



Handleplan 2025 - 2027

Indledning

Center for Sundt Liv og Trivsel arbejder for, at alle børn i Danmark kan vokse op i god trivsel og udvikle en sund vægt. Med "Handleplan 2025-2027" ønsker vi at sætte retningen for centrets arbejde de næste tre år. Handleplanen beskriver, hvordan vi vil prioritere i centret for at nå vores mission om at mindske forekomsten af overvægt og øge trivslen hos børn og unge i Danmark.

Årsagerne til udvikling af overvægt og mistrivsel blandt børn og unge er ukendte og sandsynligvis komplekse, og der findes hverken hurtige svar eller lette løsninger. Derfor har vi iværksat en række projekter, der skal hjælpe os til at komme nærmere en årsagsforståelse. Og i erkendelse af at vi ikke har tid til at vente på den fulde afklaring fra disse årsagssøgende studier, igangsætter vi samtidig aktiviteter og partnerskaber, som vi har en forventning om vil have en positiv effekt.

Med "Handleplan 2025-2027" sætter vi en ambitiøs retning for sund vægtudvikling og trivsel for alle børn og unge med en række projektidéer, der viser retningen for vores arbejde de kommende år. Det er samtidig vigtigt for os, at der er plads til, at vi løbende bliver klogere på fx årsager og effekter, og at vi derfor har mulighed for at videreudvikle vores projekter. Handleplanen opdateres hvert år, og ikke mindst i takt med, at vi bliver klogere på, hvordan vi kan indfri vores ambitioner for en sund barndom i trivsel.

"Handleplan 2025-2027" bygger videre på centrets tidligere handleplaner for hhv. 2023 og 2024-2026. Handleplanen står således ikke alene, men skal ses som en videreførelse af centrets tidligere handleplaner.

Handleplanen er et konkret redskab for centrets bestyrelse, Advisory Board, ledelse og medarbejdere i det daglige arbejde. Bestyrelsen sætter den strategiske retning for centret ved godkendelse af den årlige handleplan og behandler løbende centrets projekter, der parallelt kommenteres af centrets Advisory Board. Den strategiske retning omsættes til konkrete projekter af centrets medarbejdere, der løbende afrapporterer til bestyrelsen.

Mål 1 Opnå større viden og derigennem bredere konsensus om, hvad der forårsager udvikling af overvægt hos børn, og hvordan overvægt forebygges og behandles

Vi vil sikre et væsentligt bidrag til etablering af ny viden om, hvorfor nogle børn og unge udvikler overvægt. Vi ved stadigvæk forbløffende lidt om de komplekse faktorer, der spiller ind. Derfor er en af vores vigtigste opgaver at generere ny viden om årsagerne samt udvikle og afprøve metoder til fremme af sund vægt. I vores konkrete arbejde vil vi derfor igangsætte et mix af forskningsmetoder i samarbejde med relevante førende nationale såvel som internationale forskere om forskningsprojekter blandt de centrale målgrupper. Det er vores håb, at vi kan etablere et solidt vidensgrundlag og skabe bredere konsensus blandt forskere og fagprofessionelle om de samfundsmæssige, sociale, adfærdsmæssige, psykologiske, biologiske og kommercielle faktorer, der er med til at forme sund vægtudvikling.

Vi har allerede igangsat undersøgelser, der fokuserer på faktorer før, under og efter undfangelse, herunder sædcellernes betydning. Desuden er et af vores fokusområder den sociale ulighed, der ses i forekomsten af overvægt. I de kommende år vil vi bygge oven på disse områder og dykke endnu mere ned i årsagerne med særligt fokus på målgrupperne spædbørn, tumlinger, skolebørn og unge samt undersøge betydningen af blandt andet kost, herunder ultraforarbejdede fødevarer, fysisk aktivitet, nikotin samt søvn. Endvidere vil vi igangsætte undersøgelser, der skal se på effekten af store nationale strukturelle ændringer. Vores mål er, at vores bidrag til ny viden kan danne grundlag for implementering og kompetenceudvikling og i sidste ende praksis- og politikændringer, der fremmer sund vægt og bedre trivsel blandt børn og unge.

Mål 2 Opnå større viden om sammenhængen mellem sund vægt, trivsel og vægtstigmatisering

Der er ingen tvivl om, at mistrivsel kan føre til usund vægtudvikling, og at svær overvægt kan føre til mistrivsel. Men denne sammenhæng mellem vægt og trivsel er kompleks og påvirkes af mange faktorer. Vi ved således ikke nok om betydningen af samfundsmæssige, sociale, adfærdsmæssige og psykologiske faktorer i relation til vægtudvikling og vægstigmatisering, eller i hvilken grad oplevelsen af vægstigmatisering og selvstigmatisering kan være en katalysator for udviklingen af overvægt.

