



# Årsrapport 2023



FOTO STINE HEILMANN

**CENTER FOR SUNDT LIV OG TRIVSEL**

**REDAKTION** MARIANNE LEMVIG, ANNE ENGBO, JENS KRISTIAN DREYER

**PORTRÆTFOTO** STINE HEILMANN

**FOTO FOR- OG BAGSIDE** UNSPLASH

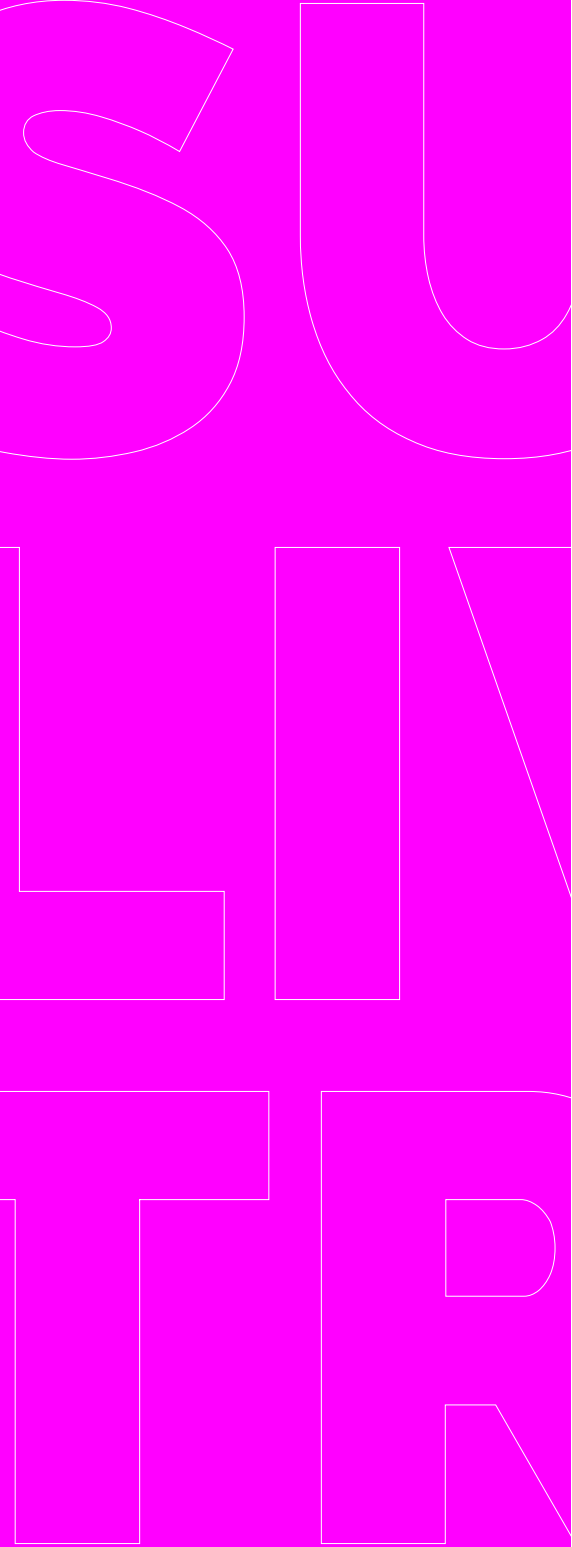
**DESIGN** KIT HALDING/SURVIVALKIT

© MARTS 2024

[WWW.CENTERFORSUNDTLIVOGTRIVSEL.DK](http://WWW.CENTERFORSUNDTLIVOGTRIVSEL.DK)

# Indhold

Forord	3
Udfordringerne	4
Fokus	5
Ny viden	7
Implementering og kompetenceudvikling	9
Vidensdeling og policy	11
Organisation og bevillinger	13
Fakta og nøgletal	15
Bestyrelse, sekretariat og advisory board	17



## FORORD

# Et center på en mission

Med oprettelsen af Center for Sundt Liv og Trivsel sidste år fik Danmark en ny spiller på banen på området for sundhedsfremme og forebyggelse. En spiller, der er sendt på banen med en enkelt instruks: Gør noget nyt!

Centret skal arbejde for, at alle børn i Danmark kan vokse op i god trivsel og udvikle en sund vægt. Udviklingen går på begge områder den forkerte vej, og årsagerne til de stigende kurver er endnu ikke klarlagt. Der er dog grund til at tro, at de to områder påvirker hinanden, så mistrivsel nogle gange kan være en årsag til høj vægt. Men der er behov for mere viden og ikke mindst behov for at gå nye veje.

Det er således en krævende mission, centret er sendt på. Det skal bygge videre på den forskning, der allerede findes, men samtidig afprøve nye metoder og finde nye tilgange til forebyggende indsatser. Det vil normalt kræve tid og tålmodighed, hvis kurverne skal knækkes, men vi har ikke tid til at vente med at gøre noget, til vi ved noget mere. Vi skal både gøre noget og vide noget samtidigt – dét er centrets drive.

Det skal skabe ny viden og omsætte det til handling. Men det skal også turde handle for at skabe viden. Hvad sker der, når børn får en sundere start på livet, og hvordan ser den sun-

de start ud? Det er det, Center for Sundt Liv og Trivsel blandt andet skal prøve at finde ud af.

## Offentligt-privat center med særlig position

Med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Novo Nordisk Fonden over en tiårig periode har centret en solid platform til at skabe et grundigt stykke forebyggende arbejde.

