

MENTAL SUNDHED OG SUNDHEDSFREMME LIVSMOD

VIBEKE KOUSHEDE
SENIORFORSKER
STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED

HVAD FORBINDER DU MED MENTAL SUNDHED?





MENTAL SUNDHED

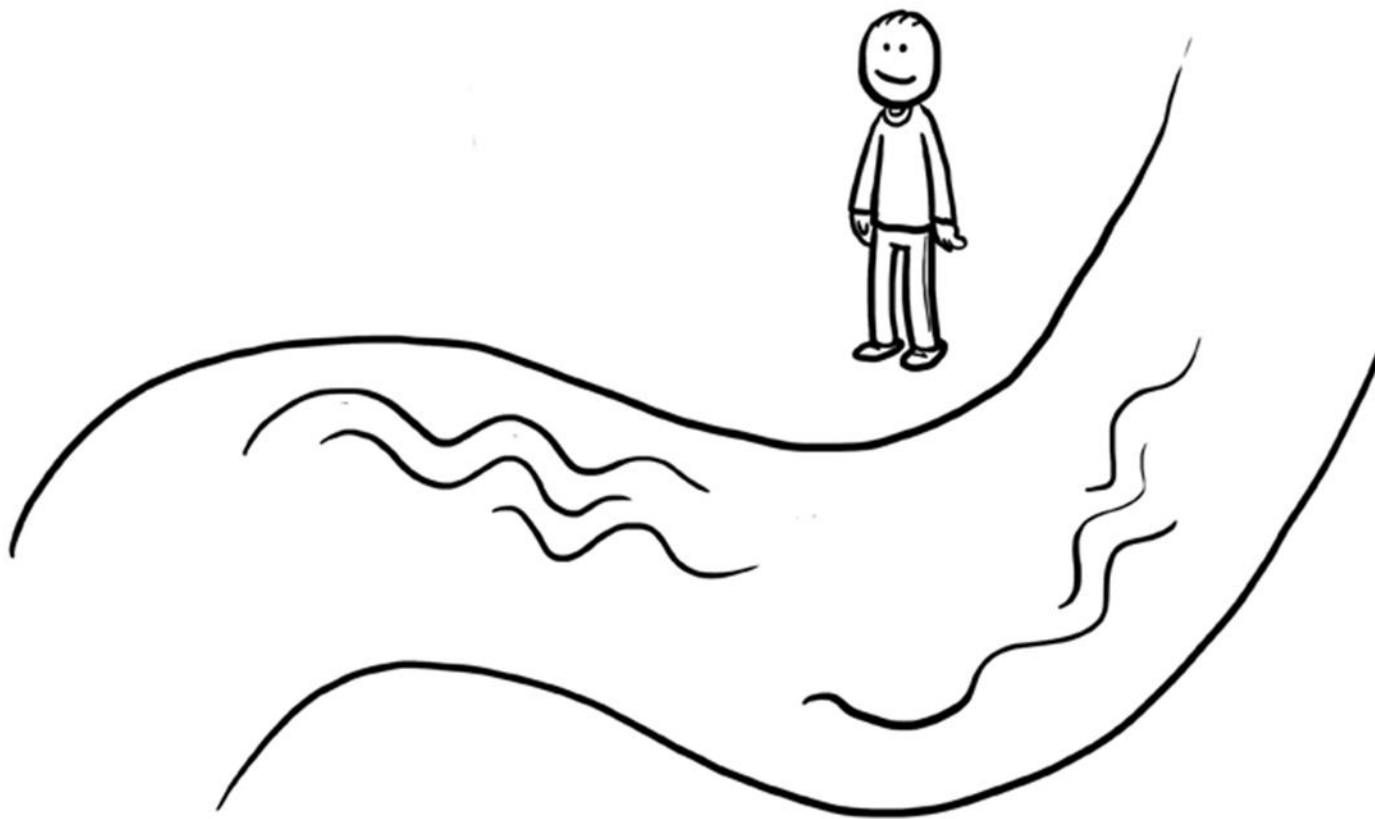
*...en tilstand af trivsel,
hvor individet kan udvikle sig og udfolde sine evner,
kan håndtere belastninger,
indgå i positive sociale relationer
og bidrage til fællesskabet*



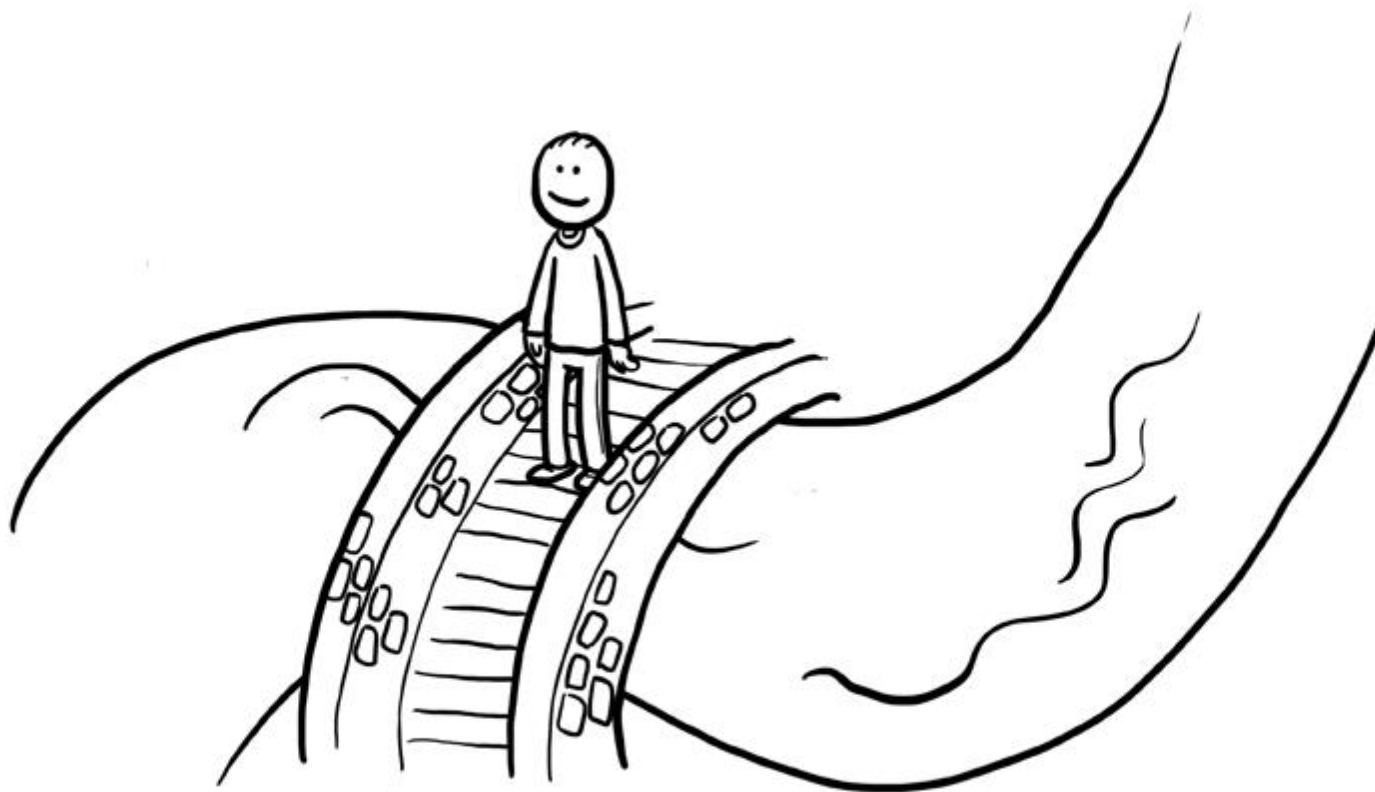
SALUTOGENESE

- Patogenese: Fokus på hvordan sygdom opstår
- Saluto = helbred/sundhed på latin
- Genesis= oprindelse på græsk
- Helbredets/sundhedens oprindelse

