



Bilag 2 – Initiativer til at styrke unges mentale trivsel

Pakken består af syv delelementer, som kan kombineres og skaleres på forskellig vis. Alle implementeres inden for rammen af Københavns Kommunes partnerskab med københavnske ungdomsuddannelser.

Følgende delelementer indgår i pakken og udfoldes i nedenstående:

- A. Udvidelse af tilbud om sundhedstjek i 2022 og afprøvning af nye metoder (0,4-0,75 mio. kr.)
- B. Trivselsrejsehold på de københavnske ungdomsuddannelser (1-1,5 mio. kr.)
- C. Flere aktive fællesskaber for unge på ungdomsuddannelserne – fortsættelse af Better Together i 2022 (0,6-1,0 mio. kr.)
- D. Webinarer om mental sundhed målrettet forældre og andre voksne omkring unge (0,3-0,65 mio. kr.)
- E. Kommunikationsindsats om unges mentale sundhed og trivsel (0,3-0,6 mio. kr.)
- F. Udvidelse af eksisterende indsats om Sunde digitale vaner for unge (0,1-0,3 mio. kr.)
- G. Trivselstopmøde på Københavns Rådhus om unges mentale sundhed (0,35 mio. kr.)

A. Udvidelse af tilbud om sundhedstjek i 2022 og afprøvning af nye metoder

Sundhedstjek tilbydes på københavnske ungdomsuddannelser og i Center for Børn og Unges Sundhed. I sundhedstjekket har 16-24-årige mulighed for at få råd og vejledning om sundhed og trivselsudfordringer. Tilbuddet er meget efterspurgt – ikke mindst efter COVID-19 – og de unge henvender sig om mange forskellige emner som søvn, trivsel, rusmidler, ensomhed, kønsidentitet og kropsidealer mv., som alle har indvirkning på de unges mentale sundhed. Tilbuddet om sundhedstjek vurderes at medvirke til, at de unges trivsels- og sundhedsmæssige udfordringer håndteres på et tidligt tidspunkt, hvor den unge selv med rådgivning og støtte kan rette op på udfordringerne. Dermed kan sundhedstjekket forebygge mere alvorlige trivselsmæssige udfordringer.

Det foreslås at udvide tilbuddet i 2022 og samtidig afprøve nye metoder til afholdelse af sundhedstjek, som kan gøre det lettere tilgængeligt og uforpligtende af opsøge sundhedstjek. Det kan være via telefon, chat eller en online platform, hvor unge mere spontant kan henvende sig. Afprøvningen vil forhåbentlig bidrage til at tilgodese en målgruppe, som ønsker råd til håndtering af problemer, men som ikke bryder sig om at møde op i konsultationen.

Det er muligt at skalere indsatsen. Der foreslås afsat 0,4 - 0,75 mio. kr. i 2022

B. Trivselsrejsehold på de københavnske ungdomsuddannelser

Mistrivsel og ensomhed er mere udbredt blandt elever på nogle københavnske ungdomsuddannelser end andre. Det gælder blandt andet FGU-skoler (forberedende grunduddannelse), visse erhvervsskoler samt ungdomsskoler. For at give mulighed for en ekstraordinær indsats på disse skoler efter COVID-19, foreslås det i 2. halvår 2022 at styrke arbejdet i partnerskabet med Ungdomsuddannelserne. Der foreslås udviklet et koncept for et trivselsrejsehold, som afprøves i efteråret 2022. Med trivselsrejseholdet inddrages aktører med ekspertise på området, fx *HeadSpace* og *Ventilen* til sammen med Center for Forebyggelse og Folkesundhed et særligt samarbejde med ungdomsuddannelser med behov for en særlig indsats. Her vil de være til stede 1-4 dage ad gangen med et formål om at formidle og styrke opmærksomheden på, hvad man som ung, selv kan gøre for at få det bedre, hvordan man kan hjælpe sin kammerater, samt hvordan voksne omkring de unge kan støtte denne udvikling. Trivselstaskforcens arbejde vil bestå af både klasseoplæg og -dialog og oplæg for lærere og vejledere, om tidligere tegn på mistrivsel, hjælp til selvhjælp samt hvordan man kan facilitere positive fællesskaber. Derudover vil trivselsrejseholdet, mens de er på uddannelsesstedet, være tilgængelige for de unge og svare på spørgsmål i pauser og frikvarterer. Indsatsen opfølges af det strategiske udviklingsarbejde i regi af partnerskabet med Ungdomsuddannelserne, herunder udarbejdelse af handleplaner for den enkelte skole.

Indsatsen kan skaleres. Der foreslås afsat 1,0 - 1,5 mio. Kr. i 2022

C. Flere aktive fællesskaber for unge på ungdomsuddannelserne – fortsættelse af Better Together i 2022

Oplevelsen af at være en del af et fællesskab har stor betydning for trivsel, og deltagelse i nye aktive fællesskaber kan være en måde at kickstarte livet efter COVID-19. Det foreslås at videreføre samarbejdet fra 2021 med ungdomsuddannelser og foreninger om flere aktive fællesskaber for unge på uddannelserne. Med OFS 2020/21 blev der givet midler til at skabe nye foreningsaktiviteter som et samarbejde ml. ungdomsuddannelser og foreningsliv – og tættere på de unges hverdag – med fokus på at fremme bevægelse og styrke fællesskaber i kølvandet på COVID-19. Indsatsen gik under titlen *Better Together*. I 2021 deltog omkring 1.500 unge i en eller flere aktiviteter.

