

Fremtidens forebyggelse



Fremtidens forebyggelse

© KL

1. udgave, 1. oplag 2024

KL

Weidekampsgade 10

2300 København S

+45 3370 3370

kl@kl.dk

kl.dk

 @kommunerne

 KL

Produktion: Kommuneforlaget A/S

Design: e-Types

Tryk: Stibo Complete

Foto: Mads Jensen, FedeFotos.dk

Istockphoto.com

Børneliv i sund balance

Odense Kommune

Produktionsnr. 830998

ISBN: 978-87-94514-18-7

ISBN: 978-87-94514-19-4-pdf

Indhold

Forord	5	Pejlemærke 3	
Pejlemærke 1		Invester i børn og unge,	
Prioriter sunde rammer for		de er fremtidens generationer	14
et bæredygtigt samfund	6		
Tag ansvar for sundhedsfremme og forebyggelse	7	Styrk de almene børnefællesskaber	
Prioriter rammer før tilbud	8	i dagtilbud, skole og fritidsliv	14
Fokuser på det vigtigste	9	Tag ansvar for en sund kultur omkring børnene	15
Pejlemærke 2		Beskyt børn og unge mod tobak,	
Styrk fællesskaber for mere		nikotin, alkohol og andre rusmidler	16
trivsel og sammenhængskraft	10	Hjælp alle børn og unge godt	
Søg løsninger i samarbejde		på vej i uddannelse og job	16
med civilsamfund og erhvervsliv	11	Pejlemærke 4	
Skab rammer for lokal deltagelse	12	Differentiér for at skabe	
Bidrag til deltagelses-		mere lighed i sundhed	18
muligheder på arbejdsmarkedet	13	Vær tydelig om, at sunde	
		rammer 'rammer' alle	18
		Behandl borgerne forskelligt	
		for at behandle ens	20
		Skrud op for helhedsløsninger i det nære	21
		Litteraturhenvisninger	22



Forord

Kære kommunalpolitikere

Vi ønsker alle et godt og langt liv. Hvad det indebærer, er selvfølgelig forskelligt fra menneske til menneske. Men for langt de fleste af os betyder det meget, at vi har det mentalt godt, har relationer til andre mennesker og er raske. Og bliver vi ramt af sygdom, forbigående eller kronisk, er det stadig vigtigt, at vi føler, vi kan klare hverdagen, og har mennesker omkring os, som hjælper, og som vi også selv kan være noget for.

Desværre er der rigtig mange danskeres liv, der i dag bliver forkortet og forværret på grund af sygdomme, der kunne have været forebygget med den rette indsats. Og kløften mellem dem, der lever et langt og sundt liv og dem, der lever et kortere liv med sygdom og forringet livskvalitet, vokser. Den situation er uholdbar, fordi sygdom ikke bare påvirker den enkelte, men også medfører stigende udgifter til behandling og pleje og sætter vores velfærdssamfund under et stort pres. Der er hverken medarbejdere eller penge til at blive ved med kun at behandle os ud af problemerne.

Efter årtiers massive prioritering af den højt specialiserede behandling på sygehusene er det derfor tid til, at man politisk prioriterer at styrke den nære sundhed, så vi i langt højere grad kan sætte ind med sundhedsfremme og forebyggelse i danskernes hverdag. Vi skal som samfund og på alle niveauer turde tage større ansvar for vores fælles sundhed og bruge viden, der allerede findes om, hvad der skal til for at fremme trivsel og sundhed i befolkningen.

I kommunerne har vi taget vores del af opgaven på os, siden vi fik ansvaret i 2007 for at skabe sunde rammer i borgernes liv og tilbud til dem, der har brug for særlig støtte til at leve sundere eller mestre livet med kronisk sygdom.

Men det er nu tid til at være endnu mere ambitiøse. Med udspillet her fremlægger vi vores bud på, hvordan vi i kommunerne kan gå nye skridt og sikre, at vi som samfund bliver endnu bedre til at fremme sundheden, forebygge sygdom og give danskerne de bedste vilkår for at få et godt, langt og sundt liv.

Vi håber, I kan bruge udspillet i jeres lokalpolitiske arbejde. Nogle kommuner vil allerede have besluttet tiltag, som går længere, end vi peger på her i udspillet. Fortæl om dem til os og andre, så vi kan lære af hinanden. For kun ved at dele viden og udveksle holdninger, skaber vi udvikling.



Martin Damm,
Formand



Kristian Vendelbo,
Adm. direktør

Pejlemærke 1

Prioriter sunde rammer for et bæredygtigt samfund

Gennem sundhedsfremme og forebyggelse er kommunerne med til at skabe rammerne for, at så mange som muligt trives hele livet både fysiske og mentalt. Det betyder øget livskvalitet for borgerne og flere, der kan bidrage aktivt til samfundet.

Sundhed og trivsel er en forudsætning for, at vi kan leve det liv, vi ønsker. For at barnet leger og lærer. For at vi gennem livet indgår i menneskelige fællesskaber, udfolder vores evner og bidrager til samfundslivet. Velfærdssamfundet skaber på mange måder gode rammer for sundheden, men alligevel bliver alt for mange danskere ramt af sygdom, der kunne være forebygget, og der er stor social ulighed i vores sundhed. Sunde borgere er afgørende for social og økonomisk bæredygtig udvikling og er derfor en del af løsningen på fremtidens velfærdssamfund.

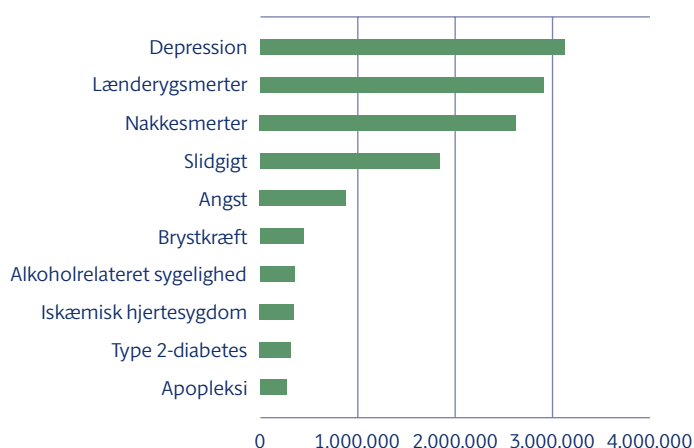
Forebyggelse er en 'skal'-opgave jf. Sundhedsloven

§ 119 Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen etablerer patientrettet forebyggelse og sundhedsfremmende indsatser i kommunen.

