

KKR-Hovedstaden

Fælles strategi for unges fysiske og mentale sundhed  
for kommunerne i Region Hovedstaden

# Inspirationskatalog



---

# Inspirationskatalog

Inspirationskataloget indeholder eksempler på kommunale sundhedsindsatser for unge på ungdomsuddannelser med fokus på fremme af mental sundhed, forebyggelse af alkohol- og stofforbrug samt tobaksforebyggelse<sup>1</sup>. Kataloget er et supplerende redskab til "Fælles strategi for unges fysiske og mentale sundhed for kommunerne i Region Hovedstaden".

Formålet med kataloget er at vise eksempler på typer af tiltag inden for de tre områder mental sundhed, alkohol & stoffer og rygning i et samarbejde mellem kommune og ungdomsuddannelse. Kataloget henvender sig til regionens kommuner og indeholder eksempler på tiltag, som primært foregår på ungdomsuddannelser. Kataloget afgrænser sig fra tiltag / aktiviteter, som ikke foregår i et samarbejde med ungdomsuddannelserne. Ofte er det kommunens rolle at facilitere og

løbende understøtte tiltagene ude på ungdomsuddannelserne.

Indsatserne beskrevet i kataloget er vedvarende indsatser, som enten udmøntes på strukturelt, gruppebaseret eller individrettet niveau. Kataloget indeholder en kort beskrivelse af formålet med den enkelte type indsats samt links til beskrivelser og/ eller kontaktoplysninger til den pågældende kommune for yderligere information.



---

<sup>1</sup> Eksemplerne er indhentet juni 2019.



# Tema 1

## Mental sundhed

Indsats	Formål Niveau (strukturelt, gruppe eller individrettet)	Kommuner med denne type indsatser
<b>Partnerskab mellem kommune og ungdomsuddannelser om flere temaer, herunder mental sundhed</b>	<p>Formålet er at sætte sundhed og trivsel på dagsordenen i et samarbejde mellem kommune og ungdomsuddannelse, så eleverne påvirkes af sundhedsfremmende rammer og tilbud</p> <p>Der er størst udbytte ved en flerstrengt strategi, hvor partnerskabets aktiviteter foregår på flere niveauer. Det er vigtigt, at det strukturelle niveau prioriteres som rammesættende for de unges hverdag</p>	<p><b>København</b>  <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a>  <a href="http://sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse">sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse</a></p> <p><b>Frederiksberg</b>  <a href="mailto:Sundhedscentret@frederiksberg.dk">Sundhedscentret@frederiksberg.dk</a>  <a href="http://sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser">sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser</a></p> <p><b>Frederikssund</b>  <a href="http://campus.frederikssund.dk/Trivsel">campus.frederikssund.dk/Trivsel</a></p>
<b>Trivselspolitik</b>	<p>Formålet med en trivselspolitik er at styrke det daglige arbejde med at skabe sunde fællesskaber og et godt psykisk undervisningsmiljø, der fremmer trivsel og læring og forebygger frafald blandt eleverne på uddannelsen. Relevante fokusområder i trivselspolitikken kan være fællesskaber, en tryk skolestart, stress, præstationskultur og digital sundhed</p> <p>Der kan iværksættes tiltag på flere niveauer, men det er væsentligt at have fokus på rammer og strukturer</p>	<p><b>København</b>  <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a>  <a href="http://sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse">sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse</a></p> <p><b>Frederiksberg</b>  <a href="mailto:Sundhedscentret@frederiksberg.dk">Sundhedscentret@frederiksberg.dk</a>  <a href="http://sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser">sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser</a></p>
<b>Ungedrevet trivselsinitiativer på tværs af gymnasier – Kommune som samarbejdspartner i stedet for initiativtager</b>	<p>Samarbejde mellem kommune og gymnasier om oprettelse af et "elevråds-summit" på tværs af flere gymnasier. Formålet er iværksættelse af tiltag inden for mental sundhed, særligt præstationskultur og andre aktuelle udfordringer</p>	<p><b>Gentofte</b>  <a href="mailto:Fritid@gentofte.dk">Fritid@gentofte.dk</a>            EN UNG POLITIK  <a href="http://www.gentofte.dk/da/Indflydelse-,a-,politik/Kommunalbestyrelsen/Opgaveudvalg/Tidligere-opgaveudvalg/Ungepolitik">www.gentofte.dk/da/Indflydelse-,a-,politik/Kommunalbestyrelsen/Opgaveudvalg/Tidligere-opgaveudvalg/Ungepolitik</a></p>