Det skyldes blandt andet centrets helt unikke konstruktion. Det er det første offentlige-private samarbejde, der i den skala arbejder med sundhedsfremme og forebyggelse for børn og unge. I centrets bestyrelse er vi repræsentanter fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Novo Nordisk Fonden, Danske Regioner, Kommunernes Landsforening, Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen. Denne bredde giver centret et dybere kendskab til sit arbejdsfelt og en helt unik indgang til at få de forebyggende indsatser derud, hvor de skal virke – dér, hvor børnene er: i vuggestuerne, børnehaverne og skolerne eller hos jordemoderen, sundhedsplejersken og lægen.

## Første store projekter søsat

Arbejdet er allerede i fuld gang. De første sto-

re projekter er sat i søen i 2023, blandt andet undersøgelser af sammenhængen mellem vægt og trivsel, forskning i graviditet, kost og vægtudvikling og etablering af datagrundlag for viden om børn og unges sundhed. Derudover har centret støttet udrulningen af et nationalt sundhedsplejerske-projekt, som skal give førstegangsforældre og deres små børn en tryk og sund start på livet.

Og flere ambitiøse projekter er på vej. I bestyrelsen er vi blevet præsenteret for en visionær handleplan for de næste år frem. Projekterne rækker fra mindre undersøgelser af hjørner af forskningsområderne, opbygning af store dataundersøgelser til store systemændrende indsatser på kommuneniveau.

I løbet af dets første leveår har vi i bestyrelsen således set et center med store faglige ambitioner. Det fylder mig med håb og begejstring for det fremtidige arbejde for børn og unges sundhed og trivsel.

**Jonas Egebart**

Forperson i Center for Sundt Liv og Trivsel og direktør i Sundhedsstyrelsen

## UDFORDRINGERNE

# Danske børns sundhed og trivsel i nedgang



Foto: UNSPLASH

Center for Sundt Liv og Trivsel har en vision om, at alle danske børn skal vokse op med sund vægt og i god trivsel. For de fleste danske børn og unge kræver det heldigvis ikke nogen indsats fra vores side. De har det grundlæggende godt, de føler sig sunde og raske, de kan lide at gå i skole og er generelt i god trivsel.

Men desværre viser flere undersøgelser, at udviklingen på en række områder går den forkerte vej.

## Vægt

Antallet af børn med overvægt har været stigende i de seneste årtier. For børnene er det især problematisk, fordi det kan give lav trivsel.

- **Der er sket en fordobling** af andelen af drenge i 5. klasse med 'overvægt eller svær overvægt' – fra 6 til 13 procent – siden 1998. Hos pigerne er andelen steget fra 7 til 10 procent (*Skolebørnsundersøgelsen, 2022*)
- **16 procent af drenge i 9. klasse har 'overvægt**

**eller svær overvægt**'. Hos pigerne er andelen 12 procent (*Skolebørnsundersøgelsen, 2022*)

Men blandt voksne er vægten endnu mere stigende. Det giver øget risiko for udvikling af alvorlige sygdomme. Andelen af voksne med svær overvægt har således været stigende i årtier og udgør nu knap 20 procent. Ifølge en fremskrivning fra Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, vil op mod hver tredje dansker have svær overvægt i 2040. Hvis den kurve skal bremses, skal der forebygges i barndommen, for det er svært at rykke afgørende på vægten, hvis man tager den med ind i voksenlivet.

## Kropsopfattelse

Vægt og kropskultur spiller en rolle for børn og unges trivsel. De ældste piger i skolen vurderer for eksempel ofte en krop, der vægtemæssigt ligger i normalområdet, som tyk. Skolebørnsundersøgelsen viser således, at: "**Halvdelen**

**af alle piger i 9. klasse synes, de er for tykke**".

## Trivsel

Men trivsel kan også have betydning for vægtudviklingen. Alene derfor er det bekymrende, at andelen af børn og unge, der ikke trives eller har mentale udfordringer, er stigende.

Det er ifølge Skolebørnsundersøgelsen således kun 11 procent af pigerne i 9. klasse, der angiver at have '**høj livstilfredshed**'. Hos de jævnaldrende drenge er tallet 26 procent, og hos begge køn er tallet faldende. Samtidig har 42 procent af piger i 9. klasse daglige symptomer på mistrivsel, såsom hovedpine, dårlig søvn, tristhed m.m. Hos drengene er det 24 procent (*Skolebørnsundersøgelsen, 2022*)

## Vi ved ikke, hvad det skyldes

Årsagerne til den øgede vægt er mange og komplicerede, hvor både arvelige faktorer såvel som in-

dividuelle, sociale og kulturelle faktorer spiller ind. Overordnet ved vi altså ikke, hvorfor nogle mennesker tager mere på end andre, og hvorfor nogle gør det, allerede fra de er små.

Vi ved heller ikke, hvad der giver mistrivsel, eller hvorfor den især rammer pigerne. Mange peger på de sociale medier, men det kan ikke bekræftes af forskningen. Der er også noget, der tyder på, at udviklingen begyndte før udbredelsen af smartphones og sociale medier.

## Social ulighed

Vi ved dog, at socioøkonomiske forhold – forældrenes uddannelsesniveau og familiens indkomst – har betydning. Forekomsten af høj vægt blandt børn og unge er højest, der hvor ressourcerne er færrest. Det samme gælder trivsel. Her er det også dem med de korteste uddannelser og færrest ressourcer, der oftest har problemer. Men vi kender ikke årsagerne til disse sammenhænge.



MORTEN GRØNBÆK  
DIREKTØR

FOKUS

# Flagskibe viser retningen

"Vi ved stadig alt for lidt om, hvorfor nogle børn tager mere på end andre, og hvorfor så mange børn og unge trives dårligt. Vi ved ikke, hvorfor mistrivsel især rammer piger, eller hvorfor både vægtproblemer og dårlig trivsel rammer så socialt skævt, som det gør."