Figur
Sygdomme, der fører til stort sygefravær



Ekstra sygedage ved langvarigt sygefravær. Mænd og kvinder 16-64 år i forhold til en referencepopulation matchet på køn, alder, uddannelse og CCI. Statens Institut for Folkesundhed¹.



Tag ansvar for sundhedsfremme og forebyggelse

Kommunerne har unikke muligheder for at skabe sunde rammer for danskernes hverdagsliv, hvad end det er i børnehaven, på plejehjemmet eller i det lokale bybillede. Samtidig er kommunerne i en unik position til at levere forebyggelsestilbud tæt på hverdagslivet til de borgere, der er i særlig risiko for eller allerede har udviklet sygdom.

Forebyggelse er en tværgående opgave i hele kommunen. Det handler om, hvordan sundhedspleje, dagtilbud og skole i samarbejde med familien skaber gode rammer for børns udvikling, trivsel, leg og læring. Kultur- og fritidsområdet skaber fællesskaber og rammer for idrætslivet, mens planområdet skaber adgang til natur og rammer for bevægelse og fællesskaber i lokalmiljøet. Social- og beskæftigelsesindsatsen hjælper borgere, der i en periode af livet oplever sårbarhed eller udfordringer med at komme godt videre. Og ældreområdet arbejder i alle indsatser overordnet set med at fremme ældres trivsel og sundhed.

Kommunerne hverken kan eller skal dog løfte forebyggelsen alene. Borgerne har et grundlæggende ansvar for eget liv og sundhed og for at tage vare på hinanden. Samtidig har Folketingets lovgivning, erhvervslivet og civilsamfundet en væsentlig betydning for borgernes sundhed, fx gennem regler for barselsorlov eller markedsføring og pris på sunde og usunde varer². Der er derfor behov for, at alle aktører i samfundet tænker nyt og tager et større ansvar for at fremme borgernes trivsel og sundhed, og forebygge sygdom.

KL anbefaler at Regering og Folketing sikrer, at

- prisen på tobak og andre nikotinprodukter stiger væsentligt
- salg af alkohol til børn under 18 år forbydes
- regler mod salg af ulovlige og sundhedsskadelige produkter håndhæves effektivt, med skærpede bøder, når det vedrører børn og unge
- regler for markedsføring af sundhedsskadelige produkter målrettet børn og unge skærpes
- der indsamles viden om sociale mediers påvirkning af børn og unges mentale sundhed, og at området reguleres, så fremt der ses negative sammenhænge
- staten afsætter flere dedikerede midler til samarbejde mellem forskning og kommunal praksis for at skabe ny viden om effektive sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatser i kommunerne
- antallet af patienter pr. læge styres nationalt med udgangspunkt i borgernes behandlingsbehov og med fokus på områder, hvor der er lægemangel

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen

- Bruger forebyggelse aktivt som en del af løsningen på udfordringer i fremtidens velfærdssamfund
- Sikrer, at alle fagområder arbejder sundhedsfremmende i kommunens institutioner, i borgerens møde med medarbejderne og i fysiske miljøer
- Går i dialog med andre samfundsaktører om deres ansvar for forebyggelsen



Prioriter rammer før tilbud

Forskningen har igen og igen vist, at initiativer, der skaber sunde rammer for alle borgere eller grupper af borgere, dvs. strukturelle forebyggelsesindsatser, er de mest effektive og samtidig giver mest lighed i sundhed for pengene³.

Kommunerne skal naturligvis hjælpe dem, der allerede har eller er i særlig risiko for at udvikle sygdom, og alle kommuner har fx tilbud om rygestop samt forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom. Især når det gælder tilbud til borgere i risiko for udvikling af sygdom (§119 stk. 2), mangler der dog på flere områder overbevisende viden om effekten af indsatserne. Det gælder fx langtidseffekten af tilbud til borgere med overvægt. Samtidig trækker sådanne tilbud, til den enkelte eller for en mindre gruppe af borgere, mange ressourcer, både medarbejdere og økonomi.

Sunde rammer og forebyggelsestilbud

Sunde rammer handler om alt det, kommunen gør og består af, som påvirker kommunens borgers hverdagsliv og skaber grobund for sundhed og trivsel. Det er sundhedsfremmende miljøer, der rammer alle borgere – uanset deres sundhedstilstand øvrigt.

Forebyggelsestilbud er derimod rettet mod den enkelte eller en mindre gruppe af borgere, der har en fælles særlig udfordring og modtager en tidsbegrænset indsats. Og som både før, under og efter tilbuddet lever deres hverdagsliv og har gavn af de sundhedsfremmende rammer.

Modsat forebyggelsestilbuddene indebærer indsatser for at skabe sunde rammer for borgernes hverdagsliv typisk ikke ekstra økonomi. Til gengæld er der behov for politisk og ledelsesmæssig opmærksomhed mod, hvordan indsatser og nye beslutninger i alle fagområder påvirker borgernes sundhed. Dvs. hvordan institutioner og det fysiske miljø kan indrettes, så det påvirker borgernes trivsel og sundhed positivt, og hvordan medarbejderne kan integrere sundhedsfremme og forebyggelse som en del af kerneopgaven, fx at pædagogerne går forrest i aktive lege med børnene.

Prioriteringen af den brede sundhedsfremmende indsats i hele kommunen udfordres af, at sådanne indsatser typisk er 'usynlige', og at det er langt sværere at vurdere effekterne af at styrke de sunde rammer for hverdagslivet, end det er fx at opføre rygestatus for deltagere før og efter et rygestoptilbud.