Vi vil derfor fortsætte igangværende forskningsprojekter og, i samarbejde med universitets-, og forskningsmiljøer, igangsætte nye projekter med anvendelse af eksisterende befolkningsundersøgelser og samkøring af disse med registerdata. Desuden vil vi skabe viden gennem analyser af naturlige og rammesættende eksperimenter og undersøge effekten af beskyttende tiltag i interventioner.

Vi har allerede igangsat undersøgelser, der ser på sammenhængen mellem krop, vægt og trivsel. Vi vil de kommende år fokusere på at opnå endnu større viden om vægstigmatisering blandt børn og unge, skærmb brug i relation til barnets vækst, trivsel og udvikling, betydningen af forældrenes trivsel for barnets vækst og trivsel samt naturen som fremmede for børns trivsel og udvikling. Vores mål er at identificere mulige greb, der kan implementeres og sikre

vidensgrundlaget til at udvikle og kvalificere implementerbare strategier til at fremme sund vægt og trivsel blandt børn og unge.

Mål 3 Skabe grundlaget for, at bæredygtige rammer og modeller til at fremme sund vægt og øget trivsel hos børn kan implementeres i lovgivning, retningslinjer/anbefalinger og praksis

Vi arbejder for at skabe strukturer og rammer, der fremmer sund vægt og øget trivsel hos børn og unge. For at opnå dette udvikler vi helhedsorienterede og bæredygtige løsninger i tæt samarbejde med kommuner, skoler, civilsamfundsorganisationer, sundhedsprofessionelle, virksomheder m.fl. Vi arbejder ud fra en kompleks forståelse af både udfordringer og løsninger. Der findes ikke én løsning, ej heller én aktør, der kan løse udfordringerne med overvægt og mistrivsel. Vores initiativer vil derfor arbejde med systemforandring på flere niveauer og på tværs af sektorer, hvor fokus er på at adressere de grundlæggende betingelser for udfordringerne samt have et samskabende og ikke mindst langvarigt sigte, når vi udvikler løsninger.

Vi har allerede sat en række projekter i gang, der bygger på disse grundtanker, herunder partnerskaber med Ishøj og Faaborg-Midtfyn kommuner. Dette arbejde vil vi videreføre og forstærke over de næste år. Sammen med flere kommuner, civilsamfundsorganisationer og private aktører vil vi derudover samskabe og støtte sundhedsfremmende tiltag, der blandt andet omfatter fysisk aktivitet og trivsel i skolen, i klubben og i fritidsforeningen – og samtidig være nysgerrige på alt det, som også spiller ind på børns sundhed, vægt og trivsel. Endelig vil vi understøtte trivselsøkonomien som et udviklings- og måleredskab bl.a. i lokale og kommunale initiativer. Vores samlede mål er at udvikle metoder, modeller og initiativer, der kan anvendes lokalt og nationalt og skabe langvarige sundhedsgevinster.

Mål 4 Skabe stærke partnerskaber på tværs af arenaer/sektorer for i fællesskab at løfte opgaven om at fremme sund vægt og trivsel hos børn

Partnerskaber er en afgørende metode til at realisere vores mål og vision – og derfor ikke et endemål for vores aktiviteter.

Siden centrets start har vi fokuseret på at etablere partnerskaber, der kobler sig direkte til konkrete initiativer og projekter med henblik på at skabe det bedste grundlag for udvikling, kvalificering, implementering, understøttelse og forankring. Inden for denne kategori har vi indgået partnerskaber om børn og unges sundhed og trivsel med Ishøj og Faaborg-Midtfyn kommuner, samt partnerskab om idræt og bevægelse i en skolekontekst med Dansk Skoleidræt, Danske Skoleelever, Skolelederforeningen, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, og Steno Diabetes Center Copenhagen. Vi vil fortsætte med at udbygge partnerskaberne samt styrke denne type partnerskaber med deltagelse af stærke aktører, hvor centret er en aktiv medspiller og katalysator for forandring.

Vi har derudover støttet og rammesat partnerskaber og samarbejde på tværs af forskningsmiljøer og indgået partnerskab med nationale aktører på folkesundhedsområdet, fx Sund By Netværket, Vidensråd for Forebyggelse og Center for Forebyggelse i Praksis, KL, med henblik på at samle, dele viden, rådgive om behov og potentialer samt understøtte udvikling, implementering og forankring af indsatser. Vi er desuden med i Alliancen Børnevægt i Balance, der samler 44 centrale aktører fra NGO'er, erhvervslivet og universiteter, og vi bygger oven på de erfaringer og samarbejder, der opstår i dette regi.