Ordene kommer fra Center for Sundt Liv og Trivsels direktør, Morten Grønbæk. Det er omfattende udfordringer, han er sat i spidsen for at løse, og et af hans primære budskaber har i centrets opstart været, at vi ved meget lidt på området. Det er ikke kun for at argumentere for centrets oprettelse, men også for at vise, hvordan centret ser sin rolle.

For der er også meget, vi ved, forklarer han.

"Vi ved, at det er komplekse problemer med mange årsager, som vi skal prøve at forstå. Vi ved, at enkeltstående indsatser på vægtområdet ikke har nævneværdig effekt. Og vi ved, at sociale forhold har betydning. Så hverken høj vægt eller mistrivsel er med andre ord noget, barnet selv har valgt." Derfor skal centrets forebyggelse forsøge at ramme så bredt som muligt med strukturelle tiltag og sætte ind mange steder på én gang. Samtidig skal alle indsatser følges nøje og nye årsager og sammenhænge graves frem. Morten Grønbæk håber, at denne konstante vekselvirkning mellem indsatser og forskning til sidst vil give svar på, hvordan man knækker de stigende kurver for dårlig trivsel og vægt.

## Overlapper og bygger videre

Det store spørgsmål er så, hvor centret skal sætte ind først.

"Vi vil jo helst gøre alting, alle steder og på én gang. Men vi fokuserer på det, vi kalder flagski-

bene," siger han og uddyber:

"Det er de steder, hvor vi kan gøre den største forskel til at starte med. Vi kommer både hele vejen rundt om det enkelte barn og rundt om store dele af vores samfund."

Flagskibene samler således en række projekter, der alle dykker ned i de komplekse problemstillinger fra forskellige sider og med vidt forskellige metoder og tilgange.

Morten Grønbæk forklarer: "Med 'Idealkommuner' zoomer vi ud og prøver at ændre de samfundsstrukturer og fysiske rammer, der omgiver børnene – mad, undervisning, byplanlægning, idrætsfaciliteter, detailhandlen og meget mere. Med 'Kropskultur' vil vi undersøge, hvordan tidens kropskultur påvirker børn og unges trivsel. Blandt andet sætter vi fokus på de fordomme og stigmatiseringer, der rammer mennesker med høj vægt.

Med flagskibet 'Vægtmysterium' dykker vi ned i data og laboratorier og prøver at finde nye mulige årsagsforklaringer på vægtudviklingen – det kunne være morens kost under graviditeten eller social ulighed."

De tre flagskibe er også en måde at konkretisere for omverden, hvordan Center for Sundt Liv og Trivsel arbejder og tilgår de komplekse problemstillinger. I praksis kommer flagskibenes projekter til at overlappende og bygge videre på hinanden.

## Skal samarbejde på kryds og tværs

Selv om de omfattende forskningsfelter er konkretiseret ned til tre overordnede temaer, er det ikke meningen, at Center for Sundt Liv og Trivsel selv skal afdække dem alle.

"De fleste undersøgelser skal vi have andre til at lave. Vi har for eksempel ikke selv laboratorier eller store mængder data. Det betyder, at vi skal finde dem, der ved mest om et område og samarbejde med dem. Så vi trækker på mange forskellige miljøer og fagligheder – alt efter hvad der er brug for," forklarer Morten Grønbæk.

Det giver også centret en langt bredere tilgang til problemstillingerne, end hvis det selv skulle undersøge det hele. Og det er også pointen, siger han.

"Hvis vi skal indfri vores vision om, at alle børn skal vokse op med en sund vægt og i god trivsel, skal vi facilitere og skabe samarbejde på kryds og tværs. Vi skal samle dem, der ved allermost om kost til skolebørn, fysisk aktivitet til små børn og alle de mange andre områder, vi skal arbejde med."

## Byder ind fra virkeligheden

Efter en tid med etablering, praktiske forhold og indledende drøftelser er Morten Grønbæk glad for, at centret nu er der, hvor flere forskningsprojekter er sat i gang, og de første kommunesamarbejder er underskrevet.

Han synes, at der har været overraskende meget at se til og tage stilling til, når man samtidig også skal udvikle en organisation og formulere en retning.

"Heldigvis består centret af dygtige og engagerede mennesker, der kan alle de ting, jeg ikke kan, og mere til. Vi arbejder rigtig godt på tværs. Og så har vi en bestyrelse, der gerne vil spille med. De byder ind fra den virkelighed, de repræsenterer, og er med til at udvikle på vores planer og ideer. Det har været en stor støtte undervejs."

Vi vil jo helst gøre alting,  
alle steder og på én gang.  
Men vi fokuserer på det,  
vi kalder flagskibene.

Morten Grønbæk, direktør



## FOKUS

# Flag-skibene

Center for Sundt Liv og Trivsel har fokus på tre temaer frem mod 2026:

### Idealkommuner

I samarbejde med blandt andet kommunalbestyrelser, civilsamfund, borgere og detailhandel vil centret prøve at ændre rammerne om børn og unges dagligdag i en mere sundhedsfremmende retning. Sunde madvaner, mere bevægelse – små og store indsatser skal finde bud på løsninger.

### Kropskultur

Man vælger ikke selv sin krop, så hvordan skaber man en kultur, der accepterer de kroppe, vi er født med? Centret vil arbejde for at fjerne fordomme og stigma, skubbe til normer og skabe mere kropsglæde blandt børn og unge.