Det kræver med andre ord politisk mod at prioritere det, der giver mest sundhed for pengene. Samtidig er de beslutninger, der kan skabe sunde rammer, ofte dilemmafyldte, fordi de går ind over andre hensyn. Hvis man for eksempel forhindrer bilkørsel tæt på dagtilbud og skoler for at fremme børns bevægelse og forebygge trafikulykker, vil det samtidig gøre det mere besværligt for forældrene at aflevere børnene, inden de skal på arbejde. Og hvis man gør det sværere at købe alkohol, der hvor unge færdes i nattelivet, vil det samtidig betyde ringere forhold for erhvervslivet.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen

- Er modige og tør prioritere sunde rammer i egen kommune
- Kritisk vurderer, om forebyggelsestilbud uden tilstrækkeligt borger- eller vidensgrundlag skal fortsætte

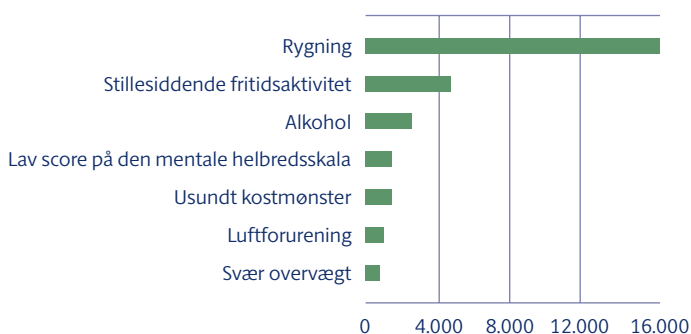
Omstilling til strukturel forebyggelse i Københavns Kommune

I 2016 besluttede Københavns Kommune at omlægge den borgerrettede forebyggelse, så der i langt højere grad blev fokus på udbredelse af strukturelle indsatser, der skaber sundere rammer for københavnere. Beslutningen indebar bl.a. en ny organisering af kommunens forebyggelsescentre og nedlæggelse af en række individrettede tilbud. I stedet trådte en målrettet prioritering af at påvirke rammesættende forhold, bl.a. ved at udvikle flerstrengede og helhedsorienterede indsatser i udsatte byområde og indgå forpligtende partnerskaber om trivsel og sundhed med alle ungdomsuddannelser i byen.

Fokuser på det vigtigste

En væsentlig del af befolkningens sygelighed og for tidlige død kan forebygges. Rygning er den enkeltfaktor, som har størst betydning for sygdom og dødelighed. Et stort alkoholforbrug, utilstrækkelig fysisk aktivitet og usunde madvaner har også væsentlig betydning for sygdom og død, mens svær overvægt og muskel- og skeletlidelser (fx lænderyg smerter og slidgigt) samt dårlig mental sundhed fører til nedsat livskvalitet, ekstra besøg hos læge og på sygehus og til sygefravær og tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet.

Figur
Risikofaktorens betydning for ekstra dødsfald



Betydningen af forskellige risikofaktorer for ekstra dødsfald i befolkningen, 16 år eller derover. Justeret for alder, uddannelse, BMI, rygning, alkohol, fysisk aktivitet og kost. Statens Institut for Folkesundhed⁴.

Der findes nationale vidensbaserede anbefalinger om effektive kommunale indsatser, ikke mindst i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker⁵. Det gælder både anbefalinger om sunde rammer, der kan forebygges, at borgerne udsættes for risiko, eller som gør det sunde valg til det lette valg, og anbefalinger til indsatser i kommunens institutioner og på arbejdspladser samt anbefalinger om forebyggelsestilbud til dem, der har særlig behov for støtte.

KL's Center for Forebyggelse i Praksis

Kommuner kan få hjælp til sundhedsfremme- og forebyggelsesopgaven. Centeret understøtter kommuners arbejde med at sikre kvalitet og vidensbaseret af forebyggelsen gennem afholdelse af temadage, ved rådgivning, oplæg mv. Læs mere på KL's hjemmeside.

Vi skal bruge den bedste viden til at planlægge indsatserne for at fremme sundheden og forebygge udviklingen af de sygdomme, der belaster borgernes liv mest. Vi skal sikre kvalitet i implementeringen af nye indsatser og bruge evidensbaserede metoder, ligesom vi skal bruge eksisterende data til at følge op på kvaliteten af indsatserne, når det er muligt. På områder, hvor der stadig mangler viden om effektive indsatser, fx i forhold til overvægt eller dårlig mental sundhed, skal kommunerne bidrage til at skabe ny viden og blive endnu bedre til at dele viden og erfaringer med hinanden.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen

- Prioriterer forebyggelse af risikofaktorer og sygdomme med størst sygdomsbyrde; tobak, alkohol, fysisk inaktivitet og usund kost samt svær overvægt, muskel-skeletlidelser og mental sundhed
- Indfører tobak- og nikotinfri arbejdspladser for kommunens medarbejdere
- Bruger data og den bedste viden til at styrke kvaliteten i forebyggelsesindsatsen samt bidrager til at skabe ny viden og dele erfaringer

Tobak- og nikotinfri arbejdstid i Odense og Aarhus

De to kommuner har som de første i landet indført nikotinfri arbejdstid. Nikotinfri arbejdstid indebærer, at medarbejderne hverken må ryge, vape/dampe eller brug snus/tyggetobak/nikotinposer i arbejdstiden. Rygeafvænningsprodukter, som er godkendt af Lægemiddelstyrelsen, er undtaget.

Pejlemærke 2

Styrk fællesskaber for mere trivsel og sammenhængskraft

Fællesskaber er afgørende for menneskers trivsel og mentale sundhed og for sammenhængskraften i samfundet. Kommunerne kan bidrage til at styrke fællesskaber og deltagelsesmuligheder lokalt, i foreninger og på arbejdspladser.

De fleste danskere har et godt fysisk og mentalt helbred, men stadig flere mistrives desværre og kæmper med ensomhed, angst eller depression⁶. Den enkelte kan selv gøre meget for at opsøge fællesskaber og styrke sin egen og andres mentale sundhed.

Der findes et utal af lokale fællesskaber, hvor folk finder sammen om fælles interesser eller hjælper hinanden i dagligdagen; her skal kommunen ikke 'blande sig'. Kommunerne spiller dog en væsentlig rolle for at skabe gode rammer for inkluderende fællesskaber i lokalområdet både i kultur- og fritidslivet, i foreninger, i kommunale institutioner og på arbejdspladser.



