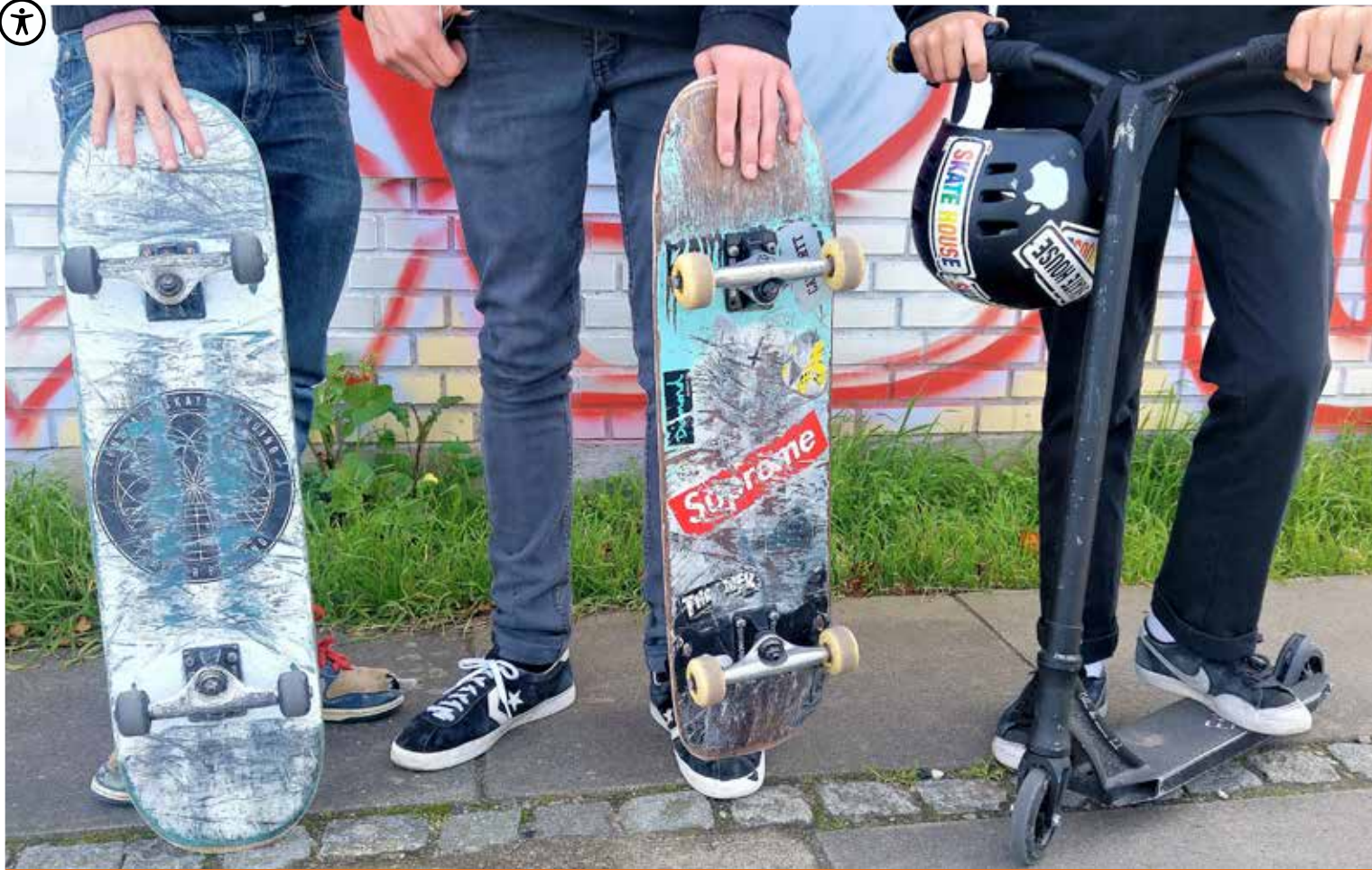




Nyborg
KOMMUNE

SAMMEN om det sunde liv

Strategi for Sund Ungdom



Sund Ungdom i fællesskab

Ungdomsårene er en tid, som byder på forandring i roller og vaner. De unge skal træffe mange valg, hvor de også påvirkes af omverdenen fx fra tv, reklamer, sociale medier og ikke mindst den ungdomskultur, som de er en del af.

