



RUDERSDAL
KOMMUNE

Indsatskatalog

Rudersdal Kommunes sundhedspolitik

Indledning

Dette indsatskatalog er udarbejdet som led i udmøntningen af Rudersdal Kommunes sundhedspolitik. Indsatskataloget beskriver en række forslag til konkrete initiativer, som understøtter sundhedspolitikken tre strategiske fokusområder:

- Mere aktiv hverdag
- Bedre mental sundhed og trivsel
- Mindre nikotin, alkohol og stoffer

Indsatskataloget beskriver 2-5 foreslåede initiativer for hvert fokusområde. Kataloget er udarbejdet med henblik på, at kommunalbestyrelsen kan prioritere den konkrete udmøntning af politikken. Denne

prioritering sætter rammen for arbejdet med at omsætte sundhedspolitikken til praksis.

Det er hensigten, at der udarbejdes et indsatskatalog årligt i forbindelse med, at de hidtidige indsatser evalueres.

Initiativerne i indsatskataloget er udarbejdet af de tværfaglige arbejdsgrupper, som har været nedsat til at udvikle sundhedspolitikken. Der har været nedsat en arbejdsgruppe for hver af sundhedspolitikken fokusområder med deltagere på tværs af alle forvaltningsområder og med borger- og foreningsrepræsentanter.

Indhold

Mere aktiv hverdag	3
Sund aldring og brobygning fra kommunale genoptræningsforløb til hold i foreningslivet.....	3
Personer med særligt behov inkluderes i foreningslivet.....	4
Bedre mental sundhed og trivsel	5
Åben og rolig for unge.....	5
Lettilgængelige behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel.....	6
Spireordning.....	8
March mod ensomhed	9
Samtalegrupper mod svære livssituationer	10
Mindre nikotin, alkohol og stoffer	12
Skolepolitikker for alkohol, nikotin og stoffer.....	12
Undervisning og dialog om alkohol, nikotin og stoffer i folkeskolen	13
Ryge- og nikotinstoptilbud til børn og unge.....	14

Mere aktiv hverdag

Titel	Sund aldring og brobygning fra kommunale genoptræningsforløb til hold i foreningslivet
Indsatsområde	Mere aktiv hverdag
Beskrivelse	Den seneste Ældreprofil-undersøgelse viser, at to ud af tre ældre lever med to eller flere samtidige sygdomme. Det øger presset på sundhedsvæsenet og kommuner. Andelen af fysiske skavanker og skader stiger med alderen, men fx kan hvert tiende hoftebrud forebygges med 2-4 times fysisk aktivitet om ugen. Formålet med indsatsen er, at forebygge livsstilssygdomme og forebygge yderligere tilbud i kommunen. Derudover er formålet styrkelse af fællesskaber med ligesindede og forebyggelse af ensomhed ved deltagelse i foreningslivet. Projektet afvikles med baggrund i viden, forskning og praktiske erfaringer fra Center for Holdspil og Sundhed (CHS) ved Københavns Universitet. Forløbet for borgerne er, at borgeren visiteres til et kommunalt genoptræningsforløb. Undervejs i forløbet er der brobygning mellem træningen i genoptræningscentret til holdaktiviteter i foreningsregi, og dermed understøttelse af rammer for deltagelse. Den kommunale genoptræningsindsats er typisk individuelt og med maskinbaseret træning. Indsatsen her skal også drejes over mod en fællesskabs- og "legende-" træning, der undervejs motiverer borgeren henimod fællesskabsorienteret holdsport i foreningsregi. Indsatsen ligger indenfor rammerne af den nye Ældrelov som tilskriver at en forebyggende tilgang skal styrkes. Indsatsen kobler sig til den nye Idrætspolitik "Idræt som Forebyggelse", hvor der er fokus på, hvordan idrætten både kan være helbredende og sundhedsfremmende.
Målgruppe	Primært borgere 60+, som er i et genoptrænings- eller rehabiliteringsforløb, og har nedsat funktionsniveau.
Forventet effekt	- At den aktive forebyggelse betyder, at antallet af borgere der vender tilbage efter endt genoptræning er dalende - At der sker en stigning i antallet af borgere 60+ i foreningsregi - At borgere der gennemfører et genoptræningsforløb oplever øget livskvalitet
Tidsperiode	- Februar – maj 2025: Projektmodning - Juni 2025: Politiske godkendelse af projektet samt indgåelse af aftale ml. Rudersdal Kommune, DGI og Center for Holdspil og Sundhed. - Juli 2025 – 2027: Gennemførelse af projektet
Aktører	Sundhed og Forebyggelse: Formidler borgere fra genoptræningsforløb til projektet. Kultur: Koordinerer, brobygger mellem kommune og civilsamfund/organisationer

