

Mental sundhed- indsatser til unge og ældre

To systematiske gennemgange af den videnskabelige litteratur



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

WHO definition på mental sundhed

En tilstand af velbefindende hvor den enkelte kan

- magte dagligdagens almindelige udfordringer
- udfolde sit potentiale
- arbejde produktivt og udbytterigt
- yde sit bidrag til fællesskabet

(WHO 2002).



**World Health
Organization**



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Sundhedsstyrelsens definition

En tilstand af trivsel, hvor individet kan

- udfolde sine evner
- håndtere dagligdags udfordringer og stress
- indgå i fællesskaber med andre mennesker

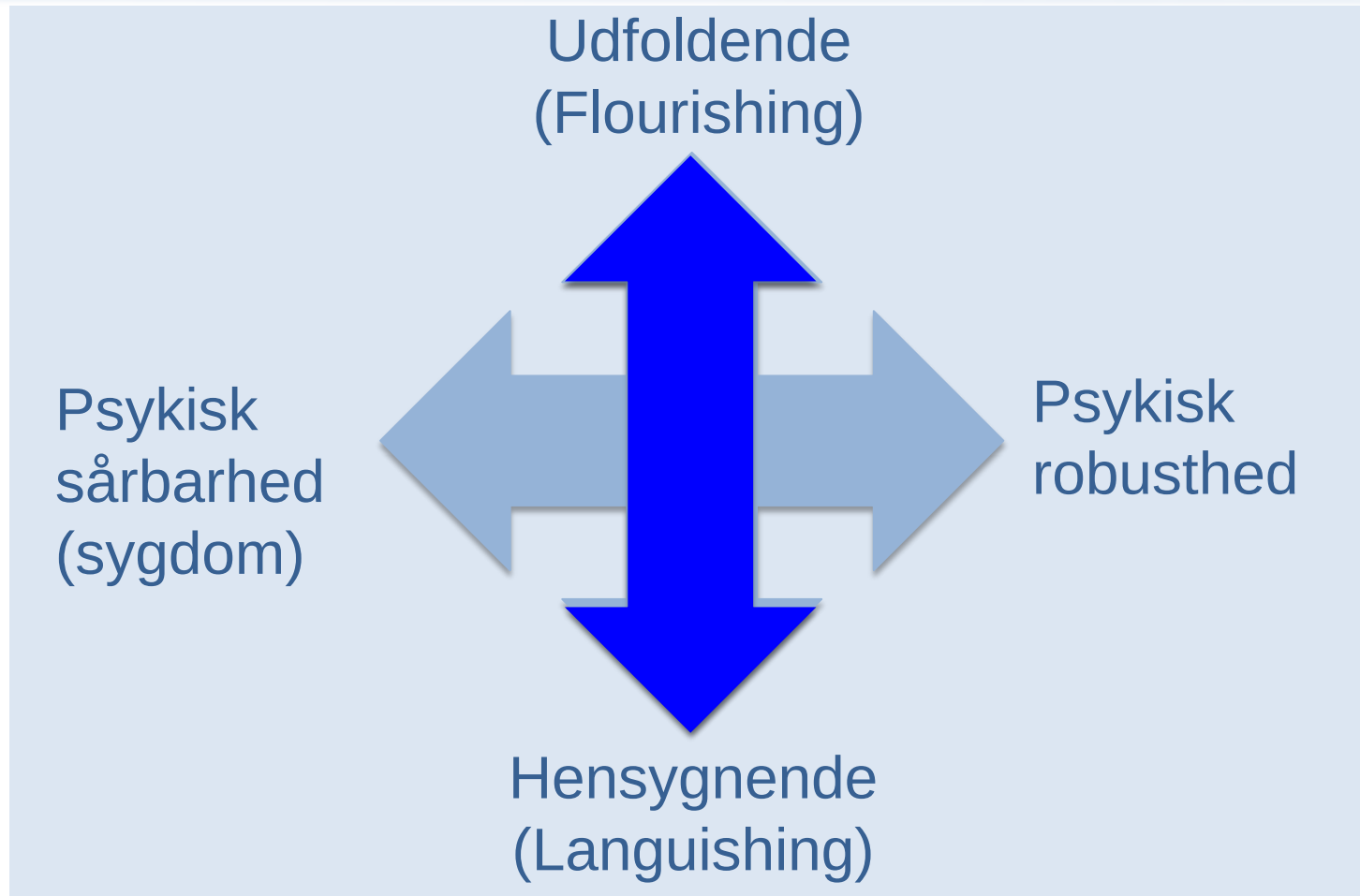
(Sundhedsstyrelsen 2008 og 2012).