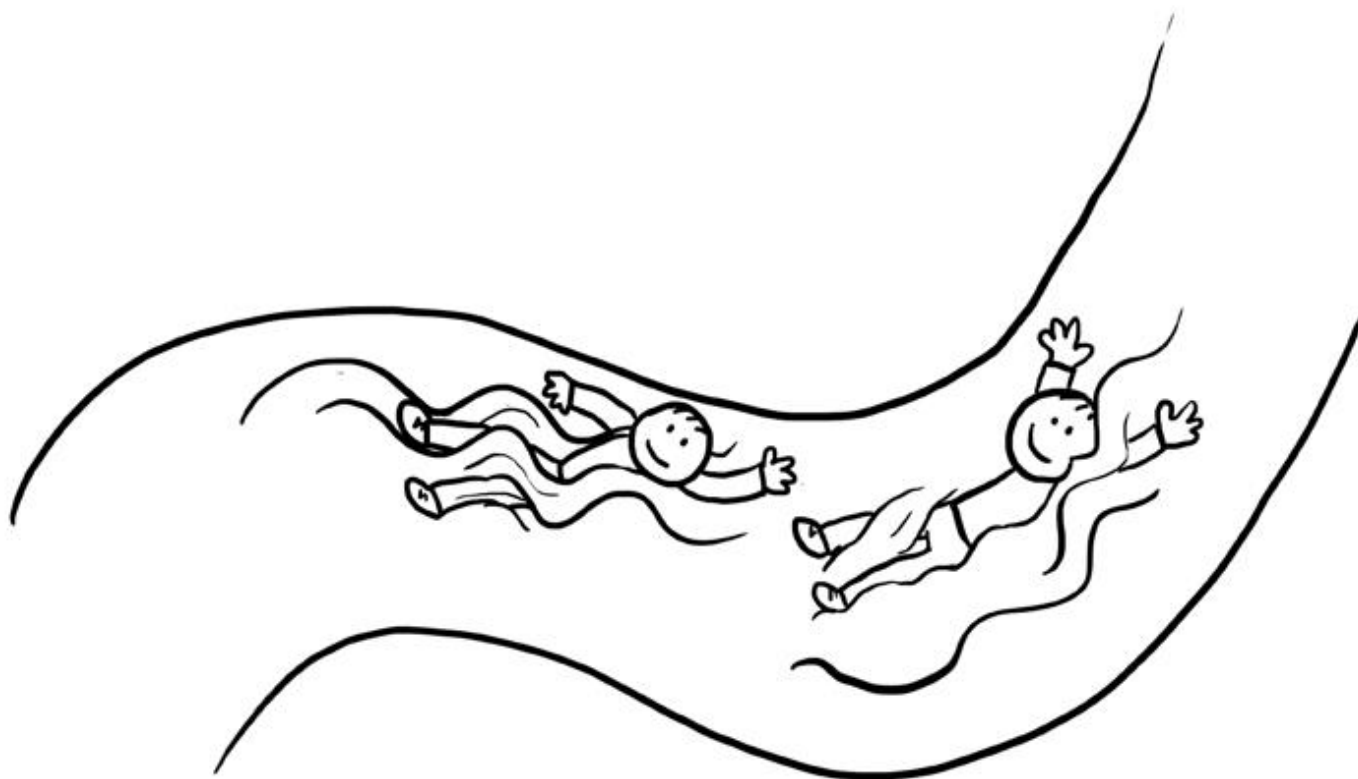




Fra bogen *For mental sundhed – et nyt perspektiv* af Vibeke Koushede.
Illustration af Mads Ortmann



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



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

Omgivelserne

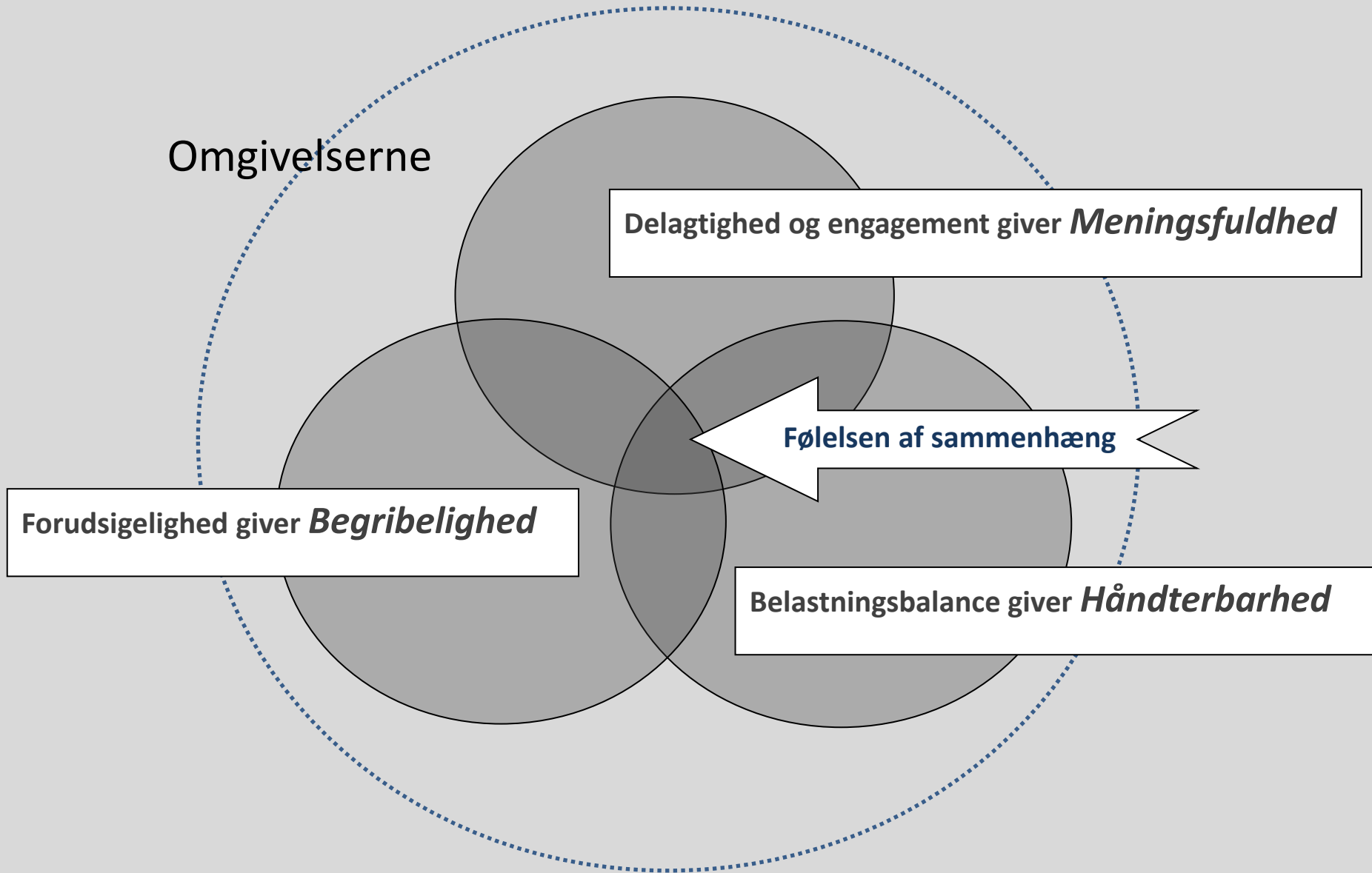
Delagtighed og engagement giver *Meningsfuldhed*

