



Strategi for Det sunde liv for børn og unge i Ishøj

Baggrund, motivation og potentialer

I Ishøj Kommune ønsker vi, at alle børn og unge oplever at sejre i eget liv og nå deres fulde potentiale. Dette er visionen i kommunes Børne- og Ungepolitik, hvilket bl.a. betyder, at vi har ambitioner på *alle* børn og unges vegne med udgangspunkt i, at børn og unge har forskellige forudsætninger og forskellige behov. En væsentlig forudsætning for at kunne lykkes med Børne- og Ungepolitikens vision er, at børn og unge i Ishøj Kommune har gode muligheder for *at leve det sunde liv*. Derfor er det vigtigt for Børne- og Undervisningsudvalget, at vi som kommune understøtter og bidrager til, at de sunde valg også er de nemme valg for børnene, for de unge og ikke mindst for forældrene.

Sundhed hos børn og unge er mange ting, men på baggrund af aktuelle sundhedsdata peger Børne- og Undervisningsudvalget på to væsentlige sundhedstemaer, hvor der er behov for en særlig opmærksomhed hos børnene og de unge i Ishøj: **overvægt** og **mistrivsel**

Udfordringen

Nationalt ses der en stigning i andelen af børn og unge, som mistrives i større eller mindre grad. Der ses mistrivsel i et sådant omfang, at regeringen bl.a. har nedsat en trivselskommission, som skal medvirke til at forebygge mistrivsel og sårbarhed blandt børn og unge. Børne- og Undervisningsudvalget er opmærksom på, at mistrivsel også er en stigende udfordring i Ishøj Kommune. Det ses f.eks. i trivselsmålingerne, som Børne- og Undervisningsministeriet indsamler. Her konstaterer der et fald i trivslen blandt eleverne fra skoleåret 2021/2022 til 2022/2023, hvor trivslen i Ishøj Kommune er faldet mere end i resten af landet. Det bekræftes ligeledes i data fra Sundhedsprofilen for 9. klasses eleverne i Ishøj, hvor der er sket markant fald i trivslen hos de unge de seneste to år (Sundhedsprofilen, maj 2023). Denne udvikling kalder på en øget opmærksomhed på, hvordan vi forebygger og afhjælper børn og unge i mistrivsel.

Overvægt hos børn og unge er en udfordring, som har været et særligt problem i Ishøj Kommune igennem en længere periode. Dette bekræftes igen og igen i Sundhedsprofilen for Region Hovedstaden, som udgives hvert 4. år. Selvom undersøgelsen er baseret på den voksne befolkning i Ishøj Kommune, viser tallene fra sundhedsplejen (f.eks. i indskolingsundersøgelserne), at der også er et problem hos børnene.

Dialog om en bred sundhedsforståelse

Både problemstillingen omkring børn og unges mistrivsel samt børn og unges overvægt kræver et bredt perspektiv på både fysisk og psykisk sundhed. Begge problemstillinger er i delvist strukturelt betinget, hvilket bl.a. betyder, at i familier, hvor forældrene har korte uddannelser, er risikoen for overvægt hos børnene større. Det er således ikke uvæsentlig hvilke sociale og økonomiske forhold, som børnene og de unge vokser op i. Den stigende mistrivsel, som vi har set hos især unge de senere år, er forsøgt forklaret på mange måde. Der har været fokus på bl.a. betydning af de sociale medier, og der har været en opmærksomhed på stigende krav i skole og på uddannelsesinstitutioner. Fælles for begge problemstillinger er, at der ikke findes entydige forklaringer på årsagerne. Det betyder, at

der heller ikke er entydige løsninger. Så derfor er det vigtigt, at strategien giver et grundlag for den fortsatte dialog om, hvad der skal til for at ændre udviklingen.

Løsningen skal vi finde sammen

Det er også vigtigt at have en opmærksomhed på, at kommunen ikke kan løse udfordringen alene. I Ishøj Kommunes Børne- og Ungepolitik står der, at børns trivsel er de voksnes ansvar. Det er forældrene, der har det primære ansvar for deres børns opvækst, og derfor er det væsentligt, at vi inddrager og lytter til forældrene, når der iværksættes vigtige initiativer, der vedrører deres børn.