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Mentale sundhedsdimensioner



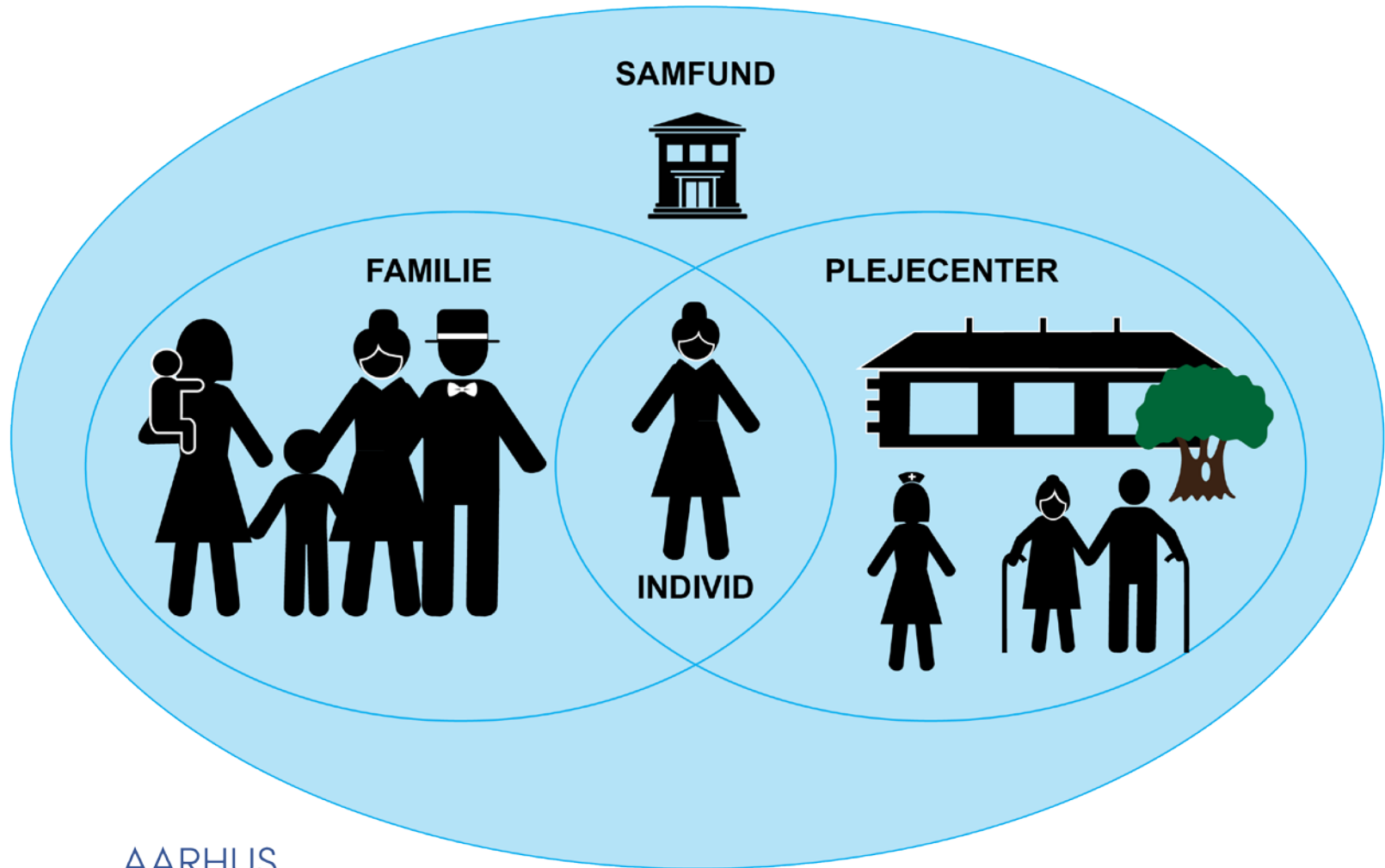


Mental sundhed indsatser til ældre

Systematisk
gennemgang af den
videnskabelige litteratur



Hvor kan vi understøtte ældres mentale sundhed?