I ungdomsårene sker der også forandringer i forhold til de unges identitet og sundhed. Selvom de fleste unge selv vurderer, at de har det godt, oplever mange også at være usikre, rådvilde eller ensomme, og nogle får symptomer på angst eller depression. Mange stopper med at dyrke foreningsidræt og udvikler usunde vaner, som fx viser sig ved manglende motion, usunde kostvaner, tobaksrygning, for meget alkohol og andre rusmidler. Forebyggelse og tidlig indsats har stor betydning for, hvordan unge udvikler sig og trives – også i voksenlivet.

Ungesundhedsprofilen 2016 viser, at de unge i Nyborg Kommune har nogle udfordringer vedr. deres fysiske, mentale og sociale sundhed.

Gode vaner grundlægges i barndommen og ungdomsårene. Forældrene har hovedansvaret, ligesom de unge selv har et ansvar for deres egen sundhed. Vi kan i fællesskab skabe nogle gode rammer for, at unge kan leve et sundt liv ved bl.a. at lytte til de unges ønsker og behov, og ved at etablere sundhedstilbud, der imødekommer disse.

De unge har derfor været med til at tegne strategien for en sund ungdom. Det samme har de samarbejdspartnere, der omgås de unge i hverdagen fx skolen, uddannelsesinstitutioner, fritidsklubben samt social- og sundhedsmedarbejdere. Strategien viser fire veje, som over de næste fire år skal være med til at rykke de unges vaner i en sundere retning.

De unges fysiske og mentale sundhed er en vigtig opgave, som vi bedst lykkes med i et fællesskab med de unge. Sammen med de unge vil vi skabe muligheder for et sundt, aktivt og værdigt ungdomsliv.

Tak til alle, der har bidraget med viden, erfaringer, ideer og forslag til indsatser.

*Sundheds- og Forebyggelsesudvalget
Skole- og Dagtilbudsudvalget
Social- og Familieudvalget
Kultur- og Fritidsudvalget*

Viden og samarbejde som afsæt for en sundere ungdom

Sund Ungdom er et politisk prioriteret indsatsområde og en del af kommunens sundhedspolitik. Viden og samarbejde på flere niveauer skal være afsæt for arbejdet med de unges sundhed og trivsel.

Strategien tager afsæt i de unges, skolens, uddannelsesinstitutioners, foreningers og samarbejdspartneres ideer og forslag, som er blevet samlet i et idékatalog. Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker, der samler dokumenteret viden om unges sundhed og anbefalinger om forebyggende indsatser vedr. bl.a. Tobak, Stoffer, Alkohol, Fysisk aktivitet, Mad & Måltider, Overvægt og Mental sundhed, er også inddraget i strategien.

Et bredt samarbejde skal bane vejen for implementering af strategien. Ved at samarbejde på tværs af politiske udvalg, uddannelsesinstitutioner, foreningsliv, frivillige, boligområder m.fl., kan vi i fællesskab styrke de unges sundhed både fysisk, mentalt og socialt. De unge selv er dog de vigtigste aktører i forhold til at udvikle og igangsætte aktiviteter, som de unge oplever relevante og har lyst til at deltage i.

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget har det overordnede ansvar for strategiens udmøntning. Sundhed og Forebyggelse koordinerer indsatserne ved at inddrage de unge, og ved at samarbejde på tværs af fagområder og aktører. Der udarbejdes hvert år en politisk godkendt handleplan indeholdende mål for indsatserne, og som evalueres løbende.





Sundhed i tal

Udvalgte resultater fra Ungesundhedsprofilen 2016, som er baseret på en spørgeskemaundersøgelse, gennemført på grundskoler og uddannelsesinstitutioner i Nyborg Kommune.