Det er ikke kun dialogen med forældrene, som er vigtig. Der er mange aktører, som potentielt kan være vigtige aktører i børnenes liv såsom frivillige organisationer, foreninger, erhvervsdrivende, dagtilbud, skoler, sundhedsvæsenet, fagpersoner centralt i kommunen og sikkert flere andre. Der ligger et stort potentiale i, at vi bliver klogere på sammen om, hvad det sunde børneliv egentlig betyder, og dermed også et stort potentiale i at samarbejde omkring den almene sundhedsfremmende indsats for alle børn og unge, de forebyggende indsatser rettet mod risikogrupper samt de behandlingstilbud, som der også vil være behov for.

Vision og målsætning

Som beskrevet ovenfor er visionen for Børne- og Undervisningsudvalget overordnet at skabe rammer og understøtte det sunde børneliv helt generelt. Derfor er visionen formuleret således:

I Ishøj Kommune vil vi styrke børns og unges trivsel og sundhed, så flere børn og unge får muligheden for at leve et godt liv.

Det er med dette fokus, at vi skal have vendt udviklingen, så Ishøj Kommune får færre svært overvægtige børn og unge, og den mentale trivsel hos børn og unge bliver forbedret.

For at realisere visionen er den overordnede målsætning:

- *At færre børn og unge er svært overvægtige*
- *At en større andel af børn og unge oplever god trivsel i dagtilbud, skole og fritiden*

Der er først, når vi kan se, at andelen af overvægtige børn falder samt andelen af børn og unge i mistrivsel falder, at vi ved at vi er på rette vej, og at vi lykkes med at skabe en generation af børn og unge, som lever det sunde liv.

Det er i denne sammenhæng vigtig at understrege, at de to problemstillinger *kan* være symptomer på samme problemstilling hos barnet, men det ofte også kan være problemstillinger, som opstår uafhængigt af hinanden. Dvs. at overvægt ikke nødvendigvis betyder mistrivsel hos barnet/den unge eller at mistrivsel skaber øget overvægt hos barnet eller den unge.

Sammen om det sunde liv

Hvis vi skal følge visionen og nå målsætningerne, kræver det, at alle voksne omkring børnene og de unge står sammen for at skabe muligheder for at leve det sunde liv. En stor del af børnenes og de un-

ges liv foregår i hjemmet, og en anden stor del af deres tid bruges i kommunale rammer – herunder især dagtilbud, skoler, SFO og klubtilbud. Hertil kommer, at en del børn bruger en del af deres fritid i fritidstilbud/foreninger. De voksne omkring børnene og de unge har et fælles ansvar for at skabe rammerne for, at børn og unge kan leve det sunde liv. Derfor betragter Børne- og Undervisningsudvalget fælles viden og dialog som helt afgørende, for at de ansvarlige voksne kan guide børnene i den sunde retning i hverdagen.

Sundhedsfremme, forebyggelse og behandling - tre niveauer af indsatser

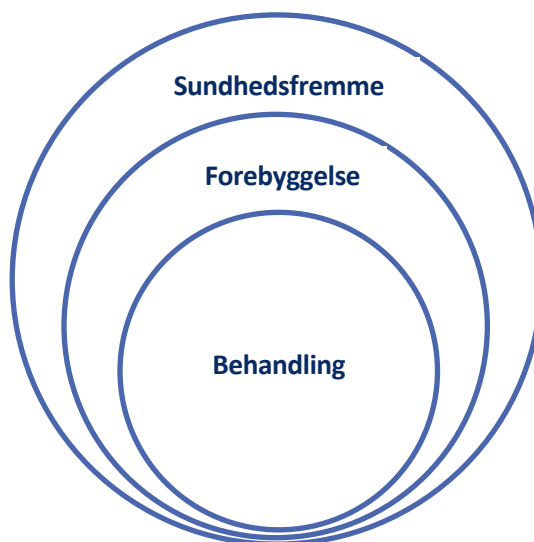
Først og fremmest gøres der opmærksom på, at strategien omfatter *alle* børn og unge i alderen 0 – 18 år. Så selvom strategien på nogle punkter har fokus på bestemte risikogrupper, så er strategien rettet mod *alle* børn og unge i Ishøj Kommune.