Forudsigelighed giver *Begribelighed*

Følelsen af sammenhæng

Belastningsbalance giver *Håndterbarhed*

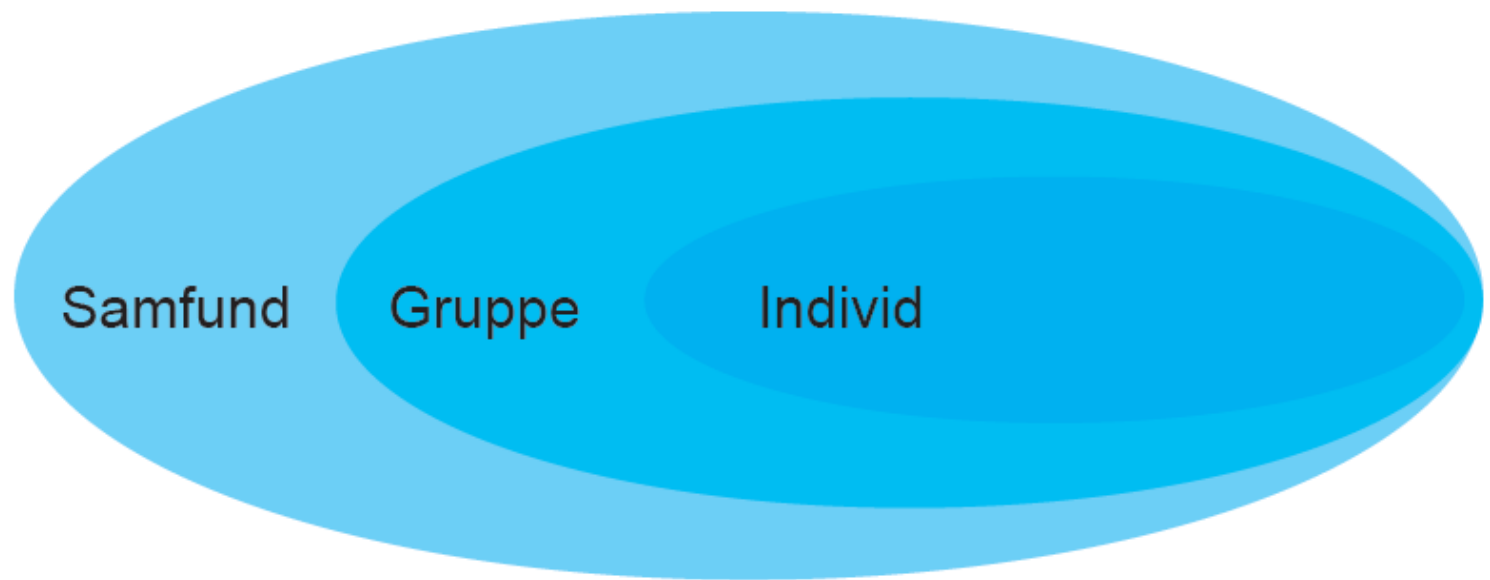
Model over tre af Antonovskys centrale begreber



De seks universelle stressorer (Københavnmodellen)

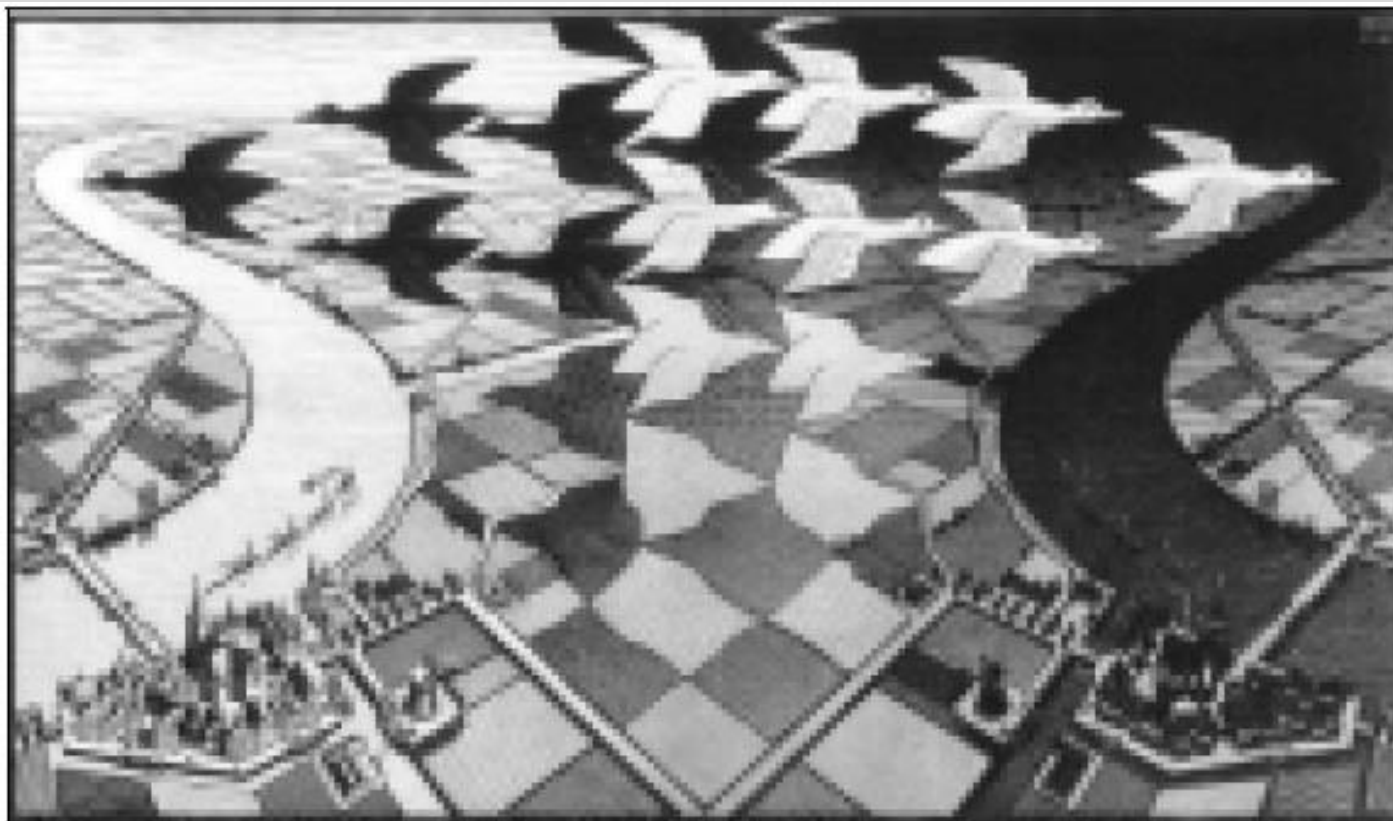
(Tage Søndergaard Kristensen)

- For høje eller for lave krav
- Manglende indflydelse eller kontrol
- Manglende forudsigelighed
- Manglende mening
- Manglende social støtte
- Manglende belønning



Figur 2. Samspil mellem niveauer. Sundhedsressourcer.