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Systematisk gennemgang

Metode

- Systematisk søgning i Pubmed og PSYCinfo
- Kædesøgning på baggrund af metaanalyser

3512 studier identificeret

- Kvalitetsvurdering
 - 53 af god eller middel kvalitet (alle RCT)
 - Heraf 43 rettet mod ældre borgere i egen bolig, 10 til borgere i ældrebolig



Overordnet vurdering af litteraturen

- Få undersøgelser med spredt fokus
- Ikke relevant at pege på enkelte indsatser
- Fokus på virksomme sundhedsfremmende træk



Hvad så ud til at virke?

- Individualiserede indsatser (fysisk, kognitivt, psykologisk og socialt)
- At deltagerne var motiverede for at deltage
- At indsatsen omfattede sociale elementer
- Løbende tilpasning til behov, evner og præferencer
- Løbende supervision og feedback fra sundhedsprofessionelle



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Hvad manglede der især viden om?

- Forebyggelse: Der mangler studier, der har fokus yngre og raske ældre
- Inddragelse af **nære sociale relationer**
- **Ensomhed** selvom det er et væsentligt problem



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE



Mental sundhed

Indsatser til børn og unge

Systematisk gennemgang
af den videnskabelige
litteratur

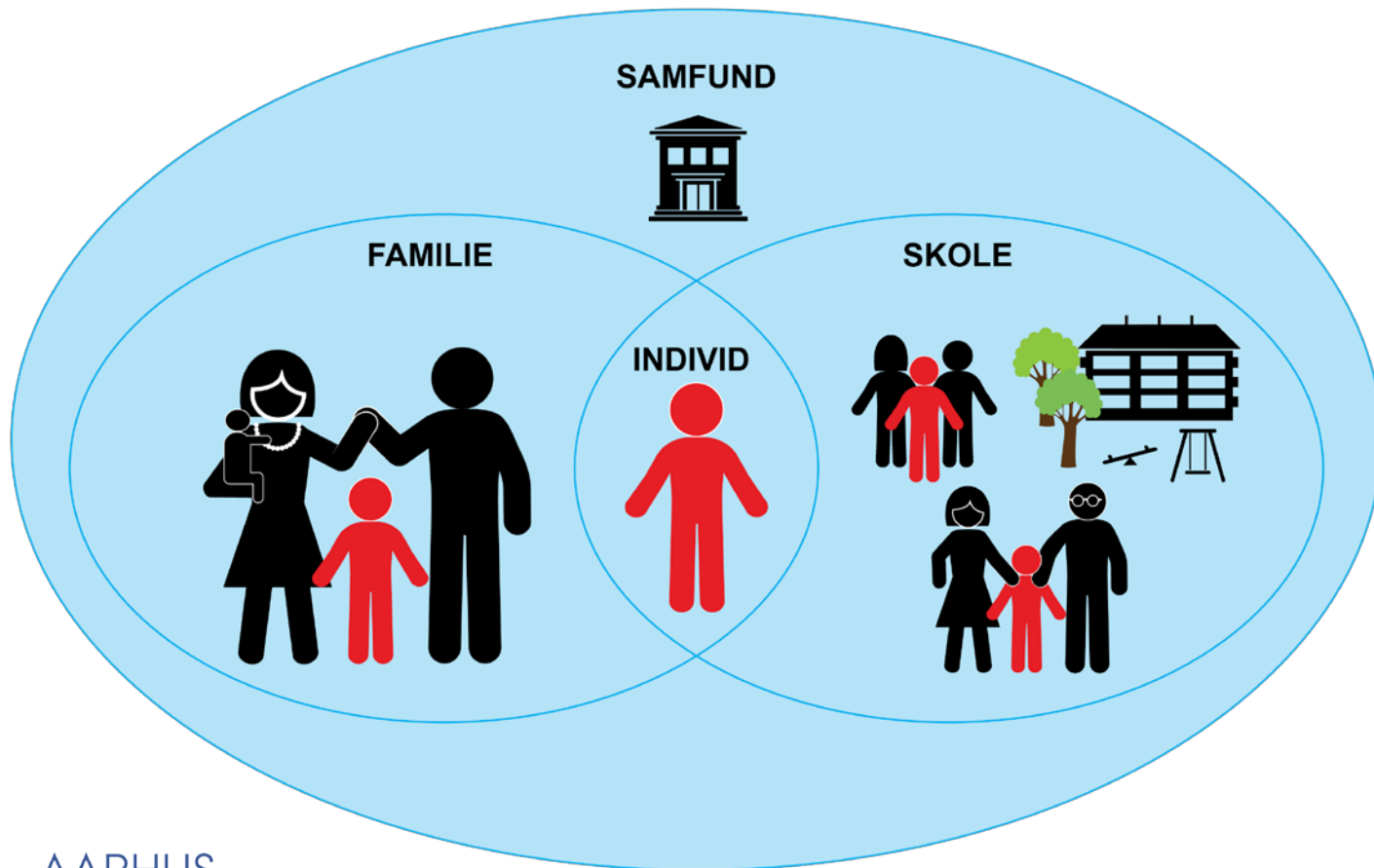


INDSATSER DER FREMMER MENTAL SUNDHED HOS BØRN OG UNGE

– ET SYSTEMATISK LITTERATURSTUDIE
AF INTERNATIONALE UNDERSØGELSER

Udarbejdet af Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet

Hvor kan vi påvirke børns mentale sundhed?



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Typer af indsatser

Universelle strategier



Målttede strategier



Kombinerede strategier



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Systematisk gennemgang

Skole-, familie- og individ rettede indsatser

Metode

- Systematisk søgning i Pubmed og PSYCinfo
- Kædesøgning på baggrund af metaanalyser

4810 studier identificeret

- Kvalitetsvurdering
 - 126 af god eller middel kvalitet (108 RCT)
 - Effektmåling af 93 forskellige indsatser



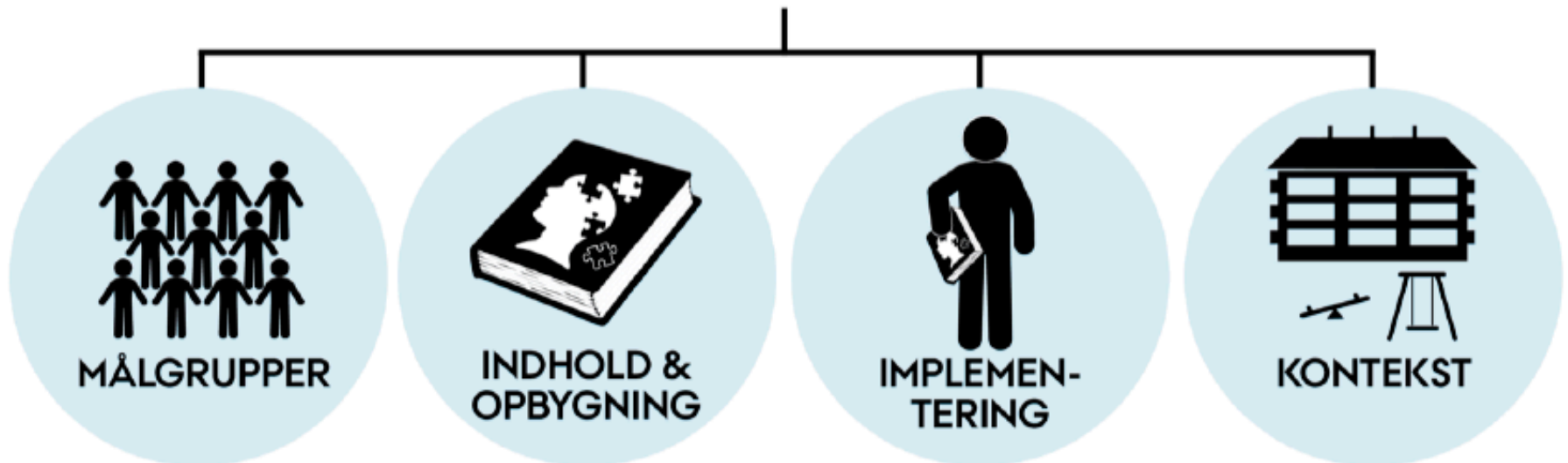
Kvalitetsvurdering

- Mange forskellige indsatser
- Effekter kun dokumenteret i få undersøgelser
- Ikke relevant at pege på enkelte indsatser
- Fokus på **virksomme sundhedsfremmende** træk



Hvad så ud til at virke?