Strategien har fokus på, at der skal være **alment sundhedsfremmende** indsatser og initiativer, hvor fokus er, at børn, unge og deres forældre helt generelt bliver klar over, hvad det sunde børneliv egentlig betyder. Det skal ikke være som en løftet pegefinger fra kommunens eller fagpersoners side. Det skal ske gennem dialog og samarbejde omkring forståelsen af det sunde børneliv og udvikling af fælles initiativer med børnene, de unge og forældrene. Et samarbejde som gerne skulle involvere andre aktører såsom frivillige foreninger, erhvervslivet og andre civilsamfundsaktører.

Der er relativ god viden om udsatte familier, hvor risikoen for, at deres børn skal blive overvægtige, er forøget. Det er også solid viden om, at der er relativt mange piger i teenageårene, som oplever mistrivsel. En del af strategien er således også at gøre opmærksom på, at der er brug for målrettede **forebyggende initiativer og indsatser**, som

kan forebygge overvægt og mistrivsel hos konkrete målgrupper, som er risiko for at udvikle overvægt eller mistrivsel. Dog er det vigtigt, at vi fastholder dialogen om løsningerne – især med børnene, de unge og deres forældre. Årsagerne til overvægt og mistrivsel kræver ofte en konkret forståelse af det enkelte barns eller unges situation.

Der vil altid være situationer, hvor børn og unge alligevel oplever en høj grad af mistrivsel eller har forringet livskvalitet på grund af svær overvægt. I disse tilfælde skal der være nemt tilgængelige behandlingsmuligheder, der kan hjælpe barnet eller den unge. Det kan være lokale tilbud eller tilbud hos eksterne aktører, som er nemme at få øje på, når der er brug for det, og hvor det er nemt at komme til. Denne rette hjælp skal således være synlig og må ikke være bureaukratisk at få.



Indsatsområder

Den sundhedsfremmende indsats vil være forholdsvis ens, når der handler om at forebygge mistrivsel og overvægt. De fælles sundhedsfremmende indsatser tager afsæt i den vigtige dialog om forståelsen af hvad "det sunde børneliv" egentlig betyder, og dermed lægger Børne- og Undervisningsudvalget også op til fælles drøftelser om hvilke veje, som vi sammen kan gå. Strategien er dog alligevel lidt konkret, når det handler om den sundhedsfremmende indsats for det aktive fritidsliv. Vi kan konsta-

tere, at mange børn og unge i Ishøj Kommune ikke har et aktivt fritidsliv. Vi tror på, at det aktive fritidsliv på mange områder kan understøtte det sunde børneliv – fysisk såvel som mentalt.

Indsats 1 – Dialog og samarbejde om det sunde børneliv

Som nævnt er forudsætningen for at lykkes med strategien, at vi har dialogen med børnene, de unge og alle de voksne, som indgår i børnenes og de unges liv. Det er først og fremmest dem, som kender børnenes liv og ved, hvilke forhold der gør, at det nogle gange kan være vanskeligt at vælge den sunde livsstil.

Det starter med en fælles forståelse af det sunde børneliv, og det er vigtigt, at vi som kommune understøtter det, som gør det sunde børneliv nemmere. Den første, sundhedsfremmende indsats handler således om at få etableret gode rammer for at have dialogen om det sunde børneliv med børn, unge, forældre, det civile samfund, erhvervslivet, kommunens fagpersoner, region m.fl., og hvordan vi sammen får skabt initiativer, der kan bidrage til at forebygge overvægt og mistrivsel.