	7.-9. klasse		15-25 år	
	Nyborg Kommune	Landsplan	Nyborg Kommune	Landsplan
Kost				
Andel der spiser morgenmad alle hverdage (%)	66	70	53	53
Andel der spiser grøntsager 5-7 gange om ugen (%)	68	63	-	-
Andel der spiser frugt 5-7 gange om ugen (%)	57	56	-	-
Rygning				
Andel der har prøvet at ryge (%)	18	15	59	58
Andel der ryger aktuelt (%)	6	5	30	28
Debotalder (år)	13,4	13,6	-	-
Hash og euforiserende stoffer				
Andel der har prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk (%)	5	4	40	37
Andel der har prøvet at tage euforiserende stoffer (fx heroin, amfetamin mm.) (%)	1	1	8	9
Alkohol				
Andel der drikker alkohol (%)	59	45	88	90
Debotalder (år)	13,3	13,3	14,3	14,4
Fysisk aktivitet				
Andel der dyrker motion af høj intensitet mindst 2 gange om ugen (%)	81	87	74	75
Andel der dyrker sport i en forening mindst 1 gang om ugen (%)	-	-	31	35
Krop og vægt				
Andel der føler sig lidt eller alt for tyk og er utilfreds med sin vægt (%)	34	29	29	27
Seksuel sundhed				
Andel der har haft samleje (%)	13	10	64	65
Debotalder (år)	14,0	14,0	-	-
Mental sundhed				
Andel der har det godt eller rigtig godt i skolen (%)	91	94	90	92
Andel der har det godt eller rigtig godt hjemme (%)	96	95	92	93
Andel der bevidst har gjort skade på sig selv inden for det sidste år (%)	10	9	9	7
Andel der føler sig ensom tit eller meget tit (%)	5	4	7	6
Andel der føler, at de har for travlt tit eller altid (%)	21	25	41	40

VISION

**Nyborg Kommune har en vision om
at være en foregangskommune
for sundhed.**

**Gennem en effektiv forebyggende
indsats ønsker vi, i fællesskab med
de unge og deres netværk, at skabe
mulighed for et sundt og aktivt liv.**

**De unge skal trives i hverdagen bl.a.
ved at deltage i sociale fællesskaber
og træffe bevidste sunde valg.
Det sunde valg skal være det
lettilgængelige og oplagte valg.**





Fire veje til en sund ungdom

Forældrene har hovedansvaret, ligesom de unge selv har et ansvar for deres egen sundhed. Vi har et fælles ansvar i de arenaer, hvor de unge færdes fx i skolen, på uddannelsesinstitutionen og i fritids- og nattelivet.

Vi vil sammen med de unge finde nye veje til at fremme sundheden bl.a. hvordan sundhedsbudskaber, kommunikation og tilbud tilpasses de unge.

Fire veje skal bidrage til at realisere visionen:

- 1 Sund som ung**
- 2 Sund i Arkaden**
- 3 Robuste unge**
- 4 Stå stærkt – et program for og med unge**

Sund som ung

Ungdomsårene handler om at udvikle sin identitet og socialiseres. De unge står over for at træffe mange valg og har i den forbindelse brug for at spejle sig i andre unge og rollemodeller. De sociale medier fremhæver ofte et kropsideal, der efterlader et indtryk af, at andre har et bedre liv og mere selvkontrol. I Nyborg Kommune føler hver tredje ung sig for tyk og er utilfreds med sin kropsvægt. Det kan være hårdt, når man som ung er midt i en identitetsproces, hvor det i høj grad handler om, hvad man godt kunne tænke sig at være. Stadig flere unge reagerer på skuffelser og lavt selvværd ved at gøre skade på sig selv. Hver tiende ung i Nyborg Kommune har gjort skade på sig selv inden for det seneste år.

Som ung kan man også møde fristelser som fx cigaretter, hash eller alkohol. I Nyborg Kommune har knap hver femte ung i 7.-9. klasse prøvet at ryge og seks procent ryger dagligt, mens tallene er endnu højere blandt de 15-25-årige. Derudover er der også en del unge, der ryger lejlighedsvis, eksempelvis når de er til fest, eller når de er sammen med deres venner. Nyborg Kommune støtter op om den nationale vision om, at ingen unge ryger i 2030.

Danske unge drikker meget, og nogle unge begynder at eksperimentere med alkohol i en tidlig alder. Det gælder også for kommunens unge, der i gennemsnit prøver at drikke alkohol som 13-årige og 6 ud af 10 i 7.-9. klasse drikker alkohol, hvilket er højere end andre danske unge.

Hash er langt mere udbredt end alle andre stoffer. De fleste, der prøver hash, gør det i ungdomsårene og mest af nysgerrighed. Undersøgelser har vist, at unge, der ryger, drikker meget alkohol og trives dårligt i hverdagen, er i risiko for at blive hashbrugere. I Nyborg Kommune har fem procent af de unge i 7.-9. klasse og 4 ud af 10 unge i alderen 15-25 år prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk. Alle unge bør kende til, hvad hash er, hvorfor det er skadeligt, og hvad deres forældres holdning til det er.