Sygdom er hvordan man har det
Sundhed er hvordan man ta'r det *Piet Hein*



M. C. Escher. Dag og Nat 1928



PSYKISKE LIDELSER

Stress, angst, depression



Tag unges mistrivsel alvorligt

Ny rapport viser alarmerende negativ udvikling i børn og unges trivsel. Vi efterlyser national forebyggelsesplan.

SUNDHED

ANNE LINDHARDT,
FORMAND FOR PSYKIATRIFONDEN

EN NY RAPPORT fra Vidensråd for Forebyggelse om børn og unges mentale sundhed i Danmark viser en alarmerende negativ udvikling. Læks, at udbredelsen af stress, søvnproblemer og mistrivsel er markant stigende. Og den viser, at der er tydelig social ulighed i mental sundhed i Danmark. Alt sammen problemer vi møder dagligt i vores børne- og ungearbejde i Psykiatrifonden. Her ser vi netop, hvordan ensomhed, lav selvtægt, tristhed, angst eller problemer i familien gør det svært for rigtig mange unge at holde fast i f.eks. en ungdomsuddannelse. Også længe inden deres trivselsproblemer bliver til svære psykiske problemer.

Ifølge en OECD-undersøgelse fra 2014 bliver psykiske problemer hos børn og unge ofte til behandlingskrævende psykiske sygdomme senere i livet. Hos halvdelen af alle voksne med psykisk sygdom viser de første tegn på sygdommen sig, inden de fylder 15 år, og den gennemsnitlige alder for angstlidelers debut er 11,8 år. Så der er al mulig grund til at tage børn og unges mistrivsel alvorligt.

Den ny rapport dokumenterer behovet for en markant investering i forebyggelse blandt børn og unge i Danmark, ikke fordi en tidlig indsats kan forebygges, at stress og mistrivsel udvikler sig til psykisk sygdom. Men også for at give alle børn en god skolegang og fastholde flere unge i uddannelsen, så vi mindsker risikoen for en negativ social spiral. En national forebyggelsesplan skal indeholde mindst fire konkrete elementer.

FOR DET FØRSTE skal der være tilbud til alle kommuner til børn og unge, som lider af alvorlig mistrivsel. I dag er der en stor midtgruppe, der falder mellem to store grupper. Det drejer sig om børn og unge, der er for raske til psykiatrien, men som trives for dårligt både socialt og i forhold til deres skolegang - til at skolen eller foreældrene selv kan løse problemet. Vi hører fra praktiserende læger, at de i mange tilfælde må vende det blinde øje til, når de møder børn og unge i mistrivsel, fordi der mange steder ikke er noget tilbud at henvise til, eller fordi lægerne ikke har overblik over, hvilke projekter de forskellige kommuner tilfældigvis har for tiden.

For det andet skal en forebyggelsesplan kræve, at alle skoler arbejder systematisk med trivsel og psykisk sundhed, og at lærerne klædes på til at spotte problemer hos eleverne og støtte dem. Det skal lige så meget fokus på psykisk sundhed i skolerne, som der med skoleloven er kommet på den fysiske sundhed, der nu er skemasat dagligt. For det tredje skal en forebyggelsesplan sikre flere ressourcer til erhvervsuddannelserne, der er udfordret af en stor og stigende gruppe sårbare unge, som de skal støtte og fastholde.

Sidt, men ikke mindst skal vi gøre en særlig indsats for børn og unge i de kendte risikogrupper, f.eks. børn af forældre med psykisk sygdom. Her ved vi, at omkring halvdelen af disse børn senere får psykiske problemer selv. Det er alt for tilfældigt, om der findes tilbud om rådgivning og støtte til disse børn og unge. Det afgørende er, at der gennemføres lovgivning, der sikrer tilbud til børn som pårørende, og ikke hensigtskræfter og intentioner, som tilfældet er i dag. På det lange løb er en række andre lande, f.eks. Norge, rapporten dokumenterer, at der er tydelig social

Vi kan tabe unge med mentale problemer

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

AF PERNILLE DUE

Professor, læge, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

FINN DIDERICHSEN

Professor, læge, Københavns Universitet, og

CARSTEN OBEL

Professor, læge, Aarhus Universitet. Alle forfattere til rapporten »Børn og unges mentale helbredsudvikling i september af Vidensråd for Forebyggelse.

Mens folkesygdomme som kræft og hjertekarsygdomme især rammer voksne, så er mentale helbredsproblemer en udfordring i alle aldersgrupper. Også blandt børn og unge. Udover få rydspunkter på vi konkluderer, at udviklingen går i den forkerte retning. I Danmark er tendensen som i mange andre lande, at et stigende antal børn og unge har psykiske symptomer og psykiske lidelser. De psykiske symptomer kan være ensomhed, stress og selvskeade, og de psykiske lidelser er f.eks. ADHD, spiseforstyrrelser, depression og angst.

Det er en udvikling vi, hvad enten vi er forældre, fagfolk, myndigheder eller politikere, på ingen måde kan sidde overhørig. Alene for børnenes skyld, men også for samfundets, da meget tyder på, at mental sundhed tidligt i livet er en helt central sam-



lidelser. Hvad stigningen i selvrapporterede psykiske symptomer angår, er søvnbesvær eksempelvis et symptom, som i kommer meget hyppigere i dag end for 25 år siden, men h ikke her kendt på de præcise årsager.

Forebyggelse på det mentale helbredsområde går grund gende ud på at forandre adfærd, tankemønstre, relatione rammer inden barnet har nået at udvikle varigt besvær i nedsat funktionsevne eller egentlige diagnoser, og der er en række fornuftige initiativer på området i både kommuner og gioner. Problemet er, at indsatserne ikke monitoreres syste tisk, og det gør det umuligt at vurdere, hvilke indsatser der vi. På den måde går der meget tid og erfaring tabt på et om hvord der ellers kan være gode chancer for at vende udvikling. Som samfund har vi hidtil fokuseret mest på at stille in dte diagnose, men det er i virkeligheden lige så vigtigt at s ind på omgivelserne og det fælleskab, som barnet eller den i er en del af. Mentalt helbreds handlbåde om sundhed og se le vilkår, så det kræver i den grad indsatser på tværs.

V ser i Danmark et godt udgangspunkt for at hj børn og unge med mentale helbredsproblemer, for har et råderum til at påvirke barn positivt over m å år. Skoler og daginstitutioner gør det allerede godt

MISTRIVSEL EKSPERTERNE

18

INFORMATION
TIRSDAG 5. MAJ 2015

DEBAT

LÆSERBREV

Ikke i mål med elevers trivsel

Anna Mee Allerslev, formand for KL's Børne- og Kulturudvalg, og Silke Fogelberg, formand for Danske Skoleelever

Langt størstedelen af eleverne trives i folkeskolen. Det viser en ny trivselsmåling, som 470.000 folkeskoleelever fra 0.-9. klasse har medvirket i. Og det er rigtig glædeligt. Men den nye måling viser også, at vi ikke er i mål.

For eksempel giver fire procent af eleverne udtryk for, at de ofte eller meget ofte er blevet mobbet det seneste skoleår. 19 procent af eleverne oplever, at lærerne aldrig eller sjældent kan skabe ro i klassen. Og 20 procent af eleverne kan aldrig eller sjældent koncentrere sig, hvis de bliver forstyrret i undervisningen. Det er ikke godt nok.