Det, som vi gerne vil gøre, er at indlede dialog med råd, nævn og bestyrelser om det sunde børneliv og drøftelser om, hvad vi sammen kan gøre. Dialogen med børnene og de unge, f.eks. via Ishøj Fælleselevråd, er helt central i denne forbindelse. Det er også vigtigt for os, at der etableres en bred dialog med lokalsamfundet. Det betyder, at hvis der i forvejen ikke findes etablerede samarbejdsfora med relevante aktører, samler vi på forskellig vis disse aktører, så vi kan få deres perspektiver på sunde børneliv. Vi samler alle disse input systematisk og bruger disse til at understøtte eller udvikle initiativer, som skaber den forandring, der bidrager til et sundere børneliv.

Hvordan ved vi, at vi er lykkedes med denne indsats? Det ved vi, når har udviklet initiativer og indsatser, som først og fremmest er meningsfulde for børnene, de unge og deres forældre. Samtidig kan vi konstatere, at det øvrige civilsamfund også kan se formålet og gerne vil understøtte indsatsen, samt at fagpersoner i kommunen eller i regionen er enige i, at indsatserne understøttes af den viden og forskning, som findes på området.

Indsats 2 - Understøtte at alle børn og unge har et aktivt fritidsliv

En større andel børn og unge i Ishøj Kommune har ikke en fritidsaktivitet efter skole eller dagtilbud set i forhold til børn og unge i andre kommuner. Børne- og Undervisningsudvalget vil gerne bidrage til, at fagpersonerne i dagtilbud, skole, SFO og centrale fagmedarbejdere i højere grad understøtter børn og unge i, at de bruger deres fritid aktivt. Dette både igennem øget viden om vigtigheden af dette, at gøre opmærksom på hvilke gode muligheder, som der er i Ishøj og i nogle tilfælde endda understøtte det mere håndholdt, så vi sikrer, at børnene kommer af sted. Indsatsen har et alment sundhedsfremmende perspektiv, som understøtter det sunde børneliv helt generelt og kommer dermed også til at understøtte bestræbelsen på at reducere andelen af børn og unge med overvægt og børn og unge i mistrivsel.

Det, som vi gerne vil gøre, er skabe brobygning til fritidslivet ved f.eks. at øge samarbejdet mellem dagtilbuddene, skolerne/SFO'erne og de forskellige fritidsmuligheder i Ishøj Kommune, øget samarbejdet mellem fagpersonerne i kommunen og fritidstilbuddene i forhold til udsatte børn og unge og andre initiativer, som kan understøtte, at børn og unge i højere grad benytter kommunens fritidstilbud.

Hvordan ved vi, at vi er lykkedes med denne indsats? Det ved vi, når vi kan aflæse, at flere og flere børn og unge er meldt ind i fritidstilbud, og når vi kan konstatere, at flere børn er aktive i fritiden. At være aktiv i fritiden betyder, at børnene/de unge er indmeldt i en frivillige forening, at de deltager i kommunale fritidstilbud, at de har et fritidstilbud hos private aktører eller at de er selvorganiseret i fællesskab med andre.

Særligt i forhold til mistrivsel

Der skal være en særlig opmærksomhed på, at vi får øje på børn og unge, som begynder at mistrives. Fagpersonerne i kommune kender godt tegnene på mistrivsel, og det skal der handles på, så vi undgår alvorlig mistrivsel hos børn og unge. Når det opleves, at børn og unge ikke trives, skal der være tilbud til rådighed, der kan hjælpe børnene og de unge med de problematikker, som de oplever. Tilbudene skal være nemt tilgængelige for alle. Det gælder især for dem, som normalt har svært ved at række ud efter hjælp.

Indsats 3 – Forebyggelse af mistrivsel

Årsagen til mistrivsel er sjældent entydig. Det kan være vanskeligt præcist at sige, hvorfor nogle børn og unge kommer i mistrivsel eller ej. Derfor er dialogen med forældrene, med børnene og de unge helt afgørende. I skolen findes der i forvejen masser af samtaler/indsatser, som har til formål at forebygge mistrivsel. Det kan være den daglige samtale mellem elev og lærer på skolen, skolehjem-samtalen med lærerne, det kan være trivselssamtalen med sundhedsplejen, AKT-vejleders indsats i klassen eller SSP-lærerens oplæg om håndtering af konflikter. Der ligger i alle disse tiltag en antagelse om, at disse dialogfora kan forebygge mistrivsel.