INDSATSER



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Hvad så ud til at virke?



- Imødekommer **individuelle behov**
- Tilpasset aldersgruppe
- Skaber **motivation** hos målgruppen.
- Størst effekt på børn eller unge, der har flest vanskeligheder



Hvad så ud til at virke?



**INDHOLD &
OPBYGNING**

- Solid teoretisk forankring
- Forældreinddragelse
- Flere aktiviteter
- Udførlige manualer



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Hvad så ud til at virke?



- Målgruppen deltager aktivt
- Fagpersonale med erfaring og viden
- Den planlagte implementering følges



Hvad så ud til at virke?



- Helskole indsatser virker bedst
- Inddragelse af flere kontekster
- Tilpasset national og lokal kontekst
- Ændringer er kontekst afhængige



Hvad manglede der især viden om?

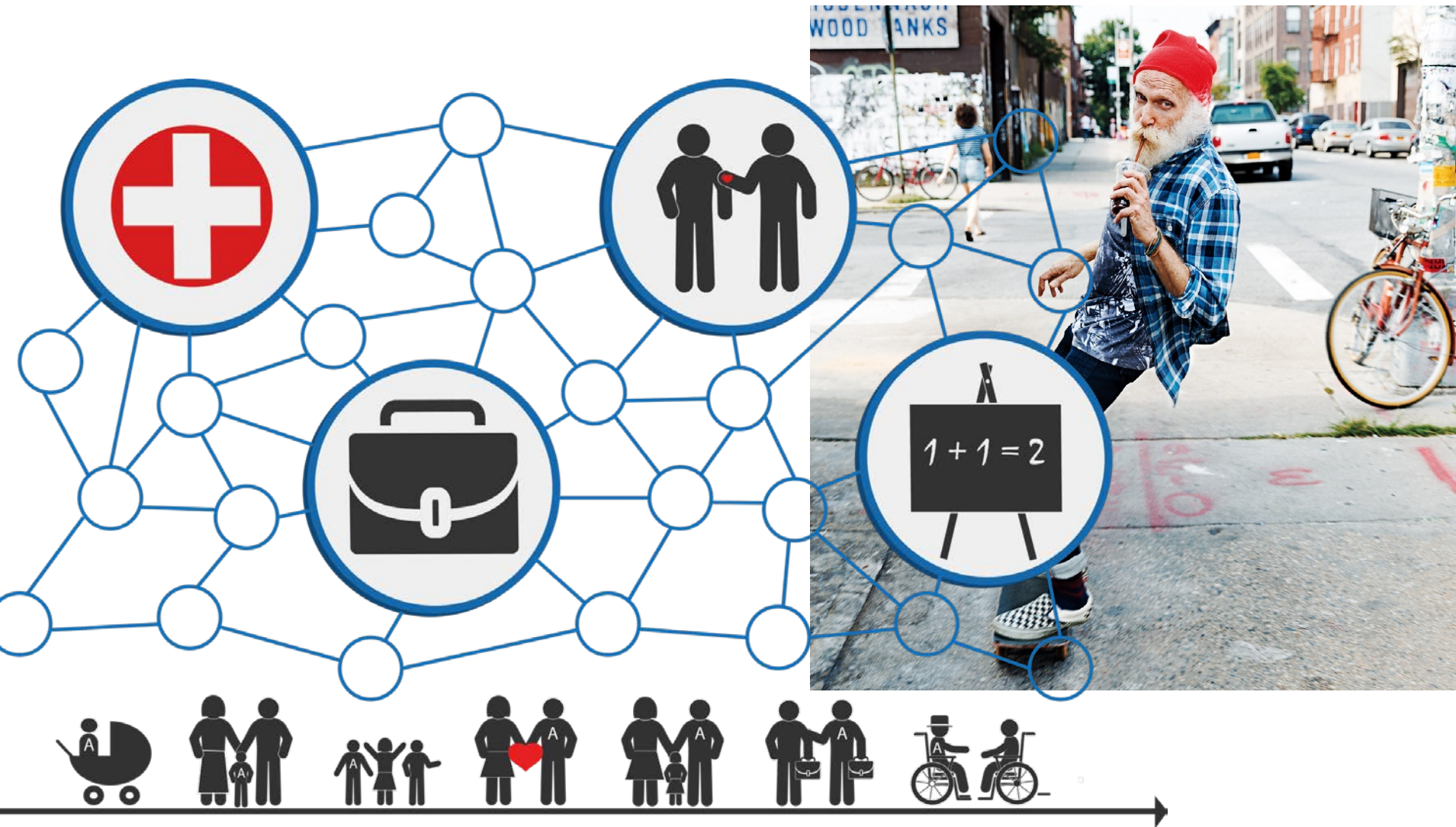
- Effekten af tilpasning til individuelle behov
- Effekten af sammentænkning af læring, mental og fysisk sundhed
- Effekt i forhold til social ulighed
- Inddragelse af teknologi
- Hvad virker i forhold til ensomhed
- Indsatser rettet mod social kultur