	DGI Nordsjælland: Kvalificerer foreningslivets kompetencer Center for Holdspil og Sundhed, KU: Bidrager med viden, forskning og praktiske erfaringer til at kvalificere indsatsen.
Økonomi	Rudersdal indgår sammen med fem andre kommuner, DGI og KU i fondsansøgning til Nordea-fonden vedr. finansiering af projektet. Svar forventes medio 2025. Der skal afsættes interne konsulentressourcer til gennemførelse af projektet.

Titel	Personer med særligt behov inkluderes i foreningslivet <i>Udmøntning af fællesmængden mellem temaet fra Idrætspolitikken "Idræt med plads til alle" og temaet fra Sundhedspolitikken "Mere aktiv hverdag".</i>
Indsatsområde	Mere aktiv hverdag
Beskrivelse	Ved temamødet i Kommunalbestyrelsen den 11. september 2024, blev der beskrevet en fællesmængde mellem Sundhedspolitikken og Idrætspolitikken temaer "Mere aktiv hverdag" og "Idræt med plads til alle". I den fællesmængde er der et fokus på, at personer med særlige behov kan blive del af et aktivt fællesskab i forenings- og fritidslivet. De specifikke indsatser er ikke beskrevet endnu, men skal identificeres og igangsættes efter godkendelse af politikkerne. Udsatte står oftere udenfor de fællesskaber, som mange andre indgår i fx gennem job, uddannelse eller frivilligt engagement (Benjaminsen et al 2019). Fokus er at skabe tilbud og muligheder for personer med særlige behov i foreningslivet og arbejde med rummelighed, hvor man både tilgodeser de eksisterende medlemmer og nye medlemmers behov i foreningsregi.
Målgruppe	Personer (børn, unge, voksne og seniorer) med funktionsnedsættelse og særlige behov med lav idrætsdeltagelse, som kan opleve øget trivsel gennem idrættens fællesskaber i alle livets faser.
Forventet effekt	At mangfoldigheden i tilbuddene til borgere med særlige behov øges, samt at barriererne mindskes så flere borgere med særlige behov er del af et aktivt fritidsfællesskab.
Tidsperiode	- August 2025: Identificering af fællesmængde og definering af indsatser. - Ultimo 2025: Politisk godkendelse af indsatser i både SOSU og KFU. - Primo 2026 – Ultimo 2026: Udmøntning af indsatser. - Ultimo 2026: Evaluering og justering.
Aktører	Sundhed og Forebyggelse: Tovholder for Sundhedspolitikken Kultur: Tovholder for Idrætspolitikken Andre relevante aktører inddrages efterfølgende.
Økonomi	Interne konsulentressourcer til gennemførelse af projektet