ABC for at fremme mental sundhed

Udviklingen mod større mistrivsel ses i hele den vestlige verden og rejser derfor spørgsmål om, hvorfor det netop er nu, vi ser denne udvikling. Der er generel enighed om, at årsagerne er komplekse, og at der ikke findes enkle forklaringer og løsninger. Samtidig ved man, at man kan fremme sin egen og andres mentale sundhed ved at gøre noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre.

ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret indsats, der retter sig mod hele befolkningen. Halvdelen af landets kommuner er allerede med i partnerskabet sammen med en lang række andre organisationer. Læs mere om ABC for mental sundhed på ku.dk



Søg løsninger i samarbejde med civilsamfund og erhvervsliv

Undersøgelser har vist, at dem, der er frivillige, oftere har god mental sundhed. Når frivilligheden retter sig mod samvær og fællesskaber med fx børn og familier i sårbare positioner eller ensomme på væresteder eller i plejeboliger, er der en dobbelt positiv effekt; for borgerne og den frivillige selv.

2 ud af 5 danskere har deltaget i frivilligt arbejde. Og næsten halvdelen af dem, som ikke har siger, at de gerne vil gøre mere for andre som nabo, bekendt, eller gennem foreningsliv og civilsamfundsorganisationer.

Kilde: Frivillighedsundersøgelse, Vive, 2020

Kommuner skal være åbne for, at frivillighed kan se ud på forskellige måder og skabe grobund for mere civil engagement. Mange ønsker at engagere sig i frivilligt arbejde på en fleksibel og ofte ad hoc-baseret måde, frem for mere forpligtende medlemskaber i foreninger. Alt behøver heller ikke foregå i særligt indrettede anlæg og faciliteter. Ofte kan naturen eller andre arenaer inddrages. Ud over åbenhed er det også vigtigt, at kommunen arbejder med at nedbryde eventuelle barrierer, fx krav til og regler for frivillig deltagelse⁷.

Inddragelse af og samarbejde med civilsamfund og erhvervsliv er i stadig højere grad nødvendigt for at imødekomme udfordringerne i velfærdssamfundet. Ikke blot fordi det kan give ekstra ressourcer i form af 'hænder', men også fordi samspillet fremmer civil engagement og tilfører ny viden og løsninger, som kommunerne ikke selv kan skabe⁸. Stadig flere kommuner arbejder fx med sundhedsfremmeindsatser i lokalsamfundet eller etablerer samarbejder om brobygning, så borgere i sårbare og udsatte positioner lettere kan deltage i kultur-, forenings- og andre fællesskaber⁹. Sådanne tilgange forudsætter, at kommunerne kan agere som en lokal aktør og træder ind i en mere faciliterende rolle.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen

- Laver fleksible rammer for lokale fællesskaber og frivilligheden og fjerner mulige barrierer for civil engagement
- Er aktivt opsøgende i dialogen med civilsamfund og erhvervsliv om, hvad der kan løftes i fællesskab og hvordan

Skab rammer for lokal deltagelse

Mange danskere er aktive i fællesskaber i lokale foreninger, og en tredjedel af os udfører frivilligt foreningsarbejde. Der er dog også et stort mindretal af borgere, som oplever, at foreningslivet ikke er noget for dem. Foreningerne arbejder derfor med at blive bedre til at inkludere og tage imod nye medlemmer. Kommunerne kan styrke samarbejdet med foreningerne for at understøtte disse bestræbelser og samtidig påvirke udviklingen ved fx at prioritere foreninger, der arbejder med borgere, der ikke normalt kommer af sig selv. Også i forhold til kultur- og fritidslivet og i kommunens egne institutioner og tilbud er der potentiale for at styrke inklusionen og rummeligheden, så flere får mulighed for at deltage i positive fællesskaber.

Kommunerne er allerede gode til at bruge de fysiske rammer i og omkring vores lokalsamfund til at fremme fx leg og bevægelse, men vi kan i endnu højere grad bruge de fysiske rammer til at fremme fællesskaber blandt alle aldersgrupper. Gennem lokalplanlægning, strategisk byudvikling og boligpolitik kan kommunalbestyrelsen skabe rammer, som er sundhedsfremmende og i højere grad indbyder til, at vi har med hinanden at gøre i hverdagen¹⁰.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen

- Skaber incitamenter for, at foreninger og organisationer styrker indsatsen for at få flere til at deltage i fællesskaber
- Insisterer på åbne og meningsfulde fællesskaber i kommunale institutioner og tilbud
- Prioriterer fysiske rammer og plan- og boligpolitikker, der fremmer sundhed og gode fællesskaber

Åbne mødesteder i Guldborgsund Kommune

Kommunen faciliterer 'åbne mødesteder', der danner ramme om frivilligt børne aktiviteter og fællesskaber blandt ældre. De åbne mødesteder er kommunens håndsrækning til lokalområderne i en geografisk stor kommune, så ældre i eget hjem har et sted at mødes og være sammen om meningsfulde aktiviteter, fx fortællegrupper, kreative projekter og bevægelse. I ligeværdig dialog med brugerne ser kommunen det som sin opgave at 'gøde, vande og forbinde' dér, hvor der brug for understøttelse.



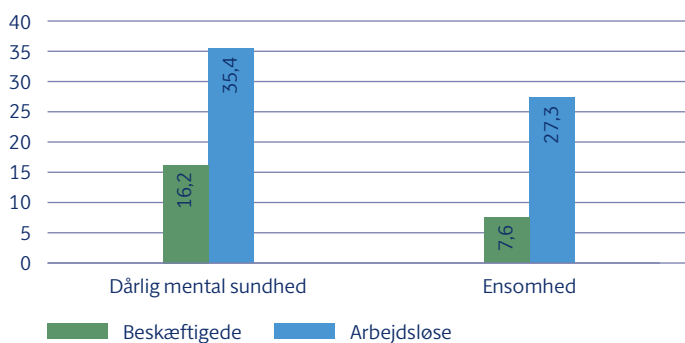


Bidrag til deltagelsesmuligheder på arbejdsmarkedet

Deltagelse i fællesskaber på tværs af sociale, økonomiske og kulturelle forskelle giver tillid til samfundet og hinanden, og påvirker samfundets sammenhængskraft. Det er derfor vigtigt, at alle oplever at høre til.