Det er muligt at skalere indsatsen. Der foreslås afsat 0,6 – 0,85 mio. kr. i 2022

D. Webinar om mental sundhed målrettet forældre og andre voksne omkring unge

Forældre og andre voksne omkring de unge kan medvirke til at støtte unge i at forstå og måske håndtere en begyndende mistroivsel, inden mistroivlsen kræver hjælp fra professionelle. Det vurderes at COVID-pandemien har medvirket til at øge efterspørgslen på redskaber og gode råd til, hvordan man som voksen kan støtte unge, der er i mistroivsel. Det foreslås derfor at udvikle og afholde webinarer målrettet dels forældre, dels undervisere, klubpædagoger mv. for at klæde dem på til at forstå, opdage og tale om mistroivsel blandt børn og unge. I webinarer målrettet forældre vil fokus især være på tidlige tegn på mistroivsel og handlemuligheder, mens webinarer målrettet andre voksne omkring de unge også vil fokusere på, hvordan mistroivsel kan forebygges ved facilitering af positive fællesskaber. Der planlægges i alt 3-5 webinarer, som optages og gøres tilgængelige efter afholdelsen. Initiativet udmøntes i regi af partnerskaberne med ungdomsuddannelserne, men kan eventuelt udvides til også at omfatte ressourcepersoner omkring unge i udskolingen.

Det er muligt at skalere indsatsen. Der foreslås afsat 0,3 – 0,65 mio. kr. i 2022

E. Kommunikationsindsats om unges mentale sundhed og trivsel

For at understøtte og skabe synlighed omkring den styrkede indsats i forhold til unges mentale sundhed og trivsel foreslås en Kommunikationsindsats bestående af flere elementer, dels udvikling af film, podcasts og SoMe-content, dels udvikling af en hjemmeside, som samler relevant materiale og information om emnet for på den måde at skabe sammenhæng mellem de forskellige delelementer. Hjemmesiden udvikles og udbygges med udgangspunkt i forvaltningens eksisterende hjemmesider og med inddragelse af relevante eksterne parter, herunder Mindhelper.dk, som er Danmarks største informationssite om mental sundhed. Ved at udbrede kendskabet til Mindhelper.dk hjælpes unge til let adgang til information, rådgivning og konkrete værktøjer til håndtering af alle former for mistroivsel. På hjemmesiden samles desuden materialer fra fx trivselsrejseholdets arbejde og webinarer, lige som der linkes til kommunens relevante tilbud fx Center for Mental Sundheds guidede meditationer og Sundhedstjek. Kommunikationsindsatsen målrettes primært de unge og sekundært forældre og andre voksne ressourcepersoner.

Indsatsen kan skaleres. Der foreslås afsat 0,3 – 0,6 mio. Kr. i 2022

F. Udvidelse af eksisterende indsats om Sunde digitale vaner for unge

Digitale medier spiller en fortsat større rolle i børn og unges hverdagsliv – og COVID-pandemien har medvirket til at sætte turbo på denne udvikling. Mens de digitale medier på den ene side fungerer som platform for trivselsfremmende fællesskaber, er der på den anden side meget der tyder på, at et stort forbrug af digitale medier kan påvirke unges trivsel negativt bl.a. ved at give lavt selvværd, stress samt symptomer på angst og depression. For at fremme digital sundhed og trivsel på ungdomsuddannelserne afholder Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i regi af partnerskabet involverende oplæg om sunde digitale vaner for førsteårselever på ungdomsuddannelserne. Oplæggene har til formål at give de unge større indsigt i, hvilke fordele, ulemper og konsekvenser brugen af digitale og sociale medier har for unges psykiske trivsel, sociale relationer, søvn og selvværd. Tilbuddet er meget efterspurgt og der er etableret en venteliste. Derfor foreslås det at udvide indsatsen med en tillægsbevilling i 2022.

Det er muligt at skalere indsatsen. Der foreslås afsat 0,1 – 0,3 mio. kr. i 2022

G. Trivselstopmøde på Københavns Rådhus om unges mentale sundhed

Den stigende mistroivsel blandt unge er en af tidens helt store udfordringer – et wicked problem. Efter to år med COVID-19 og skiftende nedlukninger af samfundet, synes der være en fornyet bevidsthed på alle niveauer om behovet for at tage hånd om denne udfordring. På den baggrund foreslås det at arrangere et trivselstopmøde på Københavns Rådhus i efteråret 2022 med sundheds- og omsorgsborgmesteren som vært og med deltagelse af sundheds- og omsorgsudvalget. Deltagerkredsen vil være københavnske unge, Ungerådet, politikere, forskere, debattører, meningsdannere, interesseorganisationer mv. – med andre ord en bred skare, der over to dage skal arbejde med en række konkrete problemstillinger knyttet til udfordringen omkring unges mentale trivsel for at give forskellige bud på mulige visioner og veje at gå i problemløsningen.

Indsatsen kan ikke skaleres. Der foreslås afsat 0,35 mio. kr. i 2022

Økonomi

Tabel 1 – Oversigt over ønskets aktiviteter på service (foreslået skaleringsmulighed)

| 1.000 kr., 2022 p/l | Styrings- område | 2022 |
|--|---------------------|--------------|
| A) Udvidelse af tilbud om sundhedstjek i 2022 og afprøvning af nye metoder | Service | 750 |
| B) Trivselsrejsehold på de københavnske ungdomsuddannelser | Service | 1.500 |
| C) Flere aktive fællesskaber for unge på ungdomsuddannelserne – fortsættelse af Better Together i 2022 | Service | 850 |
| D) Webinar om mental sundhed målrettet forældre og andre voksne omkring unge | Service | 650 |
| E) Kommunikationsindsats om unges mentale sundhed og trivsel | Service | 600 |
| F) Udvidelse af eksisterende indsats om Sunde digitale vaner for unge | Service | 300 |
| G) Trivselstopmøde på Københavns Rådhus om unges mentale sundhed | Service | 350 |
| Udgifter i alt (netto) | | 5.000 |