Sunde vaner grundlægges i barndommen og i ungdomsårene. Kost og motion har bl.a. betydning for de unges adfærd og indlæring. Motion styrker det psykiske og fysiske velvære og giver sociale oplevelser. En varieret kost med fibre, frugt og grønt er god energi til at holde krop og hjerne frisk hele dagen. Samtidigt forebygger sund mad og motion udvikling af kroniske sygdomme, hvorimod for meget fedt og sukker kan forårsage livsstilssygdomme og overvægt. Når de unge holder sig fysisk aktive, kan det desuden være med til at skabe sociale relationer og give øget selvværd.

Blandt de unge i 7.-9. klasse i Nyborg Kommune spiser 57 procent frugt og 68 procent grøntsager 5-7 gange om ugen. 8 ud af 10 i 7.-9. klasse og 74 procent blandt af de 15-25-årige dyrker motion et par gange om ugen.

Vi vil have fokus på indsatser der forebygger risikoadfærd blandt de unge bl.a. ved at forebygge rygestart og udsætte alkoholdebutalderen.



I Nyborg Kommunes vil vi have en sund ungdomskultur med stærke unge, der er modstandsdygtige over for påvirkninger fra omverdenen. I 2030 er vores ambition, at ingen unge ryger.

Vi vil derfor bl.a.

- » Møde de unge, hvor de færdes i hverdagen fx i skolen, på ungdomsuddannelsen og i fritidslivet.
- » Samarbejde med foreninger om aktiviteter og tilbud, der matcher de unges ønsker og behov.
- » Involvere skoler og SSP i at samarbejde om indsatserne rygning, alkohol og andre rusmidler for at forebygge rygestart, udsætte alkoholdebutalderen og de unges drikkemønstre samt forebygge hashrygning.
- » I dialog med diskoteker, spillesteder og restauranter om metoden "ansvarlig udskænkning".
- » Tilbyde X:IT-programmer for at forebygge rygestart.
- » I samarbejde med Rusmiddelcentret styrke tidlig opsporing af misbrug og henvise til støtte- og behandlingstilbud.
- » Fortsat deltage i nationale kampagner fx "Kun med kondom-kampagnen", men med mere involvering af de unge.



Nyborg Kommunes unge ønsker viden og rådgivning om sundhed. Derfor vil vi i lokalet i Arkaden skabe mulighed for at unge kan søge information og vejledning om forskellige sundhedsemner.

Sund i Arkaden

Vi lever i et videnssamfund, hvor de digitale medier som tv, reklamer og sociale platforme præsenterer os for en stor mængde sundhedsinformation, som man må forholde sig kritisk til. De unge er vokset op med digitale medier, og de er en stor del af de unges hverdag og udgør en naturlig kilde til information. Når man som ung er ved at finde sine ben som menneske, kan det være svært at navigere i junglen af de modsatrettede sundhedsbudskaber i medierne.

De unges brug af sociale platforme og digitale medier kan fx påvirke deres seksuelle adfærd. I ungdomsårene opstår tanker og følelser omkring seksualitet, og det er ofte i denne periode, at de unge har deres seksuelle debut. Mange dyrker ubeskyttet sex og de færreste kender risikoen for at blive smittet med seksuelt overførbare sygdomme. I Nyborg Kommune er de unge i 7.-9. klasse i gennemsnit 14 år, når de har samleje for første gang, og mere end hver tiende ung i 7.-9. klasse har haft samleje, hvilket er flere end det generelle billede blandt de danske unge.

I Arkaden vil et nyt lokale skabe plads til samarbejde med bl.a. unge, foreninger og relevante fagpersoner. Der skal tilbydes rådgivning, undervisning, oplæg og caféarrangementer, som er tilpasset til de unges behov, og som giver dem viden om sundhed, trivsel og risikofaktorer. Lokalet i Arkaden skaber potentiale for en ny måde, at styrke de unge, både fysisk og mentalt, samtidig med at de unge støttes i de udfordringer, som de møder i hverdagen. Dette er en spændende ny mulighed for at formidle den viden, som danner grundlag for, at kunne træffe bevidste sunde valg.

Vi vil derfor bl.a.

- » Sammen med unge udvikle og gennemføre tilbud som fx ung til ung-rådgivning, netværksgrupper og undervisnings- eller kursusforløb.
- » Samarbejde med foreninger o.a. om tilbud i Arkaden, der imødekommer de unges ønsker og behov.
- » Tilbyde sundhedsoplæg til forældre, unge og kommunale medarbejdere om fx kost og motions betydning for mental sundhed.
- » Tilbyde familier med overvægtige unge i alderen 15-18 år at deltage i et program for individuel behandling af overvægt.
- » Tilbyde rygestopforløb for unge både individuelt og i grupper.
- » Tilbyde oplæg med unge fx tidligere misbrugere, stressramte, fagpersoner o.a.
- » Samarbejde med skoler og ungdomsuddannelser om indsatser for alkohol, rygning og andre rusmidler i Arkaden.
- » Involvere skoler og Sundhedsplejen i at samarbejde om indsatser for seksuel sundhed i Arkaden, for at udsætte den seksuelle debutalder og understøtte de unges viden om seksuel sundhed herunder seksuelt overførbare sygdomme.