Langt de fleste mennesker har et stort ønske om at kunne mestre et job og være en del af et arbejdsfællesskab, og ledige og borgere, der af andre årsager er uden for arbejdsmarkedet, oplever oftere dårlig mental sundhed og ensomhed.

Figur
Arbejdsløse oplever oftere end beskæftigede dårlig mental sundhed og ensomhed



Procentvis andel af borgere i beskæftigelse og borgere, der er arbejdsløse, som oplever hhv. dårlig mental sundhed og ensomhed. Kilde: Danskernes sundhed, 2023.

Beskæftigelsen i Danmark er høj, og vi ser ind i en nær fremtid med mangel på arbejdskraft. Arbejdspladserne oplever et stort sygefravær, ikke mindst grundet muskel- og skeletlidelser og forskellige former for dårlig mental sundhed. Derfor står indsatser med fokus på fremme af trivsel og arbejdsmiljø højt på den kommunale dagsorden. Samtidig skal arbejdsmarkedet være tilpasningsdygtigt og rummeligt for at matche kompetencer og arbejdskraft med virksomhedernes behov, og borgere uden fodfæste på arbejdsmarked skal hjælpes i fleksible jobtilbud og småjob.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen

- Som arbejdsgiver fortsat har stort fokus på trivsel, arbejdsmiljø og sygefravær
- Går forrest i at tilbyde rummelige og fleksible arbejdspladser og jobmuligheder
- Samarbejder med lokale virksomheder, så det gøres mere attraktivt at tilbyde fleksible arbejdspladser

Små job med mening – Aalborg Kommune

Igenem Små job med mening kan virksomheden få løst konkrete opgaver af borgere på kanten af arbejdsmarkedet. Et lille job. Få timer. En ny chance. For at gøre det let for virksomheden at tage socialt ansvar, kan ansættelsen ske via Små job med mening, så virksomheden blot skal betale en faktura og undgår bindinger og tungt papirarbejde.

Pejlemærke 3

Invester i børn og unge, de er fremtidens generationer

For at sikre fremtidens velfærdssamfund skal vi investere i, at vores børn og unge vokser op under betingelser, der styrker deres trivsel, sundhed og udvikling. Forældrene har hovedansvaret for at give deres børn en god start på livet. Men i kommunen er vi tæt på familiernes hverdag og skal bruge denne mulighed til at fremme trivsel og sundhed hos fremtidens generationer.

Styrk de almene børnefællesskaber i dagtilbud, skole og fritidsliv

Langt de fleste børn og unge trives og har det godt. Der er dog en bekymrende udvikling med stadig flere børn i mistrivsel og med forskellige diagnoser. Samtidig ses en stigning i antallet af børn i specialtilbud, hvilket presser ressourcerne på almenområdet i dagtilbud og skole.

Det almene fællesskab er det bedste sted for langt de fleste børn at være i og udgør en grundsten i vores velfærdssamfund¹¹. Men det stiller krav til faglighed og fleksibilitet at skabe velfungerende og sunde børnefællesskaber, der kan rumme de fleste. Fagligheden i dagtilbud og skole kan suppleres ved i højere grad at bringe sundhedsplejen, psykologer, fysioterapeuter og socialpædagogiske kompetencer direkte ind i hverdagens praksis på almenområdet, snarere end at binde størstedelen af de specialiserede kompetencer til tilbud, der primært behandler det enkelte barn og familien.

Fritidslivet er også en vigtig del af børn og unges fællesskaber og bidrager til at styrke deres fysiske og mentale sundhed. Der er et blomstrende kultur- og foreningsliv i langt de fleste lokalsamfund,

hvor børn og unge kan dyrke deres interesser sammen med andre. Desværre er alle børn og unge ikke en del af dette. I kommunerne skal vi være bedre til at understøtte, at alle børn og unge bliver en del af fællesskaberne, fx igennem fritidspas, social støtte til foreninger i belastede områder og samarbejde igennem åben dagtilbud og skole.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen sikrer bedre

- Inddragelse af sundhedspleje og tandpleje i samarbejdet på tværs af børneområdet
- Brug af specialiserede kompetencer direkte i praksis til at styrke trivsel og sundhed i dagtilbud og skole
- Samarbejde med fritids- og foreningslivet for, at alle børn bliver en del af fællesskaberne

Bilfri zoner ved skoler i Odense Kommune

For at sikre alle børn en tryk og sikker skolevej, hvor cykling og gang er det naturlige valg, har Odense Kommune etableret bilfri zoner ved en lang række skoler. Planlægningen af bilfri zoner er sket i samarbejde mellem forvaltningen, skolebestyrelser og elevråd.



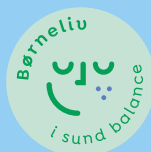
Tag ansvar for en sund kultur omkring børnene

Børn tilbringer en stor del af deres dag i dagtilbud eller skole og fritidsordning. Det er derfor vigtigt, at dagtilbuddene og skolerne tager stilling til, hvordan de skaber en hverdag, hvor børnene kan være fysisk aktive, trives og få sund mad og drikke, der giver energi til leg og læring. Samtidig fylder skærme og stillesiddende aktiviteter en større del af børnenes dag. Tydelige holdninger til "sådan gør vi her hos os" vil gøre en forskel for børnene, forældrene og medarbejderne. Tages der ikke stilling, kan der opstå en uhensigtsmæssig kultur, som ikke gavner børnenes sundhed og trivsel. Overordnede kommunalpolitiske principper kan bidrage til at sætte en ramme for lokale drøftelser.