### Vægtmysterium

Der er stadig mange ubekendte, når man skal forklare årsagerne til de stigende vægtkurver og den dårlige trivsel. Mere forskning skal finde flere årsager. For eksempel er social ulighed og farens betydning for barnets sundhed underbelyst.





NINA GEIKER  
FORSKNINGSCHEF

NY VIDEN

# På udkig efter en effekt

For forskningschef Nina Geiker handler forskningen i Center for Sundt Liv og Trivsel ikke om at skabe ny viden for den nye videns skyld eller for at kunne skrive endnu en videnskabelig artikel. Det handler om at skabe viden, der kan bruges i praksis:

"Vi skal ikke sætte forsøg op, der kun relaterer sig til livet i en petriskål. Det skal kunne fungere i virkeligheden, det skal kunne afprøves i forskellige omgivelser og implementeres," siger hun.

Forskningen må gerne tage udgangspunkt i petriskålen eller for enden af et mikroskop. Den skal bare ikke blive der. Den skal ud at give en effekt på børn og unges trivsel og vægtudvikling.

"Formålet med at skabe ny viden er at afdække de årsager til øget vægt og mistrivsel, vi endnu ikke kender. Den viden skal vi bruge til at afprøve indsatser, der kan have en forebyggende effekt i forskellige kontekster – det kan være i

en enkelt børnehave, på et sygehus eller en hel kommune," uddyber Nina Geiker.

Det er altså ikke kun den akademiske nysgerighed, der driver forskningen, men jagten på steder at lave målrettede indsatser.

"I bund og grund behøver vi ikke kende den eksakte mekanisme bag effekten af en faktor eller en indsats for at udbrede den. Det er nok at vide, at den har en gavnlig effekt," forklarer hun.

## Skal have samfundet med

Det stærke fokus på anvendelsesorienteret forskning giver et tæt samspil og ofte direkte overlap mellem områderne Ny Viden og Implementering. Ifølge Nina Geiker er forskellen typisk, hvilken skala undersøgelserne foregår på: Ny Viden afdækker nye sammenhænge og årsager – om det er i laboratoriet eller i store datasæt – og laver en mindre afprøvning. Implementeringen er i den store skala, for eksempel i en hel kommune og ofte med mange fak-

torer på én gang.

Nina Geiker har en baggrund som forsker i human ernæring og har derfor megen viden om, hvad fødevarer og stimulanser gør ved kroppen. Her er der allerede en del viden om, hvad der påvirker vægt og trivsel, som vi kan sætte ind over for, siger hun.

"Vi ved, at fødevarer med højt sukker-, salt- og fedtindhold og stimulanser som koffein, nikotin og alkohol har en negativ effekt på børn og unges sundhed – både i forhold til vægt og trivsel. Her kan vi som samfund godt gøre mere for at beskytte børn mod skadelige påvirkninger".

I det hele taget mener hun, at det er vigtigt, at forskningen er i dialog med politikere og det omgivende samfund, hvis der skal rykkes på den generelle sundhedsadfærd.

"Vores samfund er indrettet, så vi lokkes til at træffe usunde valg. Forskningen kan ikke ændre den udvikling alene. Her skal samfundet på flere niveauer hjælpe til, så vi oftere lokkes til

det sunde valg. Ellers er det – som nu – op til den enkelte, og så bliver det svært, hvis ikke umuligt at forbedre den generelle sundhedsadfærd," siger Nina Geiker.

## Skal have andre faggrupper med

Det er også vigtigt for hende, at centrets forskning og indsatser spiller sammen med det omgivende samfund på andre måder. Hun har derfor brugt meget af sin første tid på posten på at lære de faggrupper, forskningsmiljøer, organisationer og institutioner at kende, som centret skal arbejde sammen med. Det har også været vigtigt, at de lærer Center for Sundt Liv og Trivsel at kende.

"Vi kommer jo til at skulle inddrage forskellige faggrupper i vores forskning og i vores indsatser, så vi har brugt meget tid på at fortælle, at vi er her, hvem vi er, og hvad vi gerne vil, så de kan se centret som en værdifuld medspiller," siger Nina Geiker.





NY VIDEN

# Far, forplantning og for høj vægt

Forældrenes biologi og adfærd spiller en stor rolle for det kommende barns sundhed og vægtudvikling. Men forskningen har primært fokuseret på morens rolle og har altså overset halvdelen af materialet. Det vil Nina Geiker gerne ændre på. Hun og Center for Sundt Liv og Trivsel har derfor en række forskningsprojekter i gang, der handler om farens rolle som en del af flagskibet Vægtmysteriet.

"Vi ved, at farens BMI har betydning for barnets senere vægtudvikling. Men vi ved ikke hvorfor. Er det vægten alene, der har betydning, eller er det et udtryk for en usund livsstil, der påvirker opvæksten? Eller påvirker livsstilen ligefrem udtrykket i de gener, han leverer til barnet?"

## Epigeni-hvafor-noget?

Forskningen bevæger sig dermed ind på det forskningsfelt, der hedder epigenetik. Det er forskning, der blandt andet ser på, hvordan miljø, kost og sundhed påvirker det genetiske udtryk, vi overleverer til vores afkom. Forældrenes livsstil kan altså "skrue op og ned" for de genetiske dispositioner, vi har, forklarer Nina Geiker. Her er farens rolle særlig vigtig. Hans genetiske bidrag til forplantningen – sædcellerne – skiftes nemlig hele tiden ud i modsætning

til morens ægceller, som hun fødes med. Det betyder, at farens miljø, livsstil og generelle sundhedstilstand ved undfangelsen kan skrue op eller ned for de genetiske dispositioner.