Bedre mental sundhed og trivsel

Titel	Åben og rolig for unge
Indsatsområde	Bedre mental trivsel for unge
Beskrivelse	En del af forslagene under 'Bedre mental sundhed og trivsel' handler om forskellige former for tidlige og forebyggende indsatser til børn og unge i psykisk mistrivsel. Dette på baggrund af data fra fx Sundhedsprofilen, der viser, at unge oplever stigende grader af ensomhed og stress især unge kvinder mellem 16 – 24 år, hvor 25 % oplever ensomhed og 50 % oplever høj grad af stress. Rudersdal Kommune har i 2024 afprøvet Åben og Rolig for Unge (ÅR-U)-indsatsen i begrænset omfang i samarbejde med Fonden for Mental Sundhed (FMS) med rekruttering fra en enkelt ungdomsuddannelse i Rudersdal (Birkerød Gymnasium). Resultaterne har været positive. Rudersdal Kommune ønsker nu, på baggrund af FMS' mulighed for at medinddrage en generel medfinansiering fra Lind Foundation (LF) til FMS' arbejde med ÅR-U, at indgå et fortsat og udvidet samarbejde om Åben og Rolig for Unge til flere unge med stress og psykisk mistrivsel i Rudersdal Kommune. Samarbejdet mellem Rudersdal Kommune og FMS har samtidigt et mere langsigtet og strategisk sigte end hidtil, hvor indsatsen derfor udbredes i kommunen, så alle ungdomsuddannelser samt andre relevante aktører i Rudersdal Kommune, som er i kontakt med unge i målgruppen, kan støtte op om rekruttering og indsatsens forankring og bæredygtighed. Derfor medfinansierer FMS også dele af arbejdet. Strategisk er formålet at opbygge et sammenhængende, effektivt, systematisk og skalerbart, lettilgængeligt tilbud til unge i Rudersdal Kommune imellem 16 – 25 år som oplever stress¹ og psykisk mistrivsel² og som bidrager til at mindske social ulighed i mental sundhed. Med fokus på den unge er formålet at forebygge og afhjælpe stress, psykisk mistrivsel og ny udsathed samt at mindske risikoen for udvikling af psykisk sygdom og uddannelsesfrafald. I positive termer er formålet at styrke den unges mentale sundhed, livskvalitet og livsmestring samt at fremme en konstruktiv og meningsfuld livsbane med bedre muligheder for uddannelse og beskæftigelse. Indsatsmæssigt er formålet at afholde Åben og Rolig for Unge (ÅR-U) som et evidensbaseret lettilgængeligt tilbud til unge med stress og psykisk

¹ *Stress* forstås som en samlet overbelastning, der kan opstå af mange årsager (uddannelsespres, familiesituation, helbred, socioøkonomiske faktorer mv., og bidrage til en øget sårbarhed, jf. den nyeste forskning i *ny udsathed*).

² *Psykisk mistrivsel* forstås som oplevelser af belastnings-symptomer relateret til stress, f.eks. symptomer på angst, depression, koncentrationsbesvær, søvnproblemer, social tilbagetrækning, tab af motivation, tab af tro på egen mestringsevne, udtalt træthed mv.

	mistrivsel og indgå i en tværkommunal evaluering i et for ungeområdet i Danmark ledende evalueringsdesign, som inkluderer betragtning af en kontrolgruppe. Kontrolgruppe-designet er ikke inklusiv i Rudersdal Kommune, men Rudersdal Kommune tager del i den større afprøvning af ÅR-U i et tværkommunalt perspektiv, som Lind Foundation (LF) støtter Fonden Mental Sundhed i at etablere. Initiativet indeholder en række aktiviteter fx kursushold 4 gange årligt, workshops og online tilbud. Herudover ønsker Rudersdal Kommune også undervisning af fagprofessionelle medarbejdere. Ved positive erfaringer og positive, dokumenterede resultater i Rudersdal Kommune er målet for samarbejdet at videreføre indsatsen i Rudersdal Kommune.
Målgruppe	Unge borgere mellem 16 – 25 år og herunder 4 hold årligt med omkring 15 deltagere
Forventet effekt	Bedre mental sundhed og trivsel for målgruppen Effektmålinger baseres på værdisætningen af de unges udvikling på tre outcomes værende: depressionssymptomer, søvnvanskeligheder og forbedret mental sundhed, som de værdisættes i Sygdomsbyrden 2022 (Sundhedsstyrelsen)
Tidsperiode	2025 og ved positive resultater fortsat samarbejde frem mod 2028
Aktører	Fonden for Mental Sundhed, Lind Foundation, Rudersdal Kommune, en række andre kommuner i Danmark
Økonomi	Initiativet finansieres i et samarbejde mellem Fonden for Mental Sundhed, Lind Foundation og Rudersdal Kommune. Rudersdal Kommune skal medfinansiere omkring 400.000 kr. af de samlede udgifter, som endnu ikke er finansieret i budgettet.