Ud over at sikre sunde rammer omkring børn og unges hverdag kan sundhedspleje, tandpleje, dagtilbud, skoler og fritidsordninger styrke børnenes dannelse og kompetencer til at tage vare på egen og andres sundhed og trivsel. Vi skal sammen med forældrene give børn viden om, hvad der påvirker deres sundhed og trivsel, men også lære dem at sætte grænser, respektere andres grænser og have mod til at sige fra overfor gruppepres.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen opfordrer dagtilbud og skoler til

- At mobiltelefon og andre skærme, kun bliver brugt som del af pædagogiske aktiviteter eller undervisningen
- At sætte rammer for en sund måltidskultur, og hvad børnene må spise i institution og skole
- At sikre, at børnene hver dag får pulsen op og oplever glæde ved at bruge kroppen



Børneliv i sund balance

– fælles ansvar for mere trivsel og sundhed

Et børneliv i sund balance handler om, at voksne tager et fælles ansvar og gør lokalsamfundet til et godt sted for børn at vokse op. Sundhedspleje, dagtilbud, skole, foreninger, erhvervsliv og forældre arbejder ud fra tre gennemgående målsætninger, der bliver omsat til en bedre hverdag for børnene:

- Leg og bevægelse sammen
- Sund mad og drikke sammen
- Oplevelser og nærhed sammen

Aalborg, Frederikssund og Albertslund kommuner arbejder med Børneliv i sund balance i 10 lokalsamfund. Indsatserne bygger på forskning, og erfaringer bliver løbende delt på KL's hjemmeside.



Beskyt børn og unge mod tobak, nikotin, alkohol og andre rusmidler

Forskningen er klar: Der er ingen tvivl om, at tobak og nikotinprodukter, alkohol og andre rusmidler er sundhedsskadelige. Særligt for børn og unge. Det er bekymrende, at så mange og stadig flere børn og unge bruger nye nikotinprodukter¹². Samtidig er der fortsat børn og unge, der begynder at ryge, og vi holder fast i vores europarekord i unges druk. Særligt på ungdomsuddannelser og i nattelivet er der udfordringer med hash og stoffer. I kommunerne kan vi gøre en mærkbar forskel ved at indføre til røg-, nikotin- og alkoholfrie institutioner og samarbejde med ungdomsuddannelser og erhvervsliv om at beskytte børn og unge.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen:

- Håndhæver røg- og nikotinfri skoletid
- Indfører forbud mod alkohol på skolens arealer – også for voksne
- Henstiller til røg- og nikotinfri udearealer på kommunens områder, hvor børn og unge færdes og opfordrer andre lokale aktører til at gøre det samme
- Samarbejder med lokale ungdomsuddannelser om stop for nikotinprodukter og understøtter en hensigtsmæssig festkultur samt forebyggelse af brug af stoffer

Hjælp alle børn og unge godt på vej i uddannelse og job

Mistrivsel og sygdom er en betydelig årsag til skolefravær. Det går ud over de fraværende børns trivsel, læring og udvikling og fører til, at de ikke så ofte får en ungdomsuddannelse¹³. Samtidig har gennemførelse af en ungdomsuddannelse stor betydning for senere muligheder for at få fodfæste på arbejdsmarkedet såvel som for sundhed i voksenlivet.

Langt de fleste unge finder selv vej videre i ungdomslivet, når de afslutter 9. klasse. Men for nogle unge står psykisk mistrivsel, hash og andre stoffer, sociale udfordringer og ofte flere problemer på én gang i vejen, og de har brug for mere hjælp og støtte for at komme godt på vej i uddannelse og job. I kommunerne har vi allerede et tæt samarbejde med ungdomsuddannelserne om at hjælpe disse unge. Men vi vil stadig gerne opfordre til mere fleksibilitet på ungdomsuddannelserne og en større åbenhed for at rumme unge, der ikke lige passer ind.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen:

- Sikrer rammer, så skolerne kan følge hurtigt op på mistrivsel, sygdom og fravær blandt eleverne
- Sikrer en proaktiv tilgang til unge, som har udviklet et problematisk forbrug af hash eller andre rusmidler
- Sammen med lokale ungdomsuddannelser sikrer fleksibilitet i indsatser og uddannelse for unge i mistrivsel

Fritidsjob hjælper udsatte unge – Esbjerg Kommune

Esbjerg Kommune giver på kommunens hjemmeside og på Facebook overblik over ledige fritidsjob og information til de unge og deres forældre samt til virksomheder. Fritidsjobkonsulenter hjælper de unge med at finde et fritidsjob og med at skrive ansøgning. Indsatsen har især godt fat i unge i udsatte positioner, der generelt har behov for meget støtte og hjælp til at nå dertil, hvor de kan søge et fritidsjob og komme til samtale. Det er unge, der er udfordret i forhold til skole og uddannelse, og som via fritidsjob har større sandsynlighed for at fastholde og gennemføre en uddannelse.



Pejlemærke 4

Differentiér for at skabe mere lighed i sundhed

Der er betydelig social ulighed i sundhed, som viser sig ved, at befolkningsgrupper med færre økonomiske eller sociale ressourcer oftere rammes af sygdom og tidlig død. For at skabe mere lighed er der behov for at sikre sunde rammer for alle og i nogle tilfælde gøre forskel ved, at nogle får mere end andre.

Mennesker har forskellige livsvilkår og muligheder, og der er betydelig social ulighed i sundhed. Den store sociale ulighed i sundhed viser sig ved, at mennesker med færre sociale og økonomiske ressourcer – fx grupper med kort uddannelse og dem, som ikke er i beskæftigelse – oftere har dårligere sundhed og rammes oftere af sygdom. De har også højere risiko for at miste deres arbejde på grund af sygdom, få færre gode leveår og for at dø for tidligt¹⁴. Mennesker med psykisk sygdom eller som på anden vis er i udsatte positioner har betydelig større sygelighed end resten af befolkningen, og dør også væsentligt tidligere. Jo dårligere borgerne er stillet socialt, jo højere sygelighed og dødelighed har de statistisk set.

Årsager til social ulighed i sundhed

Årsager til social ulighed i sundhed er komplekse og er relateret til børns tidlige udvikling og om, hvorvidt man afslutter sin skolegang og får en uddannelse og et arbejde. Arbejdsmiljø, sunde rammer i bolig- og lokalsamfund samt forhold i sundhedsvæsenet har også betydning. Rygning og for meget alkohol er de enkeltstående risikofaktorer, der har størst betydning for den sociale ulighed i sundhed.

Kilde: Indsatser mod ulighed i sundhed. Sundhedsstyrelsen, 2020.