I de kommende år vil vi udbygge partnerskaber med aktører, der arbejder inden for beslægtede områder. Nogle af disse inkluderer fx andre forskningsmiljøer og civilsamfundsorganisationer, der arbejder bredt med sundhedsfremme, sund vægt og forebyggelsestiltag målrettet alle børn og unge. Andre partnerskaber kan fx involvere sociale organisationer, uddannelsesinstitutioner og aktører med særligt fokus på børn og unge i udsatte positioner og med øget risiko for vægt- og trivselsudfordringer. Målet er at aktivere mange forskellige typer af partnerskaber – på tværs af sektorer og arenaer – så vi i fællesskab kan skabe sunde, trygge rammer for alle børn og unge i Danmark. Alt i alt arbejder vi aktivt for at engagere både eksisterende og nye partnere, der deler ambitionen om at fremme børns trivsel og sundhed gennem helhedsorienterede løsninger.

Endelig vil vi forstærke og indgå i nye partnerskaber med internationale aktører med henblik på at styrke vores projekter og indsatser, sikre større gennemslagskraft og fremme innovation gennem et globalt perspektiv på udfordringerne med overvægt og mistrivsel. Disse partnere inkluderer blandt andet internationale faglige sammenslutninger, globale netværk inden for overvægt, forebyggelse og folkesundhed samt førende universiteter og forskningscentre med speciale i børns sundhed og sundhedsfremme.

Vi er løbende i dialog med relevante globale aktører og byder nye internationale samarbejder velkommen, hvor fælles viden og erfaringer kan styrke vores fælles mål.

Mål 5 Kompetenceudvikle fagprofessionelle inden for fremme af sund vægt og trivsel

Vi vil styrke kompetenceudviklingen af fagprofessionelle og frivillige, der arbejder med børn og unge. Målet er at skabe varig forandring ved at omsætte den nyeste viden til evidensbaserede uddannelsesaktiviteter, styrke kompetencerne hos de fagprofessionelle og bidrage til en bredere forståelse af, hvordan de kan støtte børn og unges trivsel og forebygge overvægt.

Derfor støtter vi udvikling, opdatering og implementering af curriculum, kurser og materialer, der bygger på den nyeste viden om læring og didaktik samt fremme af sund vægt og trivsel. Det vil ikke kun være en udbygning og opdatering af eksisterende praksis, men også en mulighed for at udfordre og udvikle nye metoder. Vi har fokus på, at kompetenceudviklingen skal understøtte kapacitetsopbygning og tage udgangspunkt i behov, efterspørgsel og uopnåede potentialer. Vi samarbejder med uddannelsesinstitutioner og andre relevante aktører på området for at sikre, at vi når ud til de fagprofessionelle og frivillige, der har størst indflydelse på børn og unges liv.

Hidtil har vi afdækket praksis og kapacitet for de målgrupper, vi ønsker at arbejde med, igangsat initiativer inden for forebyggelse af vægtstigmatisering og støttet kompetenceudvikling

inden for konkrete indsatser, fx formidlingsguide til brug i kommunale og regionale sammenhænge og opkvalificering af sundhedsplejersker. De kommende år vil vi omsætte den viden, vi har opnået i de gennemførte afdækninger, fortsat inkludere kompetenceudvikling som en del af større indsatser og partnerskaber og udvikle konkrete kompetenceudviklingsforløb, hvor der er et tydeligt behov.

Mål 6 Flere børn oplever bedre trivsel og får det bedre med sig selv og egen krop

For at øge børn og unges trivsel vil vi fremme en kultur, hvor de føler sig godt tilpas i egen krop, uanset vægt og udseende. Sammen med andre aktører på området arbejder vi for at ændre normer og forsimplede forestillinger, der præger opfattelserne af krop, vægt og trivsel ved at anerkende, at overvægt og mistrivsel har komplekse og sammensatte årsager.

Vi arbejder derfor med kompetenceudvikling af de fagprofessionelle, der er tæt på børn og unge i deres hverdag, for at de har den nødvendige viden og værktøjer til at håndtere fx vægtstigmatisering og fremme sund kropsopfattelse blandt børn og unge. Dette mål har derfor en tæt kobling til mål 5, og ikke mindst mål 8, hvor talks, podcasts og digitale fortællinger blandt andet er en vej til at nå målet.

Vi har hidtil understøttet begrebsafklaringer og undersøgelser, der skal give en øget forståelse af krop, vægt og trivsel blandt børn og unge og fremme en sund kropskultur. Derudover har vi igangsat initiativer, der støtter udviklingen af digitale platforme, herunder ressourcer og redskaber til forældre, der kan bidrage til børns trivsel. Over de næste år vil vi i højere grad samarbejde med aktører på området, der allerede har godt fat i målgruppen via kampagner, skolematerialer eller temauger, der skaber opmærksomhed om kropsglæde, reducerer vægtstigma og arbejder med trivsel på nye måder. Gennem disse initiativer sigter vi mod at engagere børn og unge og fremme en positiv kropskultur, der understøtter børns og unges trivsel.