Titel	Lettilgængelige behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel
Indsatsområde	Bedre mental trivsel for børn og unge
Beskrivelse	En del af forslagene under 'Bedre mental sundhed og trivsel' handler om forskellige former for tidlige og forebyggende indsatser til børn og unge i psykisk mistrivsel. Dette på baggrund af, at psykisk mistrivsel blandt børn og unge har været et stigende problem over de senere år og også fremgår af data fra fx Sundhedsprofilen og den årlige Ungeprofilundersøgelse i Rudersdal Kommune. I 2024 vedtog Folketinget et nyt tillæg til Sundhedsloven om et 'Lettilgængeligt behandlingstilbud til børn og unge med psykisk mistrivsel og symptomer på psykisk lidelse'. Tilbuddet skal ligge i kommunalt regi og målgruppen for tilbuddet er børn og unge i alderen fra børnehaveklasse til og med 17 år, hvis mentale sundhed er påvirket så meget, at de ikke kan overkomme det samme som før. Den psykiske mistrivsel kan fx komme til

	udtryk som bekymringer, tristhed, nedsat energi, ændret adfærd, fysisk utilpashed, dårlig søvn eller uro og koncentrationsbesvær. Det nye kommunale tilbud skal gøre, at der kan sættes ind hurtigt overfor psykisk mistrivsel ved at forkorte tiden fra, at børn og unge oplever symptomer på psykisk mistrivsel og til den rette behandling sættes i gang. Det nye tilbud er gratis og børn, unge og forældre skal selv kunne henvende sig uden henvisning. Behandlingen skal være helhedsorienteret og skal, hvor det er relevant, kobles til barnets/den unges hverdag ved for eksempel at inddrage skole/ungdomsuddannelse og familien. Det nye behandlingstilbud skal supplere den nuværende vifte af kommunale indsatser og indgå i en helhedsorienteret indsats for børn og unge, der mistrives. Det nye behandlingstilbud skal bestå af evidensbaseret psykologisk behandling. I Rudersdal Kommune udmøntes den nye lovgivning i løbet af 2025, sådan at det fulde program er tilgængeligt fra slutningen af 2025. PPR under Social Myndighed og Rådgivning tilbyder understående forløb under den nye lovgivning. STIME forløb, som er evidensbaseret psykologisk behandling, der kan hjælpe børn og unge i psykisk mistrivsel tæt på deres nærmiljø og inden problemerne vokser sig så store, at der er behov for psykiatri. Formålet er at fange problemer i opløbet og give familierne et tilbud, som har en høj faglig kvalitet og samtidig foregår tæt på familiernes hverdag. De forløb, som PPR tilbyder er: - 'Når bekymring eller tristhed fylder for meget' for børn og unge mellem 13 – 17 år og deres forældre. Disse forløb er aktuelt startet. - 'Når tanker om krop og mad fylder for meget' for børn og unge mellem 10 – 17 år og deres forældre. Disse forløb er aktuelt startet. - 'Når svære følelser fører til selvskade' for børn og unge mellem 12 – 17 år. - 'Når gentagne tanker og handlinger tager styringen' for børn og unge mellem 5 – 17 år og deres forældre. - 'Når uro, opmærksomhed eller impulsivitet er en udfordring' for forældre til børn mellem 3 – 10 år, et gruppebaseret forældrevejlednings program. Disse forløb er aktuelt startet. Ved siden af STIME forløbene tilbyder PPR desuden følgende forløb under den nye lovgivning: 'Minidiamant forløb', som er vredes håndteringsprogrammer til børn med udadreagerende adfærd. Det drejer sig om evidens baserede manualprogrammer for børn mellem 3 – 10 år. 'Cool Kids', som er gruppeforløb for børn med ængstelighed. Grupperne tilpasses forskellige aldersgrupper, så aldersforskellen i den enkelte gruppe ikke er for stor. Tilbuddet retter sig mod børn og unge i forskellige aldersgrupper. 'De sporløse', som er et tilbud om psykologsamtaler op til 10 gange til de børn, som er ramt af mistrivsel, men ikke umiddelbart kan have gavn af et af de andre forløb.
Målgruppe	Børn og unge mellem 5 – 17 år i psykisk mistrivsel. Tilbuddene retter sig mod børn og unge, hvor problemerne ikke primært knytter sig til psykiatriske diagnoser

Forventet effekt	Forebygge psykisk mistrivsel blandt børn og unge
Tidsperiode	Tilbuddene starter primo 2025 og det fulde program er tilgængeligt fra slutningen af 2025
Aktører	PPR under Social Myndighed og Rådgivning
Økonomi	Der er givet en bevilling til 2,7 årsværk i PPR fra psykiatriaftalen i Folketinget. Derudover 0,4 stilling til administration og koordinering