Vær tydelig om, at sunde rammer 'rammer' alle

Når vi taler om indsatser i relation til social ulighed i sundhed, har vi ofte fokus enten på 1) borgere i sårbare positioner – fx familier med flere samtidige udfordringer, unge uden uddannelse eller sårbare ældre – eller 2) på de særligt udsatte grupper som fx hjemløse eller mennesker med alvorlig psykisk sygdom.

Forebyggelsesindsatser til borgere i sårbare positioner (15-20% af befolkningen) handler typisk om at styrke rekruttering til forebyggelsestilbud eller lave særligt målrettede indsatser, mens indsatser til borgere i udsatte positioner (2-5% af befolkningen) oftere omfatter sociale indsatser. Disse målrettede indsatser til borgere i sårbare og i udsatte positioner er vigtige og helt nødvendige.



Vi bør dog i mindst lige så høj grad have fokus på at sikre sunde rammer for alle borgere; også når det handler om social ulighed i sundhed. Forskning viser nemlig, at når der etableres sunde rammer og indsatser, der når ud til hele befolkningen, vil disse indsatser faktisk have bedst effekt på de grupper, der er i størst risiko for sundhedsudfordringer¹⁵.

Sunde rammer 'rammer' alle og kan derfor medvirke til at fremme sundheden i alle dele af befolkningen – inklusiv de mennesker, der i perioder af livet er i sårbare eller udsatte positioner.

Samtidig betyder forskelle i livsvilkår og sundhed blandt borgerne i forskellige kommuner og lokalområder¹⁶, at det er relevant at arbejde med differentierede indsatser på 'rammeniveau', så rammerne for sundheden styrkes særligt i nogle områder. Fx kan der tilknyttes ekstra ressourcer og kompetencer til dagtilbud i områder, hvor der bor mange familier i sårbare eller udsatte positioner. Ligeledes kan målrettet samarbejde mellem kommune, boligselskaber og andre aktører i lokalsamfund løfte områder, som før var sparsomme på netværker og mødesteder.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen

- Gør det tydeligt på tværs af forvaltninger, at sunde rammer for alle også bidrager til at skabe mere lighed i sundhed
- Prioriter ekstra ressourcer til sunde rammer til grupper af borgere, institutioner og områder, hvor der er størst behov

Sunde rammer i Amsterdam

– reducerer også social ulighed i sundhed

Politikerne i Amsterdam har igennem en årrække stået i spidsen for at skabe sundere rammer for børns liv. Indsatserne har omfattet hele kommunen, civilsamfund og erhvervsliv. Resultater af indsatsen viser, at børnene generelt har opnået sundere vægtudvikling, og at effekten tilmed har været størst hos børn fra familier med færre sociale og økonomiske ressourcer.

Behandl borgerne forskelligt for at behandle ens

Samtidig med, at kommunerne – af hensyn til borgernes sundhed og for at få mest sundhed for pengene – må prioritere sunde rammer for alle, skal vi naturligvis også have sundhedsfremme- og forebyggelsestilbud til den enkelte borger, som er i særlig risiko for at udvikle sygdom eller har behov for støtte til at mestre livet med sygdom. For at bruge ressourcerne i kommunerne bedst muligt, og sikre større lighed i sundhed, bør kommunerne differentiere tilbuddene, så alle borgere ikke pr. automatik får det samme. Nogle borgere kan selv, andre har ikke ressourcerne og skal have mere hjælp og støtte.

Differentierede sundhedsfremme- og forebyggelsestilbud omfatter fx tilbud til børn, der vokser op i familier med psykisk sygdom eller alvorlig somatisk sygdom, har misbrugsproblemer eller andre lidelser, der giver udfordringer i hverdagslivet. Her er der potentiale i at styrke systematikken og kvaliteten i tilbuddene, fx styrket sundhedspleje eller tilbud tæt på barnets hverdag i familien, dagtilbud eller skole¹⁷.

Differentieret tobaks- og nikotinstoptilbud i Roskilde

Kommunen har en vifte af tilbud om hjælp til borgere, der gerne vil ud af nikotinafhængighed. Der tilbydes kursus på hold eller individuelt samt information om digital rådgivning. Medarbejdere fra socialområdet tilbyder borgere i sårbare eller udsatte positioner fleksible forløb i rygestopcafeer og individuelt i trygge rammer, som borgeren kender. Rekruttering til tilbuddene sker i samarbejde med den Regionale Psykiatri og Roskilde Sygehus. Der er mulighed for at få tilskud til medicin til nikotinafvænning for udvalgte grupper.

Også i relation til forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom skal tilbuddene differentieres med udgangspunkt i den enkelte borgers sundhedskompetence, motivation og ressourcer¹⁸. Mange kan leve sundere og lære at mestre livet med sygdom med hjælp fra eget netværk, civilsamfund og digitale løsninger, mens andre har brug for et målrettet tilbud fra kommunen¹⁹. Desværre viser erfaringerne, at borgere i sårbare positioner og med nedsat sundhedskompetence er i øget risiko for ikke at blive henvist til kommunernes forebyggelsestilbud – og selv hvis de bliver henvist, er der øget risiko for, at de ikke gennemfører forløbet²⁰.

Kvalitet i de differentierede forebyggelsestilbud skal sikres ved bedre brug af data til belysning af, hvilke borgere, der henvises til og gennemfører tilbud, og om de har gavn af indsatsen – og til løbende justering af tilbuddene på baggrund af den viden, vi får fra data²¹. Samtidig skaber indførelsen af en række tværgående datainitiativer et fælleskommunalt ståsted i kvalitetsdagsordenen, hvor kommuner kan lære af hinanden og angribe ensartede kvalitetsproblematikker i fællesskab.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen

- Differentierer de kommunale tilbud, så nogle grupper af borgere får mindre for at andre kan få den hjælp, de har brug for
- Styrker samarbejdet med almen praksis og sygehus om henvisning af borgere i sårbare positioner til kommunale forebyggelsestilbud
- Bruger digitale løsninger til at målrette forebyggelsestilbud til borgernes ressourcer og motivation
- Bruger data bedre for at styrke kvalitet i de differentierede forebyggelsestilbud

Brobygning til rummelige foreningstilbud i Brønderslev Kommune

I kommunen tilbydes alle borgerne, der deltager i et forebyggelsestilbud, at komme med på et eller flere foreningsbesøg som en del af forløbet. Kommunen samarbejder med udvalgte foreninger, som vi har erfaret kan tiltrække målgruppen; er gode til at byde nye velkommen og som kan oprette særligt tilrettelagte introforløb ved behov. Foreningerne spænder over forskellige typer aktiviteter, som også er tilpasset årstiderne. Kommunen har desuden udviklet platformen bdfi.bronderslev.dk til både medarbejdere og interesserede borgere



Skru op for helhedsløsninger i det nære

En del borgere har flere samtidige sundhedsudfordringer, og også her er der social ulighed: Borgere med færre ressourcer har oftere flere samtidige sundhedsudfordringer eller er belastet af både sundhedsmæssige og sociale udfordringer.