Robuste unge

Samfundet stiller høje krav til de unge. Der er forventninger til, at de præsterer godt i skolen, på ungdomsuddannelsen, i deres fritidsinteresser, og at de indgår i gode sociale fællesskaber med vennerne. I en periode i livet, hvor de unge skal finde deres rolle i bl.a. de sociale fællesskaber, kan det være svært at mestre det store pres, som mange unge oplever.

De fleste unge vurderer selv, at de har det godt. Ni ud af ti af de unge i Nyborg Kommune vurderer selv, at de har det godt eller rigtig godt i skolen eller derhjemme. For nogle unge er ungdomsårene dog præget af bl.a. usikkerhed, lavt selvværd og ensomhed. I Nyborg Kommune føler fem procent i 7.-9. klasse og syv procent blandt de 15-25-årige sig ensomme. Samtidig føler hver femte ung i 7.-9. klasse og 4 ud af 10 af de 15-25-årige tit eller altid, at de har for travlt. De høje forventninger fra flere sider kan være svære at mestre, og nogle unge reagerer ved at gøre skade på sig selv. I Nyborg Kommune har hver tiende ung gjort skade på sig selv inden for det seneste år, hvilket er flere end det generelle billede blandt danske unge.

Trivsel og mental sundhed styrker de unge, så de klarer sig godt i sociale sammenhænge, i skolen og videre ind i arbejdslivet. God trivsel påvirker de unges indlæringssevne positivt, øger sandsynligheden for, at de gennemfører deres uddannelse og forebygger samtidig psykiske lidelser som fx depression.

Vi vil have fokus på indsatser, der forebygger mistrivsel. De unge foreslår fællesskabende aktiviteter som middel til at styrke de unges mentale sundhed. Samtidig er det vigtigt at tilbyde relevant støtte og hjælp til de unge, som har behov for dette.

Vi vil derfor bl.a.

- » Samarbejde med unge om at udvikle og gennemføre aktiviteter og tilbud om mental sundhed fx ung til ung-rådgivning.
- » Samarbejde med skoler og ungdomsuddannelser om indsatser for trivsel, ensomhed, stress og selvskade.
- » Tilbyde websitet Mindhelper for at forebygge mistrivsel og hjælpe de unge, før problemer vokser dem over hovedet.
- » Etablere LÆR AT TACKLE – angst og depression for unge.
- » Etablere et socialt frivilligkorps af motivationsvenner, besøgsvenner, motionsvenner og mentorer.
- » Tilbyde oplæg til unge, forældre og kommunale medarbejdere om mental sundhed.
- » Have fokus på mental sundhed i øvrige indsatser.



**Sundhed, trivsel og sociale fællesskaber
giver robuste unge.**

De unge ønsker fleksible tilbud. Vi vil sammen med de unge udvikle et program, som skal styrke de unges bevidsthed om sundhed, og som ruste dem til at mestre udfordringer og til at træffe bevidste sunde valg.