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Understøttelse af mental sundhed gennem livet



Hvordan kommer vi videre?

Mental sundhed

[Forside](#) [Mental sundhed](#) [Netværk](#) [Kommune](#) [Forskning](#) [Kontakt](#) [Nyheder](#) [Q](#)

MENTAL SUNDHED

Få adgang til faglig viden om mental sundhed hos børn og unge. Her på websitet samler vi forskningsbaseret viden på området og deler konkrete erfaringer fra kommunerne.

HVEM VI ER

PRAKSIS

– erfaringer fra kommuner

FORSKNING

– overblik over forskningsbaseret viden



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Tak for opmærksomheden



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Kan vi bruge de fælles læringsmål i skolen om sundhed og trivsel som en ramme for at fremme mental sundhed?

Efter 3. klasse skal eleverne kunne forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.

Efter 6. klasse skal de kunne fremme sundhed og trivsel på skolen

Efter 9. klasse skal de kunne fremme sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

EMU Danmarks læringsportal



MINISTERIET FOR
BØRN, UNDERVISNING
OG LIGESTILLING

DAGTILBUD	GRUNDSKOLE	ERHVERVSUDDANNELSER	STX	HF	HHX	HTX	FVU	AVU	AMU	
-----------	------------	---------------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	--

Du er her: EMU > Grundskole > Lærere og pædagogisk personale > Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab >

Vejledning for emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Vejledning for emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

På denne side finder du læsevejledninger for emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Vejledningen indeholder blandt andet en beskrivelse af undervisningens tilrettelæggelse og indhold og en uddybning af fagets kompetenceområder.

Emneord

Vejledning,

Baggrundsoplysninger om siden



DANSKE SKOLE INDSATSER

- Målbare

- Aggression Replacement Training (ART)
- Åben og Rolig for Unge
- Back2School

- Kombinerede

- Diamantforløbene
- Projekt Optur
- SPILLERUM
- Positiv Adfærd i Læring og Samspil (PALS)