Indsats	Formål Niveau (strukturelt, gruppe eller individrettet)	Kommuner med denne type indsatser
<p><b>Dialog-, netværks- eller temamøder</b></p> <p><b>CASE 1</b></p>	<p>Formålet er at opbygge relationer, dele erfaringer og viden ved at mødes regelmæssigt og systematisk</p> <p>Afhængigt af resultater på møderne, kan der både iværksettes strukturelle tiltag eller aktiviteter målrettet grupper / individer</p>	<p><b>Rudersdal</b> <a href="mailto:ungi@rudersdal.dk">ungi@rudersdal.dk</a></p> <p><b>København</b> <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a> <a href="http://sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse">sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse</a></p> <p><b>Gladsaxe</b> <a href="mailto:SSF@gladsaxe.dk">SSF@gladsaxe.dk</a></p>
<p><b>Sundhedstjek, adgang til sundhedspersonale på skolen</b></p>	<p>Formålet er at tilbyde adgang til tilgængelig og åben konsultation bemandet med psykologer og sygeplejersker, hvor unge med spørgsmål til fysisk eller psykisk sundhed kan få hjælp</p> <p>Der er tale om et individrettet tilbud</p>	<p><b>København</b> <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a> <a href="http://www.kk.dk/sundhedstjek">www.kk.dk/sundhedstjek</a></p> <p><b>Frederiksberg</b> <a href="mailto:Sundhedscentret@frederiksberg.dk">Sundhedscentret@frederiksberg.dk</a> <a href="http://sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser">sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser</a></p>
<p><b>Psykologsamtaler eller andre rådgivningssamtaler om mental sundhed – tilbud om forløb eller gruppesamtaler</b></p>	<p>Formålet er at tilbyde lokalt tilgængelige og fortrolige forløb hos psykolog</p> <p>Forløbene kan foregå som gruppeforløb eller et individuelt tilbud</p>	<p><b>København</b> <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a> <a href="http://www.sundhed.kk.dk/artikel/ung-i-forandring">www.sundhed.kk.dk/artikel/ung-i-forandring</a></p> <p><b>Frederiksberg</b> <a href="mailto:Sundhedscentret@frederiksberg.dk">Sundhedscentret@frederiksberg.dk</a> <a href="http://sund.frederiksberg.dk/sites/sund/files/attached/aktivitetskatalog_2._udgave.pdf">sund.frederiksberg.dk/sites/sund/files/attached/aktivitetskatalog_2._udgave.pdf</a></p>

Indsats	Formål Niveau (strukturelt, gruppe eller individrettet)	Kommuner med denne type indsatser
<p><b>Søvn – et dialogbaseret oplæg om unge og søvn</b></p> <p>CASE 2</p>	<p>Formålet er at sprede viden om vigtigheden af god søvn, og hvordan man understøtter god søvn</p> <p>Tilbuddet er på gruppeniveau</p>	<p><b>København</b>  <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a>  <a href="http://sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse">sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse</a></p>
<p><b>Dialog og samarbejde om trivsel og sundhed på ungdomsuddannelserne</b></p> <p>CASE 3</p>	<p>Formålet er at sætte fokus på, hvordan flest mulig elever på ungdomsuddannelserne lærer og trives.</p>	<p><b>Hillerød</b>  <a href="mailto:aeldreogsundhed@hillerod.dk">aeldreogsundhed@hillerod.dk</a></p>
<p><b>Kursus i Personlig styrke – Et kursusforløb med fokus på selvværd og mental trivsel</b></p>	<p>Formålet er, at eleverne gennem faglige oplæg, fælles drøftelser, øvelser og hjemmeopgaver får redskaber til at opbygge selvværd og bryde vaner, der spænder ben for mental trivsel</p> <p>Der er tale om tiltag på gruppeniveau</p>	<p><b>Hillerød</b>  <a href="http://www.ung3400.dk">www.ung3400.dk</a></p>
<p><b>Udvidet Anonym Ungerådgivning</b></p> <p><b>Anonym rådgivning til elever på ungdomsuddannelser</b></p> <p>CASE 4</p>	<p>Formålet er at tilbyde anonym ungerådgivning med kort varsel for at forebygge mistrivsel og undgå frafald på ungdomsuddannelser. Rådgivningen er udgående og kan foregå der, hvor eleven er</p> <p>Der er tale om tiltag på individniveau</p>	<p><b>Hillerød</b>  <a href="mailto:aeldreogsundhed@hillerod.dk">aeldreogsundhed@hillerod.dk</a>  <a href="http://www.ung3400.dk">www.ung3400.dk</a></p>