Undersøgelserne skal derfor se på, hvad farens sundhedsadfærd betyder for barnets senere udvikling, og hvad ændringer – for eksempel mere bevægelse eller rygestop – har af betydning.

"På den måde kan vi komme med bedre anbefalinger til forebyggelse. For måske handler det ikke om at tabe sig, men om at bevæge sig mere, og det er straks nemmere," siger hun.

Der er meget, der tyder på, at den tidlige alder og udvikling i det hele taget betyder meget for den senere vægtudvikling. Nina Geiker taler sågar om en tidlig "programmering". Det vil sige, at barnets krop konstant vil forsøge at nå en højere vægt end ellers. Det skyldes påvirkninger under graviditeten og de første leveår, men forskerne vil gerne vide mere om, præcis hvornår denne programmering sker, og i hvor høj grad den påvirkes af gener, miljøpåvirkning, ernæring eller noget fjerde.

Her bliver farens rolle forhåbentlig endnu en brik i det store puslespil om at forstå årsagerne til høj vægt.





TERESA HOLMBERG  
FORSKNINGSCHEF

IMPLEMENTERING OG KOMPETENCEUDVIKLING

# Det handler om at få det ud at leve



FOTO STINE HELLMAN

Center for Sundt Liv og Trivsel skal i de kommende år afprøve forskellige indsatser, der kan påvirke børns liv i retning mod mere sundhed og bedre trivsel.

Fælles for indsatserne er, at de ikke kan stå alene, hvis man skal komme komplekse problemer som mistrivsel og høj vægt til livs, men forhåbentligt kan de tilsammen give de forandringer, der skal til. Fælles er også, at det er Teresa Holmberg, der vil få ansvaret for dem. Hun er nemlig chef for implementering og kompetenceudvikling.

Hun forklarer områderne sådan her:

"Implementering handler kort og godt om, hvordan man bedst skaber forandringer og omsætter ideer, planer eller indsatser til handling," siger hun og fortsætter:

"Og det hænger sammen med kompetenceudvikling, fordi dem, vi vil skabe forandringer sammen med, skal have de ressourcer, det kræver at få implementeringen til at lykkes," forklarer hun.

En tredje fællesnævner for indsatserne er, at de faktisk sjældent har fokus på børnene. Ikke direkte, i hvert fald.

"Vi vil hellere se på de rammer og strukturer, der omgiver børnene. Man kan sige, at vi påvirker børnene ved at påvirke rammerne".

## Fokus på rammerne

Det kan ske ved at række ud til de mennesker og organisationer, der har kontakt med børnene til hverdag, og til de kommuner og institutioner, der skaber rammerne om børnenes dagligdag. Det kan være indsatser, der skaber mere tid til sundhedsplejersker, mere sund mad i udvalgte institutioner, lettere cykeladgang til skoler og lignende, men det kan også være øget fokus på sprogbrug i sundhedssektoren, opkvalificering af fagprofessionelle eller noget tredje.

Det har nemlig vist sig, at mange indsatser og kampagner for sundhed rammer socialt skævt i forhold til, hvem der ændrer adfærd.

"Men hvis vi i stedet for eksempel indretter vores institutioner, så de lægger op til mere leg og bevægelse eller lærer børnene sunde kostvaner, så gavner det alle børn – uanset baggrund."

## Indsatser udvikles på stedet

Det kræver grundige forudgående undersøgelser at lave god implementering og kompetenceudvikling. Hvilke udfordringer er der, hvilke indsatser er der brug for, og hvilke ressourcer og kapaciteter er til stede hos den enkelte målgruppe?

"Vi skal se, hvor vi kan gøre mest gavn, hvor der er størst behov, og hvor der eventuelt er nogle lavthængende frugter, vi kan begynde med," siger Teresa Holmberg.

Når hun fortæller, går ord som 'samarbejdsparter' og 'samskabelse' igen. For det er ifølge hende ikke meningen, at Center for Sundt Liv og Trivsel skal trække færdigstrikkede løsninger ned over hovedet på de institutioner, kommuner

eller andre, der deltager i indsatserne.

"Vi tager udgangspunkt i de situationer, der er i kommunerne eller institutionerne, og den viden, man har fra forskningen. Ud fra det samskaber vi projekterne sammen med de aktører, der er der i forvejen. Det er deres systemer, det er dem, der kender målgrupperne bedst, og det er dem, der skal køre projekterne videre, når vi finder de rigtige indsatser."

De to områder fører også nye forskningsprojekter med sig, for centret skal løbende undersøge, hvordan de praktiske indsatser forløber, og hvilke metoder der for eksempel giver de bedste virkninger.

"Så vi skal både handle og samtidig forske i handling," siger Teresa Holmberg.

Det skal sikre, at erfaringerne kan blive brugt andre steder. Ikke bare i Center for Sundt Liv og Trivsels fremtidige indsatser, men også internationalt, hvor der er stor efterspørgsel på praktiske erfaringer med denne type forebyggelse.

IMPLEMENTERING OG KOMPETENCEUDVIKLING

# Sammen om ideal-kommunen

I Faaborg-Midtfyn Kommune har man konstateret, at der i tråd med nationale tendenser, er vægt- og trivselsproblemer blandt grupper af kommunens børn og unge. Der er sat et analysearbejde i gang blandt kommunens folk for at finde løsninger, og Center for Sundt Liv og Trivsel vil gerne hjælpe til. Centret kan blandt andet bidrage med viden om, at vægt- og trivselsudfordringer ofte følges ad. Det betyder, at trivselsprojekter ofte også vil have en positiv virkning på kropsopfattelse og vægt på den lange bane.