Men hvad med de mere strukturelle årsager til mistrivsel? F.eks. den måde, som undervisningen foregår på, mobiltelefoner i klassen, sociale medier eller andet eller andre måder, som vi lever på, som er med til at øge risikoen for mistrivsel hos nogle børn og unge. Det er vigtigt, at vi fastholder dialogen om, hvordan vi indretter os – både derhjemme, i skole, i dagtilbud i SFO'en og i andre fritidsaktiviteter og hvilke typer af samtaler og indsatser, som der er brug for.

Det, som vi gerne vil gøre, er tale at med børn, unge, forældre, fagpersoner, frivillige m.fl. om f.eks. tegn på mistrivsel, årsager til mistrivsel og indsamler denne viden systematisk, så vi sikrer, at vi har de rette opsporende og forebyggende indsatser til at forebygge mistrivsel. Vi skal løbende evaluere de tidlige forebyggende indsatser, som vi allerede har for at sikre, at de rent faktisk også virker efter hensigten.

Hvordan ved vi, at vi er lykkedes med denne indsats? Det gør vi, når vi ved, at vores forebyggende indsats virker – at børnene og de unge i Ishøj Kommune faktisk får det bedre, fordi vi sætter tidligt ind.

Indsats 4 – Behandling af mistrivsel

Det kan ikke undgås, at nogle børn og unge i perioder af deres liv får det svært og kommer i mere alvorlig mistrivsel. Derfor er det vigtigt, at det er nemt at række ud efter hjælpen, og at den er tilgængelig og rettidigt – både for barnet, den unge og forældrene. Det kan både være i de tilbud, som kommunen stiller til rådighed (f.eks. via psykologer) eller gennem eksterne tilbud (f.eks. regionen). Det kan både være gruppebaseret behandling, familieindsats eller individuel behandling. Hvis vi skal vide, om tilbuddene er rettidige og om de virker, er det vigtigt, at det systematisk evalueres, om det rent faktisk er tilfældet.

Det, som vi gerne vil gøre, er sikre, at vi alle vores behandlende tilbud og indsats har en indbygget evaluering, som sikrer os viden om effekten af indsatsen. I evalueringen fra brugerne af vores tilbud, skal der også være en evaluering af tilgængeligheden. Dvs. hvor nemt det er at række ud efter hjælpen, når man har brug for det, og hvorvidt den er rettidig. Der bliver i nærmeste fremtid mulighed for at udvide med lettere behandlingsmuligheder på baggrund af Psykiatriaftalen fra sommeren 2023. Denne skal vi som kommune have omsat til virkningsfulde indsats, som netop vil have fokus på at afhjælpe mistrivsel hos børn og unge.

Hvordan ved vi, at vi er lykkedes med denne indsats? Det gør vi, når evalueringerne viser, at vores tilbud er nemt tilgængelige, og at vores behandlende tilbud den øgede trivsel, som var meningen.

Særligt i forhold til overvægt

Sundhedsplejen i Ishøj Kommune har allerede god viden og erfaring med risikogrupper, når det handler om overvægt hos børn og unge, og forskningen peger også på målgrupper, hvor overvægt og den usunde livsstil er en udpræget risiko. Derfor er der gode muligheder for at iværksætte målrettet, forebyggende indsatser og behandling for de børn og unge, hvor overvægt forringer livskvaliteten væsentligt. Det er samtidigt vigtigt, at forebyggelse af overvægt ikke i sig selv bliver stigmatiserende, og at behandlingen af overvægt ikke udelukkende har fokus på vægten i sig selv. Det er bl.a. væsentlige opmærksomhedspunkter i de beskrevne indsatser til forebyggelse og behandling af overvægt.