Mål 7 Opnå en forbedret sundhedsadfærd blandt alle børn, og især blandt børn i sårbare positioner

Vi arbejder for at forbedre sundhedsadfærden blandt alle børn og unge uanset, hvor de bor i landet, og hvilken social baggrund de har. Vi har et særligt fokus på at mindske social ulighed i vægtudvikling og trivsel og arbejder for at identificere risikoparametre og beskyttende faktorer, der kan understøtte en forbedret sundhedsadfærd. Dette mål har derfor en tæt kobling til mål 1 og 2, hvor vi inddrager og undersøger betydningen af social position med henblik på at identificere mulige interaktioner mellem social position, vægt og trivsel. Det gør vi bl.a. ved at udvikle tiltag, der i højere grad tilgodeser differentiering i indsatser og imødekommer det specifikke behov, der er blandt børn og familier i forskellige positioner.

Vi vil de kommende år derfor understøtte indsatser, der gennemføres i arenaer, hvor der er en høj forekomst af børn og unge i mere sårbare positioner. Desuden vil vi sætte krop, sundhed og trivsel på skoleskemaet blandt elever på uddannelser, hvor der er større forekomst af unge i sårbare positioner og med få socioøkonomiske ressourcer. Vi har et gennemgående fokus på at

vores initiativer skal arbejde på at mindske social ulighed i sundhed, og vi har derfor også et særligt fokus på at nå børn, unge og familier med lav socioøkonomisk status eller anden etnisk baggrund end dansk i alle initiativer.

Mål 8 Opnå et mere nuanceret syn på overvægt blandt fagprofessionelle og i befolkningen

Et nuanceret syn på vægt handler for os om at fremme forståelsen af, at både overvægt og mistvivl udspringer af komplekse og sammensatte faktorer, snarere end af individuelle valg alene. Vi arbejder for at skabe en bredere opfattelse af sundhed blandt fagprofessionelle og i befolkningen – og for at sociale, psykologiske, biologiske, kommercielle og miljømæssige faktorer samt økonomiske, kulturelle, politiske og familiemæssige faktorer anerkendes som vigtige elementer. Ved at formidle denne kompleksitet på tværs af presse, talks, konferencer, kurser til fagprofessionelle og digitale platforme kan vi være med til at mindske vægtstigma og skabe en kultur, der understøtter børn og unges trivsel og fremmer en positiv kropskultur.

De kommende år vil vi derfor fortsat arbejde på at styrke både fagprofessionelles og offentlighedens forståelse af, hvorfor det er nødvendigt at revidere synet på vægtudvikling. Det vil vi blandt andet gøre ved at kommunikere, at overvægt er komplekst, og at mange forskellige faktorer spiller ind. Vores mål er at nuancere synet på vægt ved at formidle nyeste viden og forskning. Vi vil derfor tilbyde praktisk viden til fagprofessionelle og forældre, så vi kan udfordre fordomme og myter om vægt og sundhed. På den måde ønsker vi at skabe en mere støttende og mangfoldig kultur, der rummer flere opfattelser af, hvad sundhed og velvære kan være.

Mål 9 Centret er anerkendt som et nationalt og internationalt fyrtårn og go to-partner, når det gælder fremme af sund vægt og trivsel hos børn

Vi arbejder for at blive et nationalt og internationalt anerkendt fyrtårn samt go-to partner inden for fremme af sund vægt og trivsel hos børn. Det vil vi gøre ved at etablere os som en ledende aktør, der bidrager med viden, innovation og samarbejde på området. Målet er at skabe synlighed og anerkendelse gennem forskningsprojekter, nationale og internationale partnerskaber samt ved at dele vores erfaringer og resultater med både relevante interessenter og befolkningen.

Vi vil derfor udvikle og udvide vores netværk af samarbejdspartnere, herunder både forskningsinstitutioner, offentlige myndigheder og private aktører. Vi vil arbejde aktivt for at levere ekspertbidrag til brug i politiske og faglige diskussioner om sund vægt og trivsel. Vi vil desuden prioritere at dele vores viden og erfaring på internationale konferencer, videnskabelige publikationer og medier. På den måde vil vi skabe et stærkt fundament for, at Center for Sundt Liv og Trivsel anerkendes som en central og kompetent aktør på både nationalt og internationalt niveau.

Mål 9 ser vi som et resultatmål, der afhænger af succesfuld gennemførelse af ovennævnte mål, da synlighed og anerkendelse kræver både viden, samarbejde og konkrete resultater.