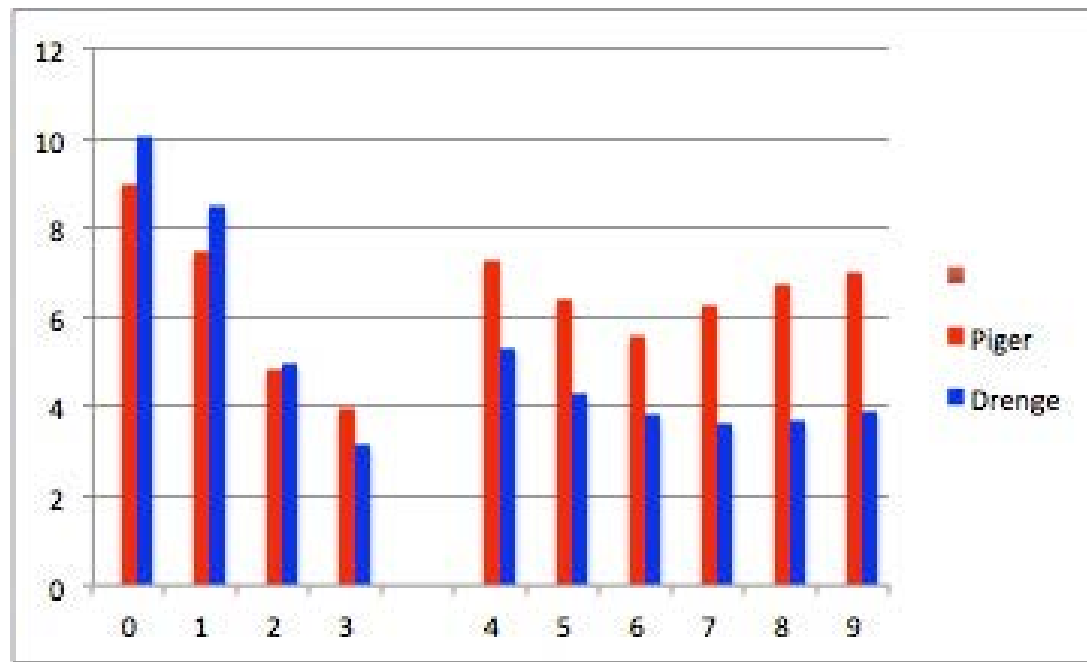
- Universelle

- Børns Vilkårs Trivselsforløb
- Ung hjerne
- Læringsmiljø og Pædagogisk analyse (LP)
- Reach Out
- Destination Trivsel
- STÆRKE SAMMEN
- Perspekt
- Kærlig Talt
- Zippys Venner
- Min Glade Bog i Skolen
- Min Styrkebog i Skolen
- Styrkespillet
- Du bli'r hvad du tænker
- LIVSPARAT
- Fri for Mobberi
- De Utrolig År – Dino
- Stor Gruppe
- ABC for mental sundhed



Danske potentialer

- 98 kommuner
- Årlige mål for mental sundhed
 - UVM trivselsmål
 - Børns Sundhed
 - Skolesundhed.dk
 - Ungeprofilen.dk



AARHUS
UNIVERSITET

CENTER FOR SUNDHEDSSAMARBEJDE

Viden til praksis forslag

- ældre i egen bolig

- Helhedsorienterede ældrestrategier i kommunerne
- Træning af fysisk funktionsniveau giver bedre mental trivsel hvis
 - Træningen varetages af andre ældre
 - Træningen foregår i grupper
- Sociale indsatser kan måske målrettes ensomme ældre



Viden til praksis forslag

- ældre på plejehjem

- Indsatserne skal kunne indgå i den dagligdag der i øvrigt er på plejehjemmene
- Mindre indsatser som medierer positivt socialt samvær på plejehjemmene



Fra viden til praksis forslag

- Tilpasning af indsatser i forhold til skolens profil
- Fokus på teoretisk forankrede og gennemgående indsatser
- Prioritere implementering via viden, ejerskab og motivation
- Etablere systematisk opfølgning og evaluering af indsatsernes effekt.
 - *Det bør udnyttes at vi i Danmark måler mental sundhed til en systematisk måling af effekt*
- Indsatser kan med fordel kombinere universelle og mere målrettede da nogen børn har brug for mere intensive indsatser (Stepped care)
- Indsatser bør starte tidligt og på tværs af faglighed



Organisering

- Systematisk litteraturgennemgang
 - Lisbeth Lund, videnskabelig assistent
 - Janni Niclasen, lektor i psykologi (videnskabelig ansvarlig)
- Systematisk kvalitetsvurdering
 - Sidsel Reese, studentermedjælpere
 - Line Lauersen, studentermedjælpere
 - Cecilia Høgfeldt, studentermedjælpere
- Perspektivering
 - Lars Larsen, professor i ældre psykologi
 - Carsten Obel, professor i mental børnesundhed
- Formidling i rapportform
 - Signe Herbers Poulsen, kommunikationchef
 - Susanne Mikkelsen, postdoc
 - Josefine Dalsgaard, videnskabelig assistent
 - Carsten Obel, direktør