"Det er et eksempel på en indsats, der allerede er i gang, og som vi kan støtte og facilitere. Vi skal blandt andet række ud til relevante forskningsinstitutioner, der kan understøtte projektet," forklarer Teresa Holmberg.

Lignende samarbejder med andre kommuner er på vej.

## Sund og tryk start på livet

Center for Sundt Liv og Trivsel har også i 2023 støttet ud-rulningen af et nationalt sundhedsplejerske-projekt. Det hedder VÆKST og skal klæde sundhedsplejersker endnu bedre på til blandt andet at støtte udsatte børnefamilier for at fremme sund vægtudvikling og trivsel blandt små børn. I alt skal ca. 1.600 børn og deres forældre deltage i indsatsen, som centret har støttet med 40 mio. kroner. Familierne modtager ekstra besøg, vejledning og støtte til at etablere sunde rammer og vaner tidligt i barnets liv.

## Kursus om stigmatisering

Som eksempel på en indsats inde for kompetenceudvikling har Center for Sundt Liv og Trivsel støttet udviklingen af et kursus for fagprofessionelle. Her kan arbejdspladser eller afdelinger lære mere om, hvordan man undgår at stigmatisere, når man kommunikerer med borgere om vægt.



MARIANNE LEMVIG  
KOMMUNIKATIONSCHEF

## VIDENSDELING OG POLICY

# Vi skal have et mere nuanceret syn på vægt, krop og trivsel



FOTO UNSPLASH

Jo mere viden, der er om årsagerne til vægtøgning og mistrivsel, desto tydeligere bliver det, at der er et behov for at nuancere synet på krop, vægt og trivsel. Det kræver blandt andet en målrettet indsats for at nedbryde fordomme og stigmatisering. Det siger Marianne Lemvig, der er kommunikationschef i Center for Sundt Liv og Trivsel.

"Vi arbejder med et emne, der både er meget komplekst og virkelig følsomt. Derfor skal vi træde varsomt i vores valg af ord og brug af billeder for ikke at forstærke den stigmatisering, der rammer mange med høj vægt."

Samtidig er det vigtigt, at centrets kommunikation får punkteret nogle af de mange myter, der eksisterer om vægt – blandt andet, at det blot er et spørgsmål om sunde vaner.

"Vi vil gerne være med til at flytte ansvaret væk fra den enkelte. Vi skal forklare, hvad forskningen viser, og så skal vi forsøge at påvirke folks opfattelser af, hvad sundhed er, og hvordan en sund krop kan se ud," forklarer hun.

### Sund kropskultur

Center for Sundt Liv og Trivsel gerne vil være med til at skabe en mere nuanceret kropsoptagelse blandt børn og unge. Det kræver effektive kampagner og kommunikation i øjenhøjde med målgruppen, hvis det skal lykkes at trænge igennem den mur af fordomme og forestillinger om krop og sundhed, der har præget de unge (og deres forældre) i årtier.

Derfor vil centret gerne have undersøgt, hvilke ord børn og unge selv bruger, når de taler om krop, vægt, sundhed og trivsel.

"Vi skal finde ud af, hvordan de taler om disse

ting, og hvad børn selv forbinder med en sund krop, vægt og trivsel. Det skal danne grundlaget for vores kommunikation senere hen, så vi kan skubbe til de snævre kropsidealer, mange unge for eksempel ser på sociale medier."

### Vi skal hjælpe flere forskere ud i debatterne

Det er en del af centrets grundtanke, at mere sundhedsfremme og forebyggelse kræver en indsats på samfundsniveau. Derfor er det også en kommunikationsopgave at få beslutningstagere og meningsdannere i tale, forklarer Marianne Lemvig.

"Der er et behov for, at denne dagsorden bliver løftet fra kun at være individuelle sundheds- og trivselsproblemer til også at være samfundsproblemer. Derfor vil vi også gerne deltage i samfundsdebatten. Det gør vi ved at deltage på Folkemødet, debattere i pressen, i debatindlæg, m.m., hvor vi præsenterer fakta, argumenter og bud på løsninger."

Det skal hun klæde forskerne på til. Marianne Lemvig mener generelt, der er behov for, at flere forskere og fagprofessionelle blander sig i debatten for at få relevant viden i spil og bidrage til vidensdeling.

"Det kræver, at vi tør stikke næsen frem, hvad enten det handler om ønsket om mere fysisk aktivitet i skolen eller restriktioner på adgangen til energidrikke," siger Marianne Lemvig med henvisning til to debatter, hvor centrets forskere allerede har blandet sig med klare holdninger om et mere sundhedsfremmende miljø for børn og unge.

VIDENSDELING OG POLICY

# Branding og opbygning af kendskab

I løbet af 2023 er der arbejdet aktivt med at styrke kendskabet til Center for Sundt Liv og Trivsel.

Centret har styrket sin tilstedeværelse på LinkedIn, hvilket har givet en direkte og engagerende dialog med forskellige faggrupper og interessenter. Det gælder både medarbejdere fra kommuner, forskere, private aktører og andre med interesse i centrets emner. LinkedIn-kanalen har på sit første halve år fået omkring 2.000 følgere, og der kommer hele tiden flere til.

Ud over sociale medier er der opbygget relationer med pressen for at sikre synlighed og opmærksomhed om centrets aktiviteter. Det er blevet til over 35 presseomtaler i 2023.

Derudover har centret fået en ny visuel identitet med nye farver og et nyt logo, hvor blandt andet &-tegnet spiller på dualiteten i centrets mission om både at have vægt og trivsel i fokus.