Undersøgelsen må ikke stå og samle støv på skoleledernes kontor. Det er vigtigt, at de enkelte skoler dykker ned i deres resulta-

Kravene til unge er skruet gevaldigt op i dag, mener en række eksperter. Og pigerne er underlagt særligt høje forventninger.

LINE FELDTH

M an vil gerne se børn ud, mens man jonglerer med alle boldene. Så det ikke ligner noget, som de voksne mennesker gør. Det er så se

ser. Det går den forkerte vej. Et det så bare, fordi vi har læst mere fokus på det mentale, end vi havde før 15 år siden? Vi tror det ikke. Vi tror, det er noget i vores omgivelser, der er galt.

Sådan lyder det fra professor Bjørn Holstein fra Statens Institut for Folkesundhed på Syddansk Universitet, hvor rapporten om de unges mentale helbredsudvikling blev offentliggjort. Selvom det ifølge eksperterne er smaget lidt bedre, hvad årsagerne til



ligt. Hver femte pige er meget generet af netop den måde, hun hører hende. Og på alle områder, hvor det er gået ned at bakke over de sidste 20 år, går det konsekvent endnu dårligere for pigerne.

»Det er som hovedregel værre for pigerne. De udviser flere tegn på mistrivsel end drengene. En meget almindelig forklaring på det er, at piger og kvinder er mere sensitive og pivoede. Der tror jeg ikke på. Til gengæld tror jeg på, at kvinder har flere belastninger end mændene, siger professor Bjørn Holstein, der forsker i unges sundhed og trivsel.

Som Alice Bentzen, gymnasielektor, siger det på følgende måde:

REDIGERET AF KIRSTEN BLIGAARD

08/NATIONALT

FREDAG 10. APRIL 2015
1. SEKTION

BERLINGSKE

Skolebørns dårlige trivsel bekymrer forældre og ledere

Ked af det. Det er foruroligende, at et stort mindretal af skolebørn i alderen 11 til 15 år ikke trives mentalt eller fysisk, understreger organisationer, som vil se nærmere på problematikken.

Bedre trivsel giver bedre læring

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

UNDERSØGELSER

BJØRN HOLSTEIN,
PROFESSOR, STATENS INSTITUT FOR FOLKE-
SUNDHED VED SYDDANSK UNIVERSITET

THOMAS DAHLSSLYKKE Sarbo kritiserer i Politiken 4.1. de kommende systematiske trivselsundersøgelser blandt børn. Som formand for den ekspertgruppe, som har rådgivet ministeriet om sagen, har jeg lyst at præsentere trivselsmålingen, som især ser den.

De fleste børn trives godt og er glade for deres liv, familie, venner og skole. Men et stort mindretal mistrives, f.eks. med følelser som angst, depression, ensomhed, nervositet, søvnproblemer, ringe selvtægt, ringe skoletrivsel, selvmordstanker og følelsen af ikke at være accepteret. For mange af disse børn er problemerne så tunge, at de ikke synes, at livet er værd at leve. Sådanne trivselsproblemer hæmmer udbuddet af undervisning.

Som samfund har vi en moralsk forpligtelse til at hjælpe det store mindretal med alvorlige trivselsproblemer. Heldigvis er der god videnskabelig dokumentation for, at man kan hjælpe, f.eks. gennem forskellige indsatser i skolen.

Der er to redskaber, som er nødvendige for en vellykket trivselsfremmende indsats i skolen. Det første er en pålidelig måling af elevernes trivsel. Det får man med det spørgeskema, som Undervis-

Unge har aldrig følt sig dårligere

Unge er mere stressede, deprimerede og utilfredse med livet end for 20 år siden, viser stor rapport. Det perfekte er blevet det nye normale, og det presser især pigerne.

MENTAL SUNDHED

LINE FELDTH

piger er selvmodsigende fordoblet siden 1994. Desuden er 27 procent af pigerne i de to køn i det mindste kun i procent gennemsnit. Stress hænger eksempelvis sammen med depression. Og deprimerede unge har tydeligere tendens til at have problemer for depression senere i livet.

Det er en aldersgruppe, hvor psykiske problemer er særlig problematiske. Mange af de unge hører de psykiske problemer i sig senere i livet, fortæller professor i socialmedicin Finn Diderichsen fra Københavns Universitet.

Målestok for succes har flyttet sig rapporten adskiller ikke årsager til mistrivsel, men eksempler peger på voksne, der kan især til piger.

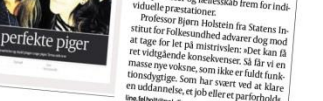
Pigerne føler et større pres for at få den rigtige uddannelse, det rigtige job og hurtigt få etableret det rigtige familieliv. Og de skal fremstille attraktive, siger ung domstolleder ved Aarhus Universitet Jens Christian Nielsen.

Det perfekte er blevet det nye normale. Hvis ikke det er perfekt, er det unormalt, siger forskningsleder Niels Ulrik Sørensen fra Center for Ungdomsforskning.

Men at de unge selv føler, at de mistrivsel hverdagen dårligere, det har bare uarbejdsomstændighederne, mener professor i hus Universitet.

Al virkeligheden har tusindvis børn det pe med mange ressourcer er måske blevet overbeskyttet. De føler, at de mistrives, når de møder en verden, hvor de ikke altid er centrum. Deres robusthed er svækket, og de føler, at de skal være på sociale kompetencer og færdigheder fra deres individuelle præstationer.

Professor Bjørn Holstein fra Statens Institut for Folkesundhed advarer dog om, at tage for let på mistrivsel: Den største gruppe af elever har ingen problemer. Så kan få masser af nye voksne, som er fuldt funktionelle, og som har svært ved at klare sig i voksenlivet, er job eller i parforhold.



De perfekte piger

INFORMATION MANDAG 6. OKTOBER 2014

21

DEBAT

Læserbrev

tion.
1 til passende størrelse.