Titel	Spireordning
Indsatsområde	Bedre mental sundhed og trivsel
Beskrivelse	Et af forslagene til indsatser under 'Bedre mental sundhed og trivsel' er at koble generationer på tværs fx gennem fritidsjobs. Dette på baggrund af data fra bl.a. Sundhedsprofilen, som viser, at ensomhed er en væsentlig faktor for dårlig mental trivsel for både unge mellem 16 – 24 år og ældre over 80 år i Rudersdal Kommune. I Rudersdal Kommune startede initiativet 'Spireordning' i 2022, hvor unge mellem 15 – 17 år kunne ansøge om ansættelse fritidsjob på plejecentrene i Rudersdal Kommune. Et initiativ, der skaber kontakt mellem generationer og kan bidrage til bedre mental sundhed og trivsel både for de unge og de ældre. Især plejecenter Sjælsø har gjort sig erfaringer med ansættelse af unge fritidsjobbere i Spireordningen. De unge skal ikke udføre plejeopgaver, men derimod lave aktiviteter, som kan skabe værdi for de ældre i hverdagen. De unge skal for eksempel snakke, spille spil, læse, og gå en tur sammen med de ældre. De kan også gå til hånd med små praktiske opgaver omkring spisetidspunkt, med vasketøj og lignende. De unge løser meningsfulde opgaver og relationerne mellem generationerne bidrager til bedre forståelse og til betydningsfuldt indhold i hverdagen for begge parter. Ansættelsen af de unge fritidsjobbere bidrager både til at skabe mere hygge og liv på plejecentrene om eftermiddagen, hvor unge og ældre kan glæde sig over hinandens selskab, men samtidig er det håbet, at initiativet kan skabe interesse hos flere af de unge for at uddanne sig som fx social- og sundhedshjælper eller social- og sundhedsassistent. De foreløbige erfaringer viser, at det kræver matchning og god introduktion til de unge, men så skaber initiativet glæde og positive oplevelser for både unge og ældre. En del af de unge fritidsjobbere bliver ansat som afløsere på Plejecenter Sjælsø, når de bliver 18 år og der er mindst 2 af fritidsjobberne som nu er i gang med en sundhedsfaglig uddannelse. Der kan arbejdes for at udbrede initiativet i endnu højere grad til alle plejecentre i Rudersdal Kommune.
Målgruppe	Unge mellem 15 – 17 år og ældre borgere på plejecentrene i Rudersdal Kommune

Forventet effekt	Højere livskvalitet hos både ældre på plejecentre og unge fritidsjobbere
Tidsperiode	Spireordningen er startet i 2022 og forventes at fortsætte løbende
Aktører	Plejecentrene i Rudersdal Kommune
Økonomi	Lønnen til de unge fritidsjobbere skal findes ud af plejecentrenes driftsbudgetter.

Titel	March mod ensomhed
Indsatsområde	Bedre mental sundhed og trivsel
Beskrivelse	En del af forslagene under 'Bedre mental sundhed og trivsel' handler om at forebygge og modvirke den ensomhed, som både unge mellem 16 – 24 år og ældre borgere over 80 år oplever i stigende grad, hvilket fremgår af data fra bl.a. Sundhedsprofilen 2021. Frivillig Center Rudersdal har taget initiativ til at samarbejde med Patrick Cakirli og Folkebevægelsen mod Ensomhed om 'March mod Ensomhed', som et led i aktiviteter, der skal gøre opmærksom på og forebygge ensomhedsproblematikkerne. Patrick Cakirli har i samarbejde med Folkebevægelsen mod Ensomhed siden 2017 udført 'March mod Ensomhed', både for at sætte fokus på ensomhed som sundheds- og samfundsproblem, og for at kaste lys på landsdækkende såvel som lokale initiativer, der forebygger og afhjælper ensomhed. Hvert år fra uge 14 til og med uge 17 går Patrick flere hundrede kilometer fra Sjælland til Jylland, men aldrig alene. Konceptet under 'March mod Ensomhed' er nemlig, at Patrick ikke må gå, hvis han ikke har følgeskab, er han alene skal han stå stille. På den måde bliver Patricks vandring symbol på vigtigheden af fællesskab og social ansvarlighed i kampen mod ensomhed. Siden 2021 har Frivilligcenter Rudersdal samarbejdet med bl.a. 'På Sporet – huset for fællesskaber og udvikling' om at deltage i March mod Ensomhed. Alle kan deltage i kortere eller længere gå-ruter og/eller i den fællesspisning, som bliver arrangeret efterfølgende.
Målgruppe	Borgere i alle aldersgrupper
Forventet effekt	Opmærksomhed på ensomhedsproblematikkerne og mulighed for at deltage i et åbent fællesskab for alle, som også viser vej til andre forenings-fællesskaber
Tidsperiode	Forventes at fortsætte uden afslutningsdato
Aktører	Frivilligcenter Rudersdal, Patrick Cakirli, Folkebevægelsen mod Ensomhed, På Sporet – huset for fællesskaber og udvikling, Dansk-Syrisk Kulturforening og flere andre frivillige foreninger
Økonomi	§ 18 midler og arbejdstimer fra de forskellige aktører