## Friday Morning Talk

Center for Sundt Liv og Trivsel vil gerne være et centralt omdrejningspunkt for vidensdeling inden for centrets arbejdsfelt. Derfor har cen-

tret udviklet konceptet Friday Morning Talks, hvor danske og udenlandske forskere bliver inviteret til at klæde interesserede på med den nyeste viden.

"Imens forskere arbejder på at skaffe ny viden om vægt og trivsel, spreder vi i vores talks den viden, der allerede er der. Og imens centret afprøver indsatser, der kan virke forebyggende ude i virkeligheden, fortæller vi om de indsatser, andre allerede har fundet frem til. Det synes jeg er en del af vores opgave," siger kommunikationschef Marianne Lemvig.

De første arrangementer har været velbesøgte, og tilhørerne har været glade for konceptet. De har her fået mulighed for at høre nogle kendte navne inden for de forskellige forskningsområder, og flere har også brugt anledningen til at netværke på tværs af forskningsmiljøerne.

"Det er selvfølgelig oplagt, at vi med tiden også bruger Friday Morning Talk-formatet til at fortælle om de resultater, vi selv har været med til at skabe. Men jeg håber, at det fortsat også vil være her, vi kan præsentere internationale navne og ny viden fra andre sider af vores felt," siger Marianne Lemvig.



FOTOS STINE HELLMAN





## ORGANISATION OG BEVILLINGER

# Vi er noget nyt

Center for Sundt Liv og Trivsels første år er især gået med at blive et center. Der er indrettet lokaler, ansat medarbejdere, udviklet strukturer og arbejds gange, formuleret regelsæt, vilkår og kontrakter og opbygget systemer for økonomistyring og uddeling af centrets midler. Alt sammen opgaver, der har ligget på sekretariatschef Mie Jørgensens bord. Hun kan dog stadig blive overrasket over nye ting, der dukker op.

"Det er en ny type organisation, og i den forstand har vi skullet gøre alting for første gang. Vi har fået et solidt fundament fra vores stiftere, men der skal stadig finpudses og videreudvikles," siger Mie Jørgensen, når hun skal forklare, hvordan det første år er forløbet set fra hendes skrivebord.

Som sekretariatschef er det hende, der har ansvaret for, at rammerne om centret er på plads, og at de formelle forhold mellem center og omverdenen – kontrakter, bevillinger, bestyrelse – også er i orden. Hun har derfor haft ekstra meget at se til i denne indledende fase.

Centret er født med en rammebeskrivelse fra de stiftende parter, som definerer dets arbejdsområde, styring og formål. Den skal centret bygge ovenpå, efterhånden som centret udvikler sig og ser nye muligheder.

"Det har måske været lidt kaotisk i perioder, men det er også det, der har givet energi og drive her i opstar-

ten. Det har givet os en enorm frihed, at vi har skulle finde vores egen måde at være center på," siger hun.

## Ny konstruktion – nye muligheder

Center for Sundt Liv og Trivsel er oprettet i et offentligt-privat samarbejde mellem Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Novo Nordisk Fonden som en selvstændig, uafhængig forening. Bestyrelsen består af repræsentanter fra de stiftende parter samt fra forskning, kommune, region og stat. Det er en helt ny konstruktion med en række muligheder, mener Mie Jørgensen.

"Det betyder, at vi kan agere frit og uafhængigt i det daglige. Samtidig har vi trådt til de interessenter, vi primært skal samarbejde med, igennem vores bestyrelse. Det giver forhåbentligt vores arbejde mere impact derude, hvor det skal virke, og det gør også, at vi får de input, vi har brug for," siger Mie Jørgensen.

Den nye konstruktion har også betydet, at omverden har skullet finde ud af, hvad det nye center er for en størrelse. Er det et nyt forskningscenter? Eller en ny fond?

"Vi er ingen af delene. Vi skal både sætte nye forskningsprojekter i gang, facilitere samarbejder på tværs af forskning, kommuner og civilsamfundsorganisationer ▶

## Hvordan driver man bedst et missionsdrevet center?

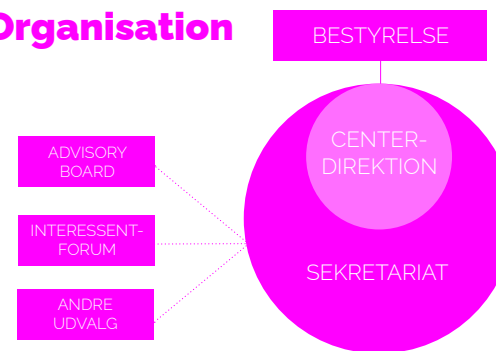
Ét af centrets kommende forskningsprojekter bliver et grundigt kig ind i egen navle. Der er nemlig sat forskningsmidler af til at undersøge, hvordan et center på en mission drives bedst, og herunder hvordan Center for Sundt Liv og Trivsels særlige offentligt-private konstruktion fungerer som ramme for denne type arbejde. Centrets finansiering stammer både fra private og offentlige midler, og offentlige og private aktører har i fællesskab defineret centrets rammer. Men centret er etableret som en uafhængig forening med de stiftende parter repræsenteret i bestyrelsen.

I projektet skal forskere fra en ekstern forskningsinstitution følge Center for Sundt Liv og Trivsel og blandt andet sammenligne med andre institutioner på en række parametre, såsom ledelse, innovation, interessentinddragelse, faglig udvikling m.m.

Formålet er blandt andet at udvikle nye metoder til at undersøge konstruktionens betydning for, hvordan et missionsdrevet center udfører sin mission.



## Organisation



og bygge oven på eksisterende viden og praksis – og så er vi også dem, der leverer bud på løsninger og viser, hvilken effekt vores indsatser har,” forklarer Mie Jørgensen og tilføjer: ”Vi er noget nyt”.