Mental sundhed kræver handling

Anne Marie Geisler Andersen,
folketingskandidat for Radikale
Venstre

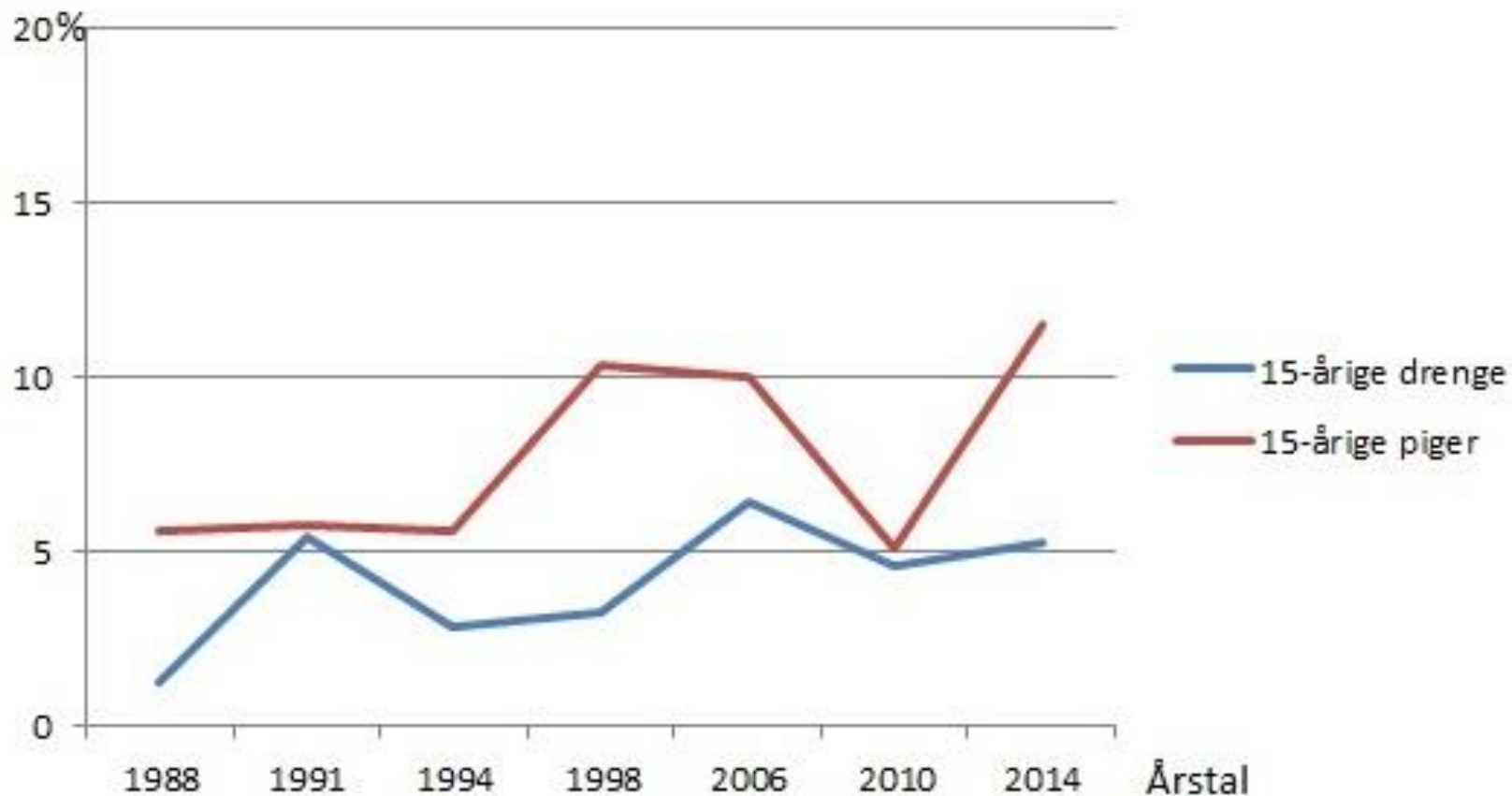
svære livssituationer være et godt sted at starte. Vi ved, at børn, der vokser op med forældre med

EKSEMPLER PÅ FOREKOMST OG UDVIKLING

- Ensomhed
- Søvn
- Positiv mental sundhed



ANDEL 15-ÅRIGE DRENGE OG PIGER, DER OFTE ELLER MEGET OFTE FØLER SIG ENSOMME, 1988-2014



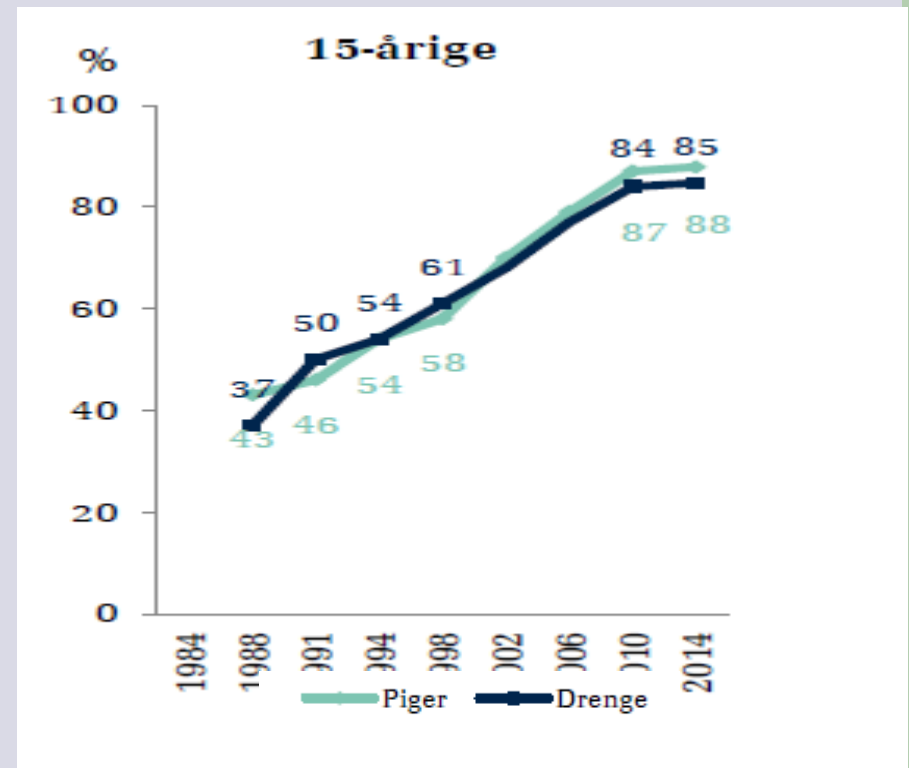
SØVN

Mere end 50% af de 10-24 årige sover mindre end anbefalet

3-4 dobling af forekomsten af søvnproblemer indenfor de sidste 20 år

- Blandt 11-15 årige fra 15%-47%
- Blandt 16-24-årige fra 4%-16%

Andel, som er trætte om morgenen, når de skal i skole mindst én morgen om ugen 1984-2014

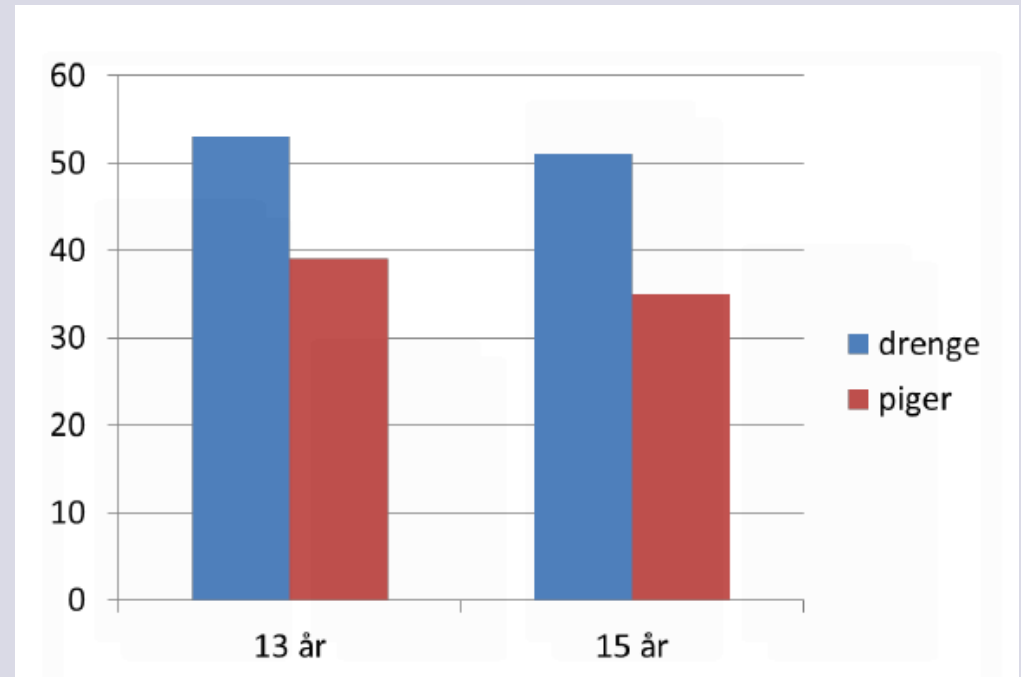


Due et al, *Vidensråd for Forebyggelse*, 2014

Rasmussen og Due, *Skolebørnsundersøgelsen* 2014

POSITIV MENTAL SUNDHED

Spørgsmål
1. Hvor tit føler du, at det vil gå dig godt i fremtiden?
2. Hvor tit føler du dig nyttig?
3. Hvor tit føler du dig afslappet?
4. Hvor tit klarer du problemer godt?
5. Hvor tit tænker du klart?
6. Hvor tit føler du dig tæt på andre mennesker?
7. Hvor tit har du din egen mening om tingene?

