nattelivet bliver mere trygt for unge.
6. Strategisk involvering af lokalsamfundet: Indsatsområdet giver eksempler på, hvordan man kan samarbejde med flere aktører, såsom detailhandlen, fritidslivet, forældre, unge, restauratører m.fl. om at mindske unges alkoholindtag og udskyde deres alkoholdebut.

Events - Åben hal i samarbejde med foreninger



go
gymnastik odder

ÅBEN HAL

I SPEKTRUM ODDER
HVER FREDAG fra 19-21
For unge mellem 13 og 19 år
Bare mød op og vær med!

Fælles om UNGELIVET



DR DR.DK DRTV DR LYD

ØSTJYLLAND

Forældre vil vise unge et alternativ til druk og disko med basketball og skydning

Inspireret af Island skal fem kommuner skabe fællesskaber for unge, som ikke roterer om alkohol.



Skydning i stedet for druk er et af tilbuddene i Odder. (Foto: Anja Winkler)

Nikotin- og alkoholfrit fritidsliv for børn og unge



TAK fordi du ikke drikker alkohol foran vores børn og unge

DGI

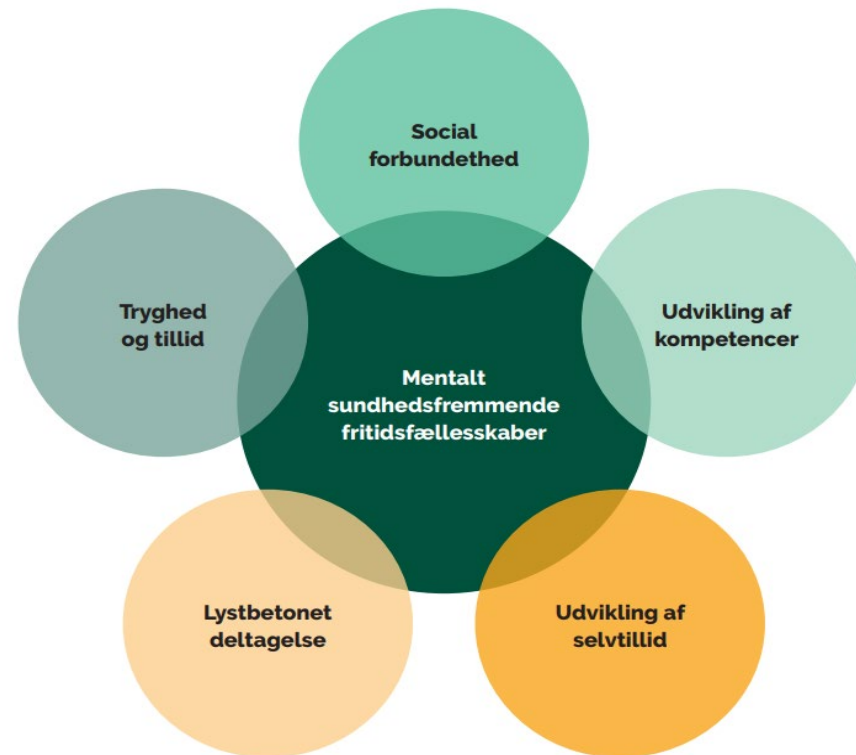
**ODDER
KOMMUNE**

#Nikotinogalkoholfritforenin

Rapporten Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge

Formål:

Undersøge hvordan deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber kan have en mentalt sundhedsfremmende betydning for unge. Hvad karakteriserer det organiserede fritidsfællesskab der fremmer unges mentale sundhed?



Social forbundethed

Oplevelse af venskaber, sammenhold og positive relationer til de andre unge og **med de involverede voksne.**

- Sjov med vennerne
- Oplevelser med andre
- Gruppeidentitet / føler samhørighed / oplevelsen af at høre til.
- Sammenhold
- Omsorgsfuldt miljø: Fokus på støtte og forbedring frem for konkurrence og konflikter
- At aktiviteten kan "åbne op" så det er nemmere at kommunikere og interagere med andre



Udvikling af kompetencer

Gennem udfordrende opgaver kan unge skubbe grænser og udvikle sig.

- At gøre sit bedste og udvikle dygtighed
- Udvide og udvikle ens kapacitet
- Fremme evnerne til selvudfoldelse (kreative og teateraktiviteter)
- Oplevelsen af at blomstre – at opleve at man udvikler sig som menneske
- Nye færdigheder knyttet til aktiviteten bidrager til selvrefleksion – eks. at identificere sig som en kunstner / artist
- Opbygge psykisk styrke og kompetencer til at håndtere udfordringer generelt i livet.



Udvikling af selvtillid

Oplevelsen af at kunne bidrage til gruppen og til aktiviteten styrker selvtillid og troen på egne evner.

- Mestring af aktiviteten giver selvtillid
- At turde udfolde sig: I de kreative aktiviteter som eks. dans, musik og teater giver performans tro på egne evner – også udenfor aktiviteten
- Følelsen af empowerment
- Behovet og oplevelsen af at blive værdsat, respekteret og ønsket



Lystbetonet deltagelse

Udgangspunktet skal være lyst til deltagelse og lyst til at være i gruppen

- Motivationen starter med egen lyst
- Det skal være sjovt - ingen kedsomhed
- Selvom det kan være "hårdt arbejde" skal der være mulighed for at fjerne
- Opleve glæde ved livet



Tryghed og tillid

I gruppen og i aktiviteten er det vigtigt at man kan være sig selv.

- Omsorgsfuldt miljø
- Et miljø hvor man ikke bliver dømt
- Samarbejde og solidaritet
- Fælleshed om aktiviteten fjerner forskelle og barriere
- Det handler om kunne udtrykke sig, og være komfortabel med sig selv





SUNDHEDSSTYRELSEN

TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN



Jens Kristoffersen
Chefkonsulent

Digitalt koncept for Fælles om ungelivet

Beskrivelse og udfoldelse af procestrin og byggeklodser i konceptet:

- Viden
- anbefalinger og overvejelser
- Handlingsanvisninger
- Inspirationscases
- Redskaber og materialer