---

# Cases

## Case 1

### **NETVÆRK**

Rudersdal Kommune har etableret et "Gymnasienetværk", som er et samarbejdsforum bestående af de to gymnasier beliggende i Rudersdal Kommune og de kommunale instanser: Ung i Rudersdal (ungeindsats), sundhedsafdelingen og den kommunale børnelæge. Netværket mødes to gange årligt. Fokus på møderne er de unges sundhed. Der udarbejdes årligt en sundhedsprofil for elever på gymnasier, og dennes resultater danner baggrund for drøftelse vedrørende rygning, alkohol og mental sundhed. Eleverne besvarer undersøgelsen i en undervisningstime, hvilket medfører en høj svarprocent.

## Case 2

### **SØVN**

Københavns Kommune tilbyder at holde dialogbaseret oplæg ude på ungdomsuddannelserne, som giver eleverne viden om vigtigheden af et godt søvnmønster og gode råd om god søvns. Oplægget veksler mellem teori, dialog og refleksion over egne vaner. Undervejs inspireres til redskaber og praktiske øvelser, som de unge let kan benytte på egen hånd efterfølgende. Undervisningen varer halvanden time og afholdes for grupper af 25-30 elever. Københavns Kommune tilsender inspirationsmateriale til forberedelse inden afholdelse af oplægget, og efter ca. en måned afholder ungdomsuddannelsen en opfølgende session med dialog og refleksion.

## Case 3

### **DIALOG OG SAMARBEJDE OM TRIVSEL OG SUNDHED PÅ UNGDOMSUDDANNELSERNE**

Via Handleplan for sundhed og forebyggelse 2019-22 i Hillerød Kommune skal der sættes øget fokus på dialog med ungdomsuddannelserne om det gode studieliv, og hvordan man sammen kan støtte op om, at flest mulig studerende på ungdomsuddannelserne lærer og trives. Dialogen skal bygge videre på det arbejde og de samarbejder, som allerede er i gang, lige som andre interessenter omkring ungdomsuddannelserne skal inviteres ind til at bidrage, således at det bliver en samskabende proces med flere kompetencer og ressourcer i spil.

Opstarten vil bygge på interviews med ungdomsuddannelserne og de unge i forhold til, hvor potentialerne er størst i forhold til at fremme trivsel. Herefter præsenteres resultaterne af undersøgelsen på en workshop, hvor der i fællesskab skal reflekteres og skabe nye prøvehandling, som kan afprøves.



Case 4

## DEN UDVIDEDE ANONYME UNGERÅDGIVNING

Hillerød Kommune tilbyder jf. Servicelovens §11 Åben Anonym rådgivning til børn og unge mellem 13-25 år i Hillerød Kommune. Den Udvidede Ungerådgivning er den del af rådgivningen, der retter sig mod unge på ungdomsuddannelser. Formålet med tilbuddet er at forebygge mistrivsel gennem let tilgængelig rådgivning.

Den udvidede rådgivning tilbyder 2-3 samtaler til unge, der går på ungdomsuddannelser i kommunen uanset bopælskommune. Man kan henvende sig med alle typer af udfordringer, der kræves ingen henvisning, og man har mulighed for at være anonym.

Medarbejderne i rådgivningen oplyser om tilbuddet på morgensamlinger, og samtalerne finder sted i studievejledning på ungdomsuddannelsen eller i Åben Anonym Ungerådgivnings lokaler.



# Tema 2

## Alkohol og Stoffer

Indsats	Formål Niveau (strukturelt, gruppe eller individrettet)	Kommuner med denne type indsatser
<b>Partnerskab med ungdomsuddannelser</b>	<p>Forebyggelse af alkohol- og stofmisbrug blandt unge på ungdomsuddannelser kan indgå som et indsatsområde i partnerskabsaftaler med ungdomsuddannelser.</p> <p>Formålet er at bidrage til en sundere alkoholkultur med mulighed for brobygning til kommunale rådgivnings brobygning og rådgivning.</p>	<p><b>København</b> <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a> <a href="http://sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse">sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse</a></p> <p><b>Frederiksberg</b> <a href="mailto:Sundhedscentret@frederiksberg.dk">Sundhedscentret@frederiksberg.dk</a> <a href="http://sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser">sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser</a></p>
<b>Forældremøder om unge i overgange</b>	<p>Formålet er at sprede viden og forståelse for forældrenes rolle i de unges liv i forbindelse med overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse</p> <p>Der er tale om tiltag på gruppeniveau</p>	<p><b>Rudersdal</b> <a href="mailto:ungi@rudersdal.dk">ungi@rudersdal.dk</a></p>
<b>Workshops og oplæg om flertalsmisforståelser for elever på ungdomsuddannelser</b>	<p>Formålet er at sprede viden og forståelse om flertalsmisforståelser om alkohol- og rusmiddelforbrug hos unge</p> <p>Der er tale om tiltag på gruppeniveau</p>	<p><b>København</b> <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a> <a href="http://sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse">sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse</a></p> <p><b>Frederiksberg</b> <a href="mailto:Sundhedscentret@frederiksberg.dk">Sundhedscentret@frederiksberg.dk</a> <a href="http://sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser">sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/tilbud-til-unge/tilbud-til-ungdomsuddannelser</a></p>