Nærhed i indsatsen er kommunernes force. Den gør, at kommunerne kan nå borgerne med indsatser dér, hvor de færdes til daglig, og kan handle med blik for borgerens samlede livssituation – på tværs af sundhed, ældre, social og beskæftigelse. Nærheden betyder også, at civilsamfund og foreningsliv kan tænkes sammen med den kommunale indsats. Vi skal involvere borgerne og have en helhedsorienteret tilgang, hvor vi samarbejder på tværs af fagområder og med øvrige lokale ressourcer, når vi tilrettelægger forebyggelsesindsatser²².

Indsatser til børn gennemføres allerede så vidt muligt af fagspecialister, der kommer til børnenes hverdagsmiljø i dagtilbud eller skole og samarbejder om indsatsen med medarbejdere, børnene kender. For borgere med sygdom og færre økonomiske og sociale ressourcer vil nærhed mellem bolig og tilbud ofte være afgørende for deltagelse. I landdistrikter og i større byers boligområder kan tværgående tilbud samlet på en lokation fælles med andre lokale indsatser bidrage til løsninger tæt på borgernes hverdag og skabe bedre adgang for dem, der ikke ellers ville have ressourcer til at deltage i sundhedsfremme- og forebyggelsestilbud. Hvis borgerne har ressourcer til det og er motiverede for det, kan digitale løsninger i nogle tilfælde helt eller delvis erstatte fysisk fremmøde.

Fælles lokation og brug af medarbejderkompetencer på tværs af lokationer og fagområder – såvel som samtænkning af kommunale indsatser med tilbud i civilsamfundet – skaber sunde rammer og helhedsløsninger tæt på borgernes hverdagsliv samtidig med, at kommunernes ressourcer bliver udnyttet endnu bedre.

KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen

- Finder løsninger sammen med borgerne – baseret på borgerens motivation, relevante behov, ønsker og præferencer
- Arbejder med lokale og udgående funktioner samt digitale løsninger for at bringe forebyggelsestilbuddene tæt på, hvor borgerne bor
- Styrker rammer for sundheden for borgere i sårbare positioner og styrker indsatser tæt på hverdagslivet

Familiens Hus i Høje-Taastrup

Familiens Hus er for alle kommende forældre og forældre med børn mellem 0-6 år. Her kan nye familier blive støttet i hverdagslivet, deltage i arrangementer, få individuel rådgivning eller deltage i cafeer og fællesspisning. I huset kan familierne møde blandt andet en børne- og ungerådgiver, jordemoder, sundhedsplejerske, pædagog, uddannelses- og erhvervsvejleder samt en psykolog.

Familiens Hus er et samarbejde mellem Mødrehjælpen og Høje-Taastrup Kommune. Indsatsen var vinder af KL's forebyggelsespris i 2023.

Litteraturhenvisninger

- 1 Sygdomsbyrden i Danmark – sygdomme. Sundhedsstyrelsen, 2022.
- 2 Forebyggende sundhedsarbejde. Munksgaard, 2021.
- 3 Danskernes sundhed. Den Nationale Sundhedsprofil. Midtvejsundersøgelsen 2023 – centrale udfordringer. Sundhedsstyrelsen 2024.
- 4 Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer. Sundhedsstyrelsen, 2022.
- 5 Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker: <https://www.sst.dk/da/fagperson/forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/forebyggelsespakker-og-undersogelser/forebyggelsespakker-til-kommunerne>
- 6 Danskernes sundhed 2023. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2024
- 7 KL's kulturpolitiske synspunkter. KL, 2024.
- 8 Mere ledelse, mindre detailstyring og bedre velfærd. KL, 2023
- 9 Lokalsamfund som sundhedsfremmende arena – fra politik til praksis. Sund By Netværket, 2022.
- 10 Boligpolitik skal styrke det borgernære sundhedsvæsen. KL og BL, 2024.
- 11 Støtte, støttebehov og elevresultater. VIVE, 2022.
- 12 Børn og unges nikotinbrug – konsekvenser og forebyggelse. Vidensråd for Forebyggelse, 2022.
- 13 Øget motivation og reduktion af fravær. EVA Danmarks Evalueringsinstitut, 2022.
- 14 Social ulighed i sundhed og sygdom, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed, 2020.
- 15 Indsatser mod ulighed i sundhed, Sundhedsstyrelsen og Københavns Universitet, 2020.
- 16 www.danskernessundhed.dk
- 17 Social ulighed i sundhed blandt børn. KL, 2022.
- 18 Forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom. Kvalitetsstandarder. Sundhedsstyrelsen, 2024.
- 19 Bedre forløb for mennesker med kronisk sygdom. Hjerteforeningen, Gigtforeningen og KL, 2023.
- 20 Social ulighed i forebyggelsestilbud til mennesker med kronisk sygdom. KL, 2023.
- 21 6 principper som vejviser til et differentieret sundhedsvæsen. Lungeforeningen, Diabetesforeningen og KL, 2023.
- 22 Sundhed for de mange – Et sundhedsvæsen tæt på dig og mig. KL, 2023.

KL
Weidekampsgade 10
2300 København S

+45 3370 3370
kl@kl.dk
www.kl.dk

✂ @kommunerne
in KL

Produktionsnr. 830998
ISBN: 978-87-94514-18-7
ISBN: 978-87-94514-19-4-pdf