Indsat 5 – Forebyggelse af overvægt

Der er forholdsvis klar viden fra forskningen om hvilke børn og unge, som er i risiko for at blive overvægtige allerede tidligt i barndommen. Derfor er det vigtigt at have en opmærksomhed på de forældre, som kan have svært ved at vælge det sunde børneliv fra starten. Den tidlige og tætte kontakt og dialog med disse forældre er helt afgørende, så vi i et samarbejde mellem forældre, kommunens fagpersoner (herunder især sundhedsplejen) og bl.a. jordemødrene på hospitalerne understøtter, at hele familien får en god og sund start på det nye barns liv.

Gennem hele barnets opvækst følges alle børn i Ishøj Kommune bl.a. via sundhedsplejen. Dermed har vi rigtig gode muligheder for at forebygge usund livsstil via dialog med forældre om, hvordan vi eller andre kan understøtte en livsførelse, som sikrer det sunde børneliv. Forebyggelsen tager således afsæt i opsporende indsatser baseret på viden om risikofaktorer og risikogrupper, mens indsatsen tager afsæt i en ikke-stigmatiserende dialog med forældrene. Indsatsen kan både være gruppebaseret eller individuel.

Det, som vi gerne vil gøre, er at vi gennem et tættere samarbejde med hospitalerne sikrer, at vi får øje på børn og familier i risiko for udvikle usund livsstil, som bl.a. kan medføre overvægt hos børn og unge. Formålet med samarbejdet er at sikre bedre forebyggende indsatser til udsatte familier. Vi vil også øge samarbejdet på tværs af faggrupper i kommunen og med regionen for at sikre, at vi har de rette muligheder på et tidligt tidspunkt for at understøtte en mere sund livsstil i familien.

Hvordan ved vi, at vi er lykkedes med denne indsats? Det ved vi, når vi kan se, at andelen af overvægtige børn og unge falder, og når forældrene samt børnene/de unge føler, at de er blevet hjulpet på en respektfuld måde.

Indsats 6 – Behandling af overvægt

Behandling af overvægt tager i høj grad afsæt i mange af de indsatser, som også gør sig gældende for de forebyggende indsatser. Forskellen er, at intensiteten af indsatserne er forøget, og at indsatsen ofte er mere håndholdt. Dette kan ske f.eks. via familiebehandling eller pædagogisk-praktisk støtte i hjemme. Hospitalerne kan også i højere grad indgå i indsatsen, og sundhedsplejen bruger også at henvise Julemærkehjemmene til børn, som har brug for at tabe sig. Vi skal i vores behandlingstilbud tage stilling til, hvad der egentlig virker, og hvad der måske virker i mindre grad. I den sammenhæng skal vi have en opmærksomhed på, om vi kommer til at understøtte mistrivsel hos børn og unge, når vi direkte har fokus på problemet i overvægt.

Det, som vi gerne vil gøre, er at evaluere eksisterende behandlingstilbud og udvikle behandlingstilbud, som virker på en ikke-stigmatiserende måde. Vi vil ligeledes have en øget opmærksomhed på, hvordan "det sunde børneliv" med fokus på bl.a. kost og motion kan understøttes i indsatser, hvor vi i forvejen er inde familien – f.eks. i familiebehandling.

Hvordan ved vi, at vi er lykkedes med denne indsats? Det ved vi, når vi kan at andelen af overvægtige børn og unge falder, og når forældrene samt børnene/de unge føler, at det er blevet hjulpet på en respektfuld måde.

Implementering af strategien

Der igangsættes en bred proces på tværs af børne-, unge- og fritidsområdet i Ishøj Kommune, der vil involvere ledere, medarbejdere, forældre, børn, unge og civilsamfundet i udarbejdelse af både kommunale og lokale handleplaner.

Tidsplan/opfølgning

November 2023	Børne- og Undervisningsudvalget sender strategien i høring
April 2024	Børne- og Undervisningsudvalget vedtager strategien
April 2024 – november 2024	Drøftelser af kommunale handleplaner.
December 2024	Børne- og Undervisningsudvalget præsenteres for kommunale handleplaner.
Januar 2025 – maj 2027	Implementering af kommunale handleplaner med årlig status og dialog med BUU.
2025 – 2027	Årlig fælles evaluerende læringsdag med fokus på videndeling.