Indsats	Formål Niveau (strukturelt, gruppe eller individrettet)	Kommuner med denne type indsatser
<b>Alkoholpolitik og aktiviteter</b>  <b>CASE 5</b>	<p>Formålet er at fremme en sundere alkoholkultur blandt unge og sprede viden om, hvordan man kan lave alkoholfrie ungemiljøer, f.eks. med alkoholfrie fester og rusture</p> <p>Der kan iværksættes tiltag på flere niveauer, men det er væsentligt at have fokus på rammer og strukturer</p>	<b>København</b> <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a> <a href="http://sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse">sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse</a>
<b>Dialog, rådgivning og opsporing samt tættere samspil mellem misbrugscenter og ungdomsuddannelserne</b>	<p>Formålet er at forebygge unges forbrug af hash og andre stoffer samt at opspore unge med et misbrug samt tilbyde rusmiddelbehandling til unge i misbrug</p> <p>Der kan både være tale om individrettet og gruppetilbud</p>	<b>København</b> <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a> <a href="http://www.kk.dk/institution/ro-pa-rusen">www.kk.dk/institution/ro-pa-rusen</a>  <b>Frederiksberg</b> <a href="mailto:Sundhedscentret@frederiksberg.dk">Sundhedscentret@frederiksberg.dk</a> <a href="http://www.frederiksberg.dk/fkrc">www.frederiksberg.dk/fkrc</a>
<b>Rusmiddelrådet og rusmiddelgruppen – to tværgående netværk</b>  <b>CASE 6</b>	<p>Formålet er at sikre en tværfaglig koordineret forebyggende og behandlende rusmiddelindsats bestående af repræsentanter fra ungdomsuddannelserne, politi samt kommune</p>	<b>Bornholm</b> <a href="mailto:sundhedsteam@brk.dk">sundhedsteam@brk.dk</a>
<b>Spil om fællesskab, trivsel og en god festkultur</b>	<p>I samarbejde med ungdomsuddannelserne er udviklet et trivselsspil, som kan spilles f.eks. ved studiestart</p>	<b>Hillerød</b> <a href="mailto:aeldreogsundhed@hillerod.dk">aeldreogsundhed@hillerod.dk</a>

---

# Cases

Case 5

## **SOCIALE ARRANGEMENTER UDEN ALKOHOL**

I rammen af skolens alkoholpolitik arrangeres fester og samlinger uden alkohol. I alkoholpolitikken er der fokus på at styrke fællesskabet. Det sker ved at invitere eleverne til attraktive, sjove og inkluderende arrangementer, hvor samværet er i fokus. Københavns Kommune tilbyder at afholde workshop og hjælpe med at udvikle sociale arrangementer uden alkohol. Det kan være en arbejdsgruppe på ungdomsuddannelsen bestående af elever, medarbejdere og evt. ledelse, som planlægger og gennemfører arrangementet.

Kræftens bekæmpelse har udviklet konceptet "Fuld af liv" – morgenfester, som giver eleverne en inkluderende festoplevelse uden alkohol, hvor de positive erfaringer kan tages med – også til weekendens fester.



Case 6

## **RUSMIDDEL RÅDET OG RUSMIDDELGRUPPEN – TO TVÆRGÅENDE NETVÆRK**

Bornholms Regionskommune har etableret en rusmiddelgruppe og et rusmiddelråd. Rusmiddelgruppen koordinerer kommunens rusmiddelindsatser. Rusmiddelgruppens medlemmer består af repræsentant fra ungdomsuddannelserne, politi samt kommune.