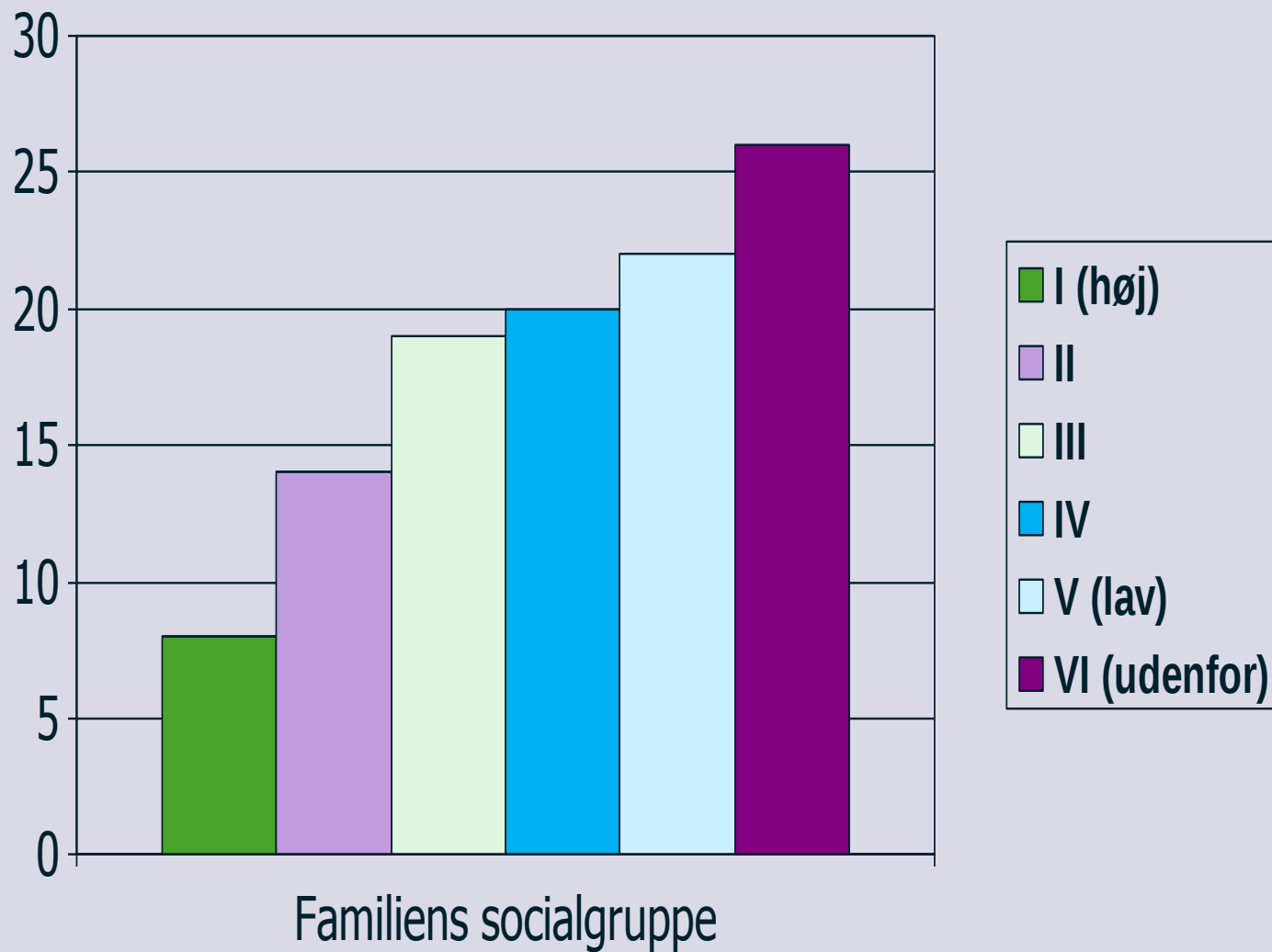


SOCIAL ULIGHED I MENTALE SUNDHEDSPROBLEMER OG MISTRIVSEL

- Ulighed efter familieform: børn og unge i eneforsørgerfamilier er mest udsat
- Ulighed efter migration: indvandrere og efterkommere er mest udsatte
- Ulighed efter forældres socialgruppe: jo lavere socialgruppe, desto mere udsatte
- Ulighed efter social integration: børn og unge uden fortrolige kontakter til forældre og venner er særligt udsatte
- Ulighed mellem skoler: i nogle skoler ser eleverne ud til at være særligt beskyttet mod, i andre særligt udsatte for mistrivsel