Titel	Samtalegrupper mod svære livssituationer
Indsatsområde	Bedre mental sundhed og trivsel
Beskrivelse	En del af forslagene under 'Bedre mental sundhed og trivsel' handler om at styrke den mentale trivsel bredt blandt kommunens indbyggere. Herunder har en del peget på selvhjælpsgrupper i frivilligt regi. Der er allerede etableret nogle selvhjælpsgrupper i Frivilligcenter Rudersdal, men initiativet kan styrkes og udbygges. Samtalegrupper støtter mennesker i svære livssituationer. Det kan fx være mennesker der er ramt af sorg, ensomhed eller stress, pårørende til syge, til demente, til misbrugere, unge med autisme, kvinder der har været udsat for psykisk vold, mennesker med angst eller mænd i svære livssituationer. Forløbene giver mennesker i svære livssituationer mulighed for at bearbejde deres udfordringer sammen med ligesindede i grupper, der er faciliteret af frivillige og skaber et trygt og støttende fællesskab. Frivilligcenter Rudersdal rekrutterer, træner og støtter de frivillige, som yder en frivillig indsats i selvhjælpsgrupperne. Frivilligcentret har næsten 30 frivillige, der er en del af selvhjælp og kommer på kursus i selvhjælpskonceptet. Selvhjælpsindsatsen hviler på tre værdier: Gensidighed, Ligeværdighed, Medmenneskelighed. Helt overordnet viser evalueringer, at selvhjælpsgrupper gør en positiv forskel for de mennesker, som deltager i dem. Selvhjælp styrker velfærden, bl.a. ses, at deltagerne oplever social anerkendelse, styrkede sociale kompetencer og øget selvværd. Der bygges bro mellem tilbud i civilsamfundet og kommunen. Samtalegrupperne organiseres i regi af Frivilligcentret og i tæt samspil med både foreninger og kommunale institutioner. Rudersdal Kommune bidrager med opsporing af målgruppen og med at sprede invitationer. Socialområdet, Sundhed og Forebyggelse samt Jobcenter og Væksthuset, Kultur og Bibliotekerne. Desuden Åben Rådgivning, På Sporet og Ruder Es, kommunens tilbud til stressramte Åben og Rolig, Rusmiddelcentret, Center for Genoptræning, Center for Hjemmepleje og Aktivitetstilbud. Lokale foreninger - særligt patient- og pårørendeforeninger involveres også i inddragelse af målgruppen og rekruttering.
Målgruppe	Mennesker i svære livssituationer støtter hinanden. Det kan være mennesker i alle aldersgrupper.
Forventet effekt	Det forventes, at 75 % vurderer, at forløbet har givet en bedre trivsel. Det forventes, at 50% føler sig mindre ensomme i situationen og 75% vurderer, at det var tiden og kræfterne værd at deltage.
Tidsperiode	Forventes at fortsætte uden afslutningsdato
Aktører	Frivilligcenter Rudersdal, frivillige facilitatorer af grupper, FriSe, Socialområdet, Sundhed og Forebyggelse samt Jobcenter og Væksthuset, Kultur og Bibliotekerne, Åben Rådgivning, På Sporet og Ruder Es, Åben og Rolig forløbene, Rusmiddelcentret, Center for Genoptræning, Center for Hjemmepleje og Aktivitetstilbud. Desuden tæt samarbejde med mange aktører i foreningslivet.