Rusmiddelrådet diskuterer forgange års rusmiddelindsatser og drøfter rusmiddelgruppens forslag

til det kommende års prioriterede rusmiddelindsatser. Rusmiddelrådet består af bl.a. politi, kommune, DGI, repræsentant fra ungdomsuddannelserne, natteravne og røde kors. Formålet med det etablerede netværk er at sikre en tværfaglig koordineret forebyggende og behandlende rusmiddelindsats på Bornholm.



# Tema 3

## Røgfrie miljøer

Indsats	Formål Niveau (strukturelt, gruppe eller individrettet)	Kommuner med denne type indsats
Partnerskab med ungdomsuddannelser	Røgfrihed blandt unge kan indgå som et indsatsområde i partnerskabsaftaler mellem kommuner og ungdomsuddannelser	<b>København</b> <a href="mailto:Folkesundhed@suf.kk.dk">Folkesundhed@suf.kk.dk</a> <a href="http://sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse">sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse</a>  <b>Frederiksberg</b> <a href="mailto:Sundhedscentret@frederiksberg.dk">Sundhedscentret@frederiksberg.dk</a>
<b>Bliv en vinder uden tobak</b> – En del af partnerskabet Røgfri Fremtid  CASE 7	Formålet med partnerskabet er at støtte uddannelsesinstitutionerne med at få sat rygning på dagsordenen og understøtte røgfrie miljøer på skolerne  Der er tale om indsats på et strukturelt niveau med mulighed for delaktiviteter.	<b>Bliv en Vinder uden tobak</b> <a href="http://www.udentobak.dk">www.udentobak.dk</a> Udviklet med blandt andre ni kommuner på Vestegnen og Sydamerica: Albertslund, Brøndby, Dragør, Glostrup, Hvidovre, Høje Taastrup, Ishøj, Tårnby og Vallensbæk.
<b>Røgfri Ungdom vha. rygestop og events</b>	Der er etableret et samarbejde med kommunens ungdomsuddannelser om rygestop og sundhedsevents	<b>Ballerup Kommune</b> <a href="mailto:sundhedshuset@balk.dk">sundhedshuset@balk.dk</a>  <b>København</b> <a href="http://sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse">sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse</a>
<b>Røgfri Campus</b>  CASE 8	Formålet med samarbejdet er at sikre et røgfrit miljø på ungdomsuddannelser	<b>Bornholm</b> <a href="mailto:sundhedsteam@brk.dk">sundhedsteam@brk.dk</a> <a href="http://hjerterforeningen.dk/roegfrierhvervsskoler">hjerterforeningen.dk/roegfrierhvervsskoler</a> <a href="http://campusbornholm.dk/tags/rogfri">campusbornholm.dk/tags/rogfri</a>  <b>Frederikssund</b> <a href="mailto:sundhedoghr@frederikssund.dk">sundhedoghr@frederikssund.dk</a>
<b>Sundhedsformidlerne</b>	Formålet er at skabe dialog og formidle viden om rygning til elever på alle skoler og ungdomsuddannelser	<b>Bornholm</b> <a href="mailto:sundhedsteam@brk.dk">sundhedsteam@brk.dk</a>



# Cases

## Case 7

### **RØGFRI UNGDOMSUDDANNELSE – BLIV EN VINDER UDEN TOBAK**

Røgfri Ungdomsuddannelse – "Bliv en vinder uden tobak" er en delindsats af partnerskabet Røgfri Fremtid, hvor Kræftens Bekæmpelse og Tryk Fonden og flere kommuner har en fælles vision om et røgfrit Danmark i 2030. Der er fokus på tre indsatsområder: Tobaksfri Folkeskole, Tobaksfri Ungdomsuddannelse og Tobaksfri Fritid. Visionen om en røgfri generation, hvor ingen børn og unge ryger i 2030, skal realiseres i fællesskab med borgere, organisationer og private virksomheder.

## Case 8

### **RØGFRI CAMPUS**

Campus Bornholm er røgfri. Campus Bornholm består af en række ungdomsuddannelser og efteruddannelser. Det er ikke tilladt for elever og medarbejdere at ryge i undervisnings- og arbejdstiden, hverken på eller i områderne omkring skolen. Med rygning forstås alle former for rygning, inkl. elektroniske cigaretter og snus.

Der er på Campus Bornholm lavet flere indsatser for at styrke et røgfrit miljø ved at etablere andre fællesskaber med aktiviteter målrettet de unge samt uddanne rygestoprådgivere og tilbyde rygestopkurser i skoletiden. Røgfri Campus Bornholm er startet som et samarbejdsprojekt med mange aktører herunder ungdomsuddannelserne og erhvervsskolen.



KKR-Hovedstaden