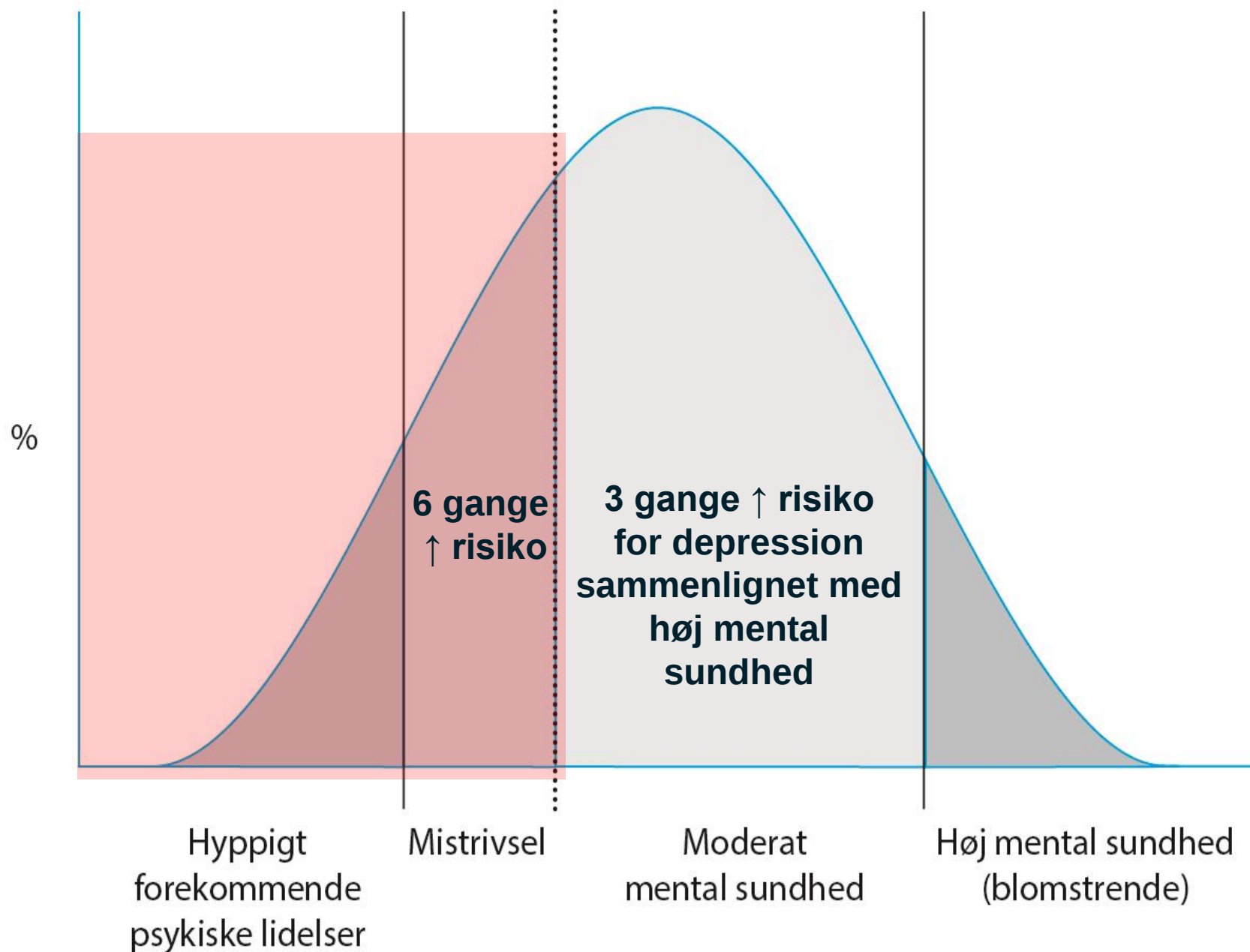
PCT. MED MINDST ET PSYKISK SYMPTOM DAGLIGT EFTER FAMILIENS SOCIALGRUPPE



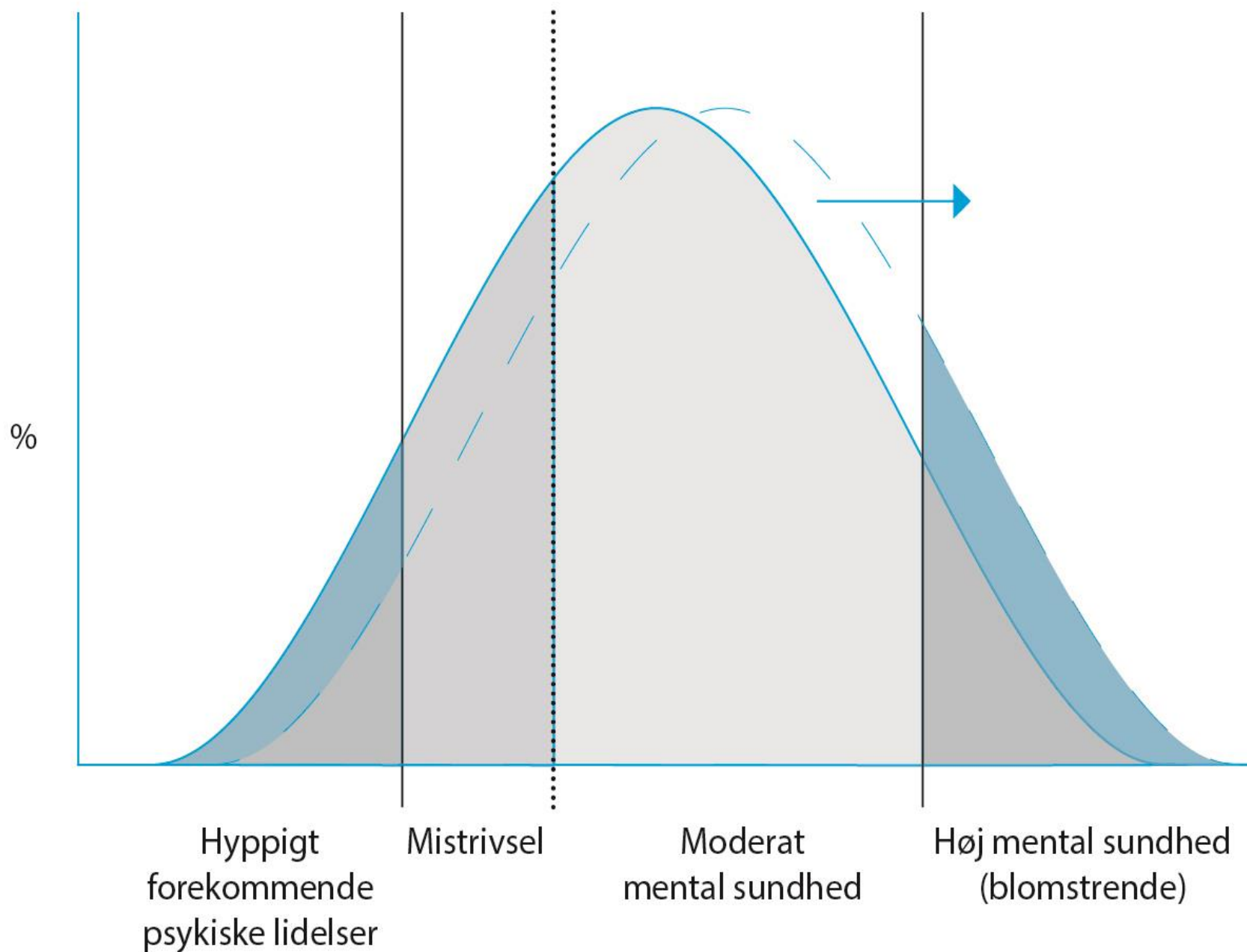
DE FAKTORER, DER PÅVIRKER DEN MENTALE SUNDHED I NEGATIV RETNING ER:

- Usikker tilknytning til forældre eller omsorgspersoner
- Manglende omsorg
- Belastende begivenheder i nær familie
- Dårlig trivsel og læring i dagtilbud/skoler
- Mobning og diskrimination
- Uafsluttet skolegang
- Arbejdsløshed
- Belastende arbejdsmiljø
- Lav social kapital i boligområder og social isolation





Fra bogen For mental sundhed – et nyt perspektiv af Vibeke Koushede. Baseret på Huppert



Fra bogen For mental sundhed – et nyt perspektiv af Vibeke Koushede. Baseret på Huppert



FOR MENTAL SUNDHED

Mental sundhedsfremme





MENTAL SUNDHEDSFREMME

... indsatser, der fremmer menneskers trivsel, evne til at håndtere dagligdagens udfordringer og deltagelse i menneskelige fællesskaber.

Der er fokus på at skabe rammer, der er mentalt sundhedsfremmende.





ABC FOR MENTAL SUNDHED

Forskningsbaseret forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme

Tre dele:

- 1) Oplysning
- 2) Organisering
- 3) Uddannelse





OPLYSNING: ABC-BUDSKABER

A - Gør noget aktivt

B - Gør noget sammen

C - Gør noget meningsfuldt



EN STYRKEBASERET KØBENHAVNERMODEL

- Passende krav
- Indflydelse og kontrol
- Forudsigelighed
- Mening
- Social støtte
- Belønning



INDSATSER PÅ TRE NIVEAUER

- Sundhedsfremme og forebyggelse
- Tidlig opsporing
- Rehabilitering



HVAD TAGER DU MED DIG?



Vibeke Koushede
vibe@niph.dk
www.vibekekoushede.com