Stå Stærkt

– et program for og med unge

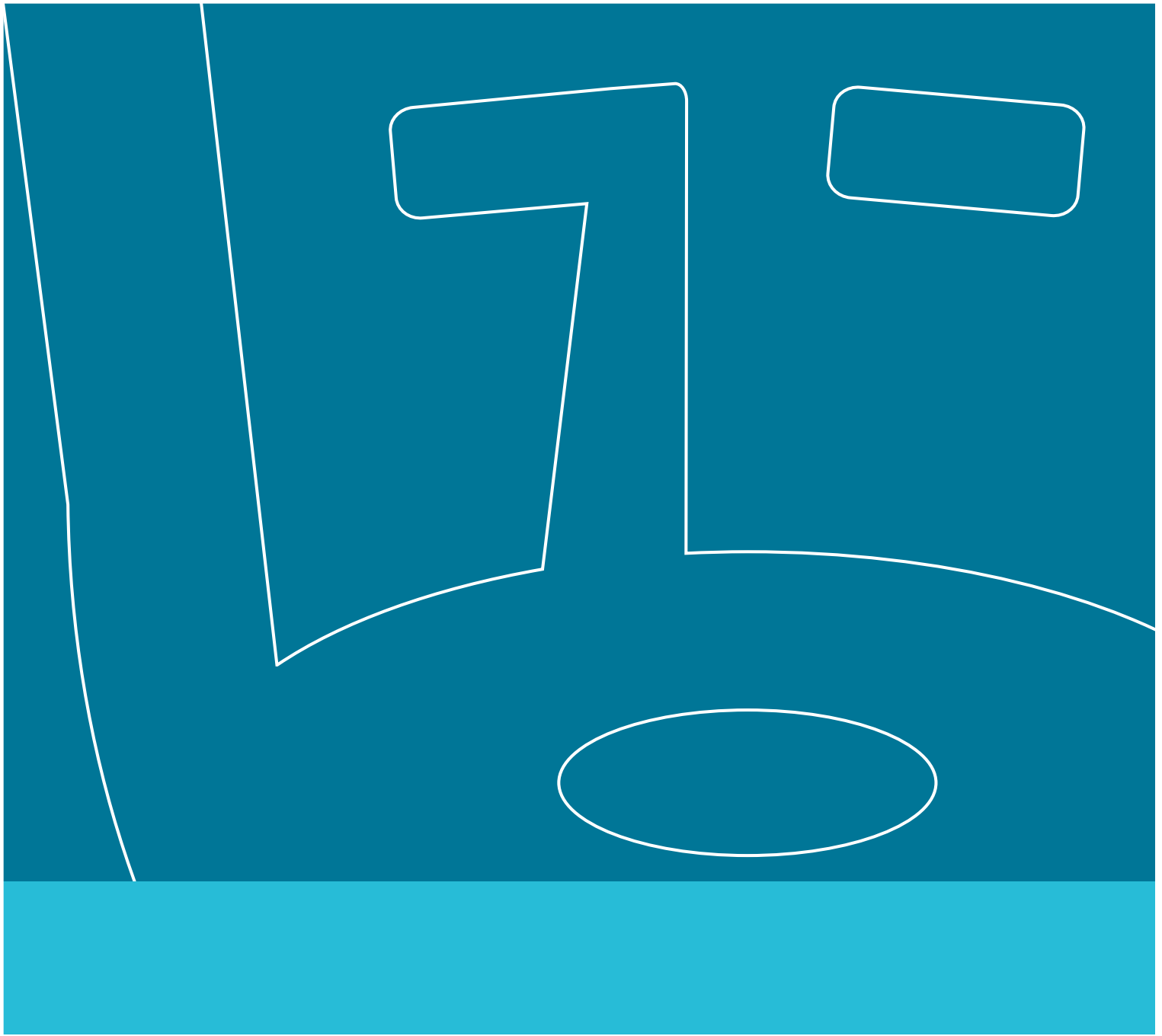
Sunde kost- og motionsvaner bidrager til et sundt ungdomsliv, der rækker ind i voksenlivet. På samme måde kan fx tidligere misbrugere, rygere eller stressramte være rollemodeller for at vælge en sundere vej. Der er behov for at kunne henvise til et fleksibelt tilbud, der ruster de unge til voksenlivets udfordringer, og som øger deres bevidsthed om sundhed.

Vi vil etablere et program med fleksible mødegange, som giver mulighed for viden om risikoadfærd, og som understøtter de unge i at træffe bevidste sunde valg. Programmet skal udvikles i samarbejde med unge og relevante samarbejdspartnere med henblik på, at programmets aktiviteter er relevante for de unge og tager udgangspunkt i deres hverdag, interesser og behov.

Programmet er et konkret bud på, hvordan vi styrker de unge både fysisk og mentalt, så de kan stå stærkt og være modstandsdygtige over for påvirkninger fra omverdenen, de sociale medier og den ungdomskultur, de er en del af.

Programmet kan fx indeholde

- » Inspirationsoplæg og dialog om relevante sundhedstemaer fx sund kost, rygning, træning og mindfulness.
- » Guidede indkøbsture med fokus på sunde valg.
- » Madværksteder med fokus på fx sund mad på budget og sund mad på farten.
- » Oplæg med unge fx tidligere misbrugere, eksrygere og stress- eller angstramte.
- » Oplæg med ungerepræsentanter fra foreninger om fx foreningslivet og udøvelsen af forskellige idrætsgrene.
- » Rådgivning om økonomi.



Nyborg
KOMMUNE