Økonomi	Selvhjælpsindsatsen har hidtil været finansieret af skiftende bevillinger fra §18, Social- og Boligstyrelsen, partnerskaber med Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark, der har hentet bevillinger fra A P Møller Foden, Social- og Boligstyrelsen m.v. Fremadrettet ønskes finansiering af en deltidsstilling fra Rudersdal Kommune til understøttelse af driften af selvhjælpsgrupperne.
---------	--

UDKAST

Mindre nikotin, alkohol og stoffer

Titel	Skolepolitikker for alkohol, nikotin og stoffer
Indsatsområde	Mindre nikotin, alkohol og stoffer
Beskrivelse	Skolebestyrelserne på kommunens folkeskoler udformer og implementerer egen lokal skolepolitik for alkohol, nikotin og stoffer. Skolepolitikkerne skal sikre systematik og særlig opmærksomhed på forebyggelsen af alkohol, nikotin og rusmidler. I politikken kan fx indgå indsatser, der skal bidrage til, at fælles arrangementer afholdes uden alkohol (fx sidste skoledag), sikre inkluderende fællesskaber uden alkohol og indsatser til håndhævelse af nikotinfri skoletid. Med politikken kan skolebestyrelserne også fokusere på, hvordan alkohol- og nikotinforesbyggelse indgår i samarbejdet med forældre og bliver prioriteret som fast del af undervisningen af elever i udskolingen. Se Alkohol og Samfunds 'Anbefalinger om alkohol til skolebestyrelsen i grundskolen.' Implementering af politikken skal ses i sammenhæng med det foreslåede initiativ 'Undervisning og dialog om alkohol, nikotin og stoffer i folkeskolen' (nedenfor), som skal styrke viden og handlekompetencer blandt både børn, forældre og lærere. Indsatsen skal også ses i sammenhæng med kommunens nye personalepolitik om røg- og nikotinfri arbejdsplads, som er gældende for skolernes personale og vil have samvirkende effekt med skolebestyrelsernes lokale politikker for eleverne. Det foreslås, at udviklingsarbejdet kickstartes med inspirationsoplæg fra fx Alkohol og Samfund på fælles workshop med Skoleforum, skolebestyrelserne og elevrådsrepræsentanter fra udskolingen. Herefter udformer den enkelte skolebestyrelse egen lokal politik, som forventes at træde i kraft i skoleåret 2026/27.
Målgruppe	Elever i folkeskolen, særligt 6-9. klassetrin
Forventet effekt	Udskydelse af elevernes alkoholdebut samt reduceret brug af nikotin og rusmidler blandt unge.
Tidsperiode	Politikkerne udarbejdes i skoleåret 2025/26 og træder i kraft i skoleåret 2026/27.
Aktører	Skolebestyrelserne på kommunens folkeskoler samt elevråd, forældrerepræsentanter m.fl. Faglige ressourcer fra bl.a. Sundhedstjenesten og SSP deltager i kick off og kan bidrage med faglig sparring undervejs i udviklingsarbejdet.
Økonomi	Der afsættes ikke særskilte midler. Folkeskoler og skolebestyrelser bidrager til udvikling og implementering af politikkerne, ligesom bl.a. Sundhedstjeneste og Ung i Rudersdal bidrager med medarbejderes tid til kick off og sparring.

Titel	Undervisning og dialog om alkohol, nikotin og stoffer i folkeskolen
Indsatsområde	Mindre nikotin, alkohol og stoffer
Beskrivelse	Elever i udskolingen samt deres forældre og lærere skal klædes på til at udskyde og/eller mindske brug af alkohol, nikotin og stoffer. Med indsatsen iværksættes systematisk videns- og dialogbaseret undervisning, som fokuserer på at udvikle personlige og sociale handlekompetencer, trivsel og holdningsdannelse. Undervisningen skal indgå som fast del af skoleskemaet for alle elever i både 7., 8. og 9. klasse. Samtidig skal dialog og samarbejde med forældre om alkohol, nikotin og stoffer systematiseres og faciliteres. For nuværende er der undervisning af kommunens 7. klasser om bl.a. alkohol, nikotin og stoffer ved SSP-konsulent, som via fokus på flertalsmisforståelser øger de unges praktiske og sociale handlekompetencer. Det foreslås, at fokus på nikotin, alkohol og stoffer fremadrettet også indgår som en integreret del af skoleskemaet på 8. og 9. klassetrin. Samtidig skal lærere og forældres handlekompetencer styrkes. Det foreslås, at der tilbydes målrettet undervisning for udskolings lærere samt et tilbud til forældre tilpasset til familiernes aktuelle behov. Forældrene skal generelt klædes på helt fra starten af 6./7. klasse for at udskyde de unges debut med alkohol og nikotin. Der etableres en fast struktur i udskolings årshjul, hvor en SSP-medarbejder deltager på forældremøde i 7. klasse med henblik på at facilitere dialogen om nikotin, alkohol og stoffer. Forældregruppen understøttes i at indgå fælles aftaler for klassen om alkoholdebut, fester og håndtering af problematikker relateret til alkohol og andre rusmidler. På forældremøderne de efterfølgende år følges op på, hvordan det går med aftalerne. Endelig skal tidlig opsporing styrkes. Her har Sundhedstjenesten, Skoletandplejen og Rusmiddelcentret en særlig rolle, bl.a. skal tandplejen have ressourcer til at reagere på symptomer ved brug af snus og andre nikotinprodukter. Ung i Rudersdal, SSP-konsulent, Sundhedstjenesten, Rusmiddelcentret, Tandplejen m.fl. varetager hver især dele af de nuværende indsatser. Det foreslås, at der opnormeres med tværfaglige ressourcer svarende til 1,5 årsværk, så indsatserne kan systematiseres og indgå som fast del i udskolingen på alle kommunens folkeskoler.
Målgruppe	Elever i folkeskolen, særligt 6-9. klassetrin
Forventet effekt	Udskydelse af elevernes alkoholdebut samt reduceret brug af nikotin og rusmidler blandt unge.
Tidsperiode	2026-28
Aktører	Folkeskoler, Sundhedstjenesten, Ung i Rudersdal ved SSP, Rusmiddelcentret, Tandplejen.
Økonomi	900.000 kr. svarende til opnormering af ca. 1,5 årsværk.

Titel	Ryge- og nikotinstoptilbud til børn og unge
Indsatsområde	Mindre nikotin, alkohol og stoffer
Beskrivelse	Med projektet udvikles stoptilbud, der er skræddersyet til og opleves som attraktive for børn og unge. Projektet skal afprøve modeller og metoder, der bidrager til at støtte børn og unge med at stoppe deres brug af ryge- og nikotinprodukter. Projektet gennemføres i et tværkommunalt samarbejde med Gentofte, Ballerup og Gladsaxe Kommuner, hvilket giver mulighed for at nå forskellige ungdomsuddannelser og målgrupper. Der er et særligt fokus på brugerinddragelse både i udvikling af stoptilbud, materialer og rekruttering. Der etableres også et korps af ungeguider og -ambassadører. Med projektet udvikles forskellige stoptilbud både i form af gruppeforløb og individuelle tilbud, og der udvikles kompetenceudvikling af stoprådgivere. Der skabes også forskellige former for forældreinddragelse, og der etableres samarbejde med frontpersonale, som er sammen med de unge i hverdagen, så disse kan være med til at henvise til tilbuddene.
Målgruppe	Unge mellem 15-25 år
Forventet effekt	Reduceret andel af unge, der ryger eller bruger nikotinprodukter
Tidsperiode	2024-27 Projektet er politisk vedtaget og opstartet i december 2024.
Aktører	Tværkommunalt samarbejde med Gentofte, Ballerup og Gladsaxe Kommune. I Rudersdal er der samarbejde mellem bl.a. Rusmiddelcenteret, Sundhedstjenesten, Tandplejen og Kræftens Bekæmpelse Rudersdal.
Økonomi	Finansieret via puljemidler fra Sundhedsstyrelsen på 6,8 mio. kr., hvoraf en fjerdedel tilgår Rudersdal. Egenfinansiering af medarbejderressourcer svarende til ca. 300.000 kr.