Centret er på den måde afhængigt af eksterne samarbejdspartnere. Derfor er der oprettet et rådgivende Advisory Board, der især repræsenterer andre forskningsmiljøer og sundhedsfaglige aktører, der arbejder med sundhed og forebyggelse.

”Det er her, vi kan hente yderligere viden, erfaring og ideer – både til projekter men også til organisation og andet,” siger Mie Jørgensen.

### Styr på butikken med ordentlighed og gennemsigtighed

Centret har et klart defineret formål og en afgrænset tidsramme på ti år. For at sikre både retning, fremdrift og sammenhæng i sine mange aktiviteter bruger det derfor mange af sine midler på såkaldt strategiske projekter. Det vil sige, at der er centret, der formulerer en problemstilling på baggrund af egen indledende forskning, som udvalgte aktører herefter kan udvikle med på. Kun i få tilfælde vil midlerne uddeles via åbne opslag, som man kender det fra mange fonde.

Det er vigtigt for Mie Jørgensen, at der er gennemsigtighed i den måde, midlerne fordeles

på. Hun står derfor i spidsen for at udvikle en uddelingspolitik, så andre kan se, hvordan det foregår, og har skrevet en Code of Conduct, som blandt andet behandler, hvordan centret skal agere i forhold til samarbejdspartnere og andre.

”Vi ønsker at være åbne og vise både offentligheden og vores samarbejdspartnere, hvordan vi arbejder, og hvilke kriterier vi vælger projekter og partnerskaber ud fra,” siger hun.

### Arbejdsmiljø og flad struktur

Udviklingsarbejdet er endnu ikke slut for sekretariatschefen. Indadtil er centret præget af den tværfaglige tilgang, centret også har til sine projekter. Det betyder, at der ikke er langt mellem chefer og medarbejdere i det daglige arbejde, og at der heller ikke er klare opdelinger mellem for eksempel forskere og sekretariat. I stedet foregår dele af arbejdet i tværfaglige hubs. Det er relativt nemt at gennemføre i en lille organisation. Men hvad så, når centret vokser?

”Vi kommer til at ansætte 10-12 nye medarbejdere i løbet af 2024 for at kunne følge alle vores projekter til dørs. Så jeg gør mig mange tanker om vores kommende arbejdsmiljø, og hvordan vi sikrer den flade struktur i fremtiden også. Og så skal vi jo også finde plads til dem alle sammen,” slutter Mie Jørgensen.

# Fakta og nøgletal

## Projekter og andre aktiviteter der er sat i gang i 2023

**APPROACH kost og vægt under graviditet.** Undersøgelse af, hvad morens kostindtag og vægtændring under graviditeten betyder for barnets helbred. Der er tale om et opfølgingsstudie, hvor vi genbesøger 9-årige børn, hvis mødre tidligere gennemførte en graviditetsintervention.

**Budget: 4.827.032 kroner**

**Projektforløb: 2023-2027**

**Kvalitativ undersøgelse af hverdagslivet hos børn og unge med forskellig vægt.** En etnografisk undersøgelse af, hvordan krop, vægt og trivsel opleves og praktiseres, på tværs af forskellige hverdags-kontekster for børn og unge med forskellig vægt

**Der er ved at blive fundet samarbejdspartnere til projektet.**

**VÆKST – en tryk og sund start på livet.** Vi støtter implementering og evaluering af en indsats, der arbejder for at fremme sund vægtudvikling og trivsel blandt småbørn. Indsatsen forankres i sundhedsplejerskeordningen og består blandt andet af ekstra besøg til førstegangsførelse og opkvalificering af sundhedsplejersker.

**Budget: 40.897.860 kroner**

**Projektforløb: 2023-2029**

**Evaluering af livsstilsinterventioner målrettet overvægt.** Projektet skal give bedre viden om, hvad der virker og ikke virker på vægttab for børn og unge med svær overvægt. Projektet bygger videre på en evaluering fra 2018.

**Budget: 961.931 kroner**

**Projektforløb: Frem til ultimo september 2024**

**Sammenhæng mellem vægt og trivsel.** Tre projekter, der undersøger sammenhænge mellem vægt og trivsel blandt børn og unge, blandt andet om øget trivsel beskytter mod yderligere vægtstigning blandt børn med overvægt.

**Budget: 581.500 kroner**

**Projektforløb: Projektet er afsluttet**

**Center for Sundt Liv og Trivsel – et offentligt-privat samarbejde.** Centret har en ny type konstruktion og vil blive fulgt som et organisationsteoretisk forskningsprojekt.

**Budget: 4.604.594 kroner**

**Projektforløb: 2024 - 2029**

**Pilotundersøgelse af model for en national sundhedsprofil for gravide.**

Projektet skal udvikle fundamentet for en national sundhedsprofil for gravide. Profilen kan blandt andet forbedre forskning i sammenhænge mellem gravidens sundhedsadfærd og trivsel med graviditets- og fødselskomplikationer.

**Budget: 2.646.190 kroner**

**Projektforløb: Frem til ultimo september 2024**

**Kompetenceudviklingskursus i afstigmatisering af høj vægt – udvikling og pilotafprøvning.** Kursus målrettet sundhedsprofessionelle, der kommunikerer om og med børn, unge og gravide med høj vægt.

**Budget: 1.834.500 kroner**

**Projektforløb: Frem til 31. december 2024**

**Afdækning af sundhedsprofessionelles erfaring med og kapacitet til at arbejde med overvægt og trivsel.** Hvordan arbejder for eksempel almen praksis, sundhedspleje og svangreomsorgen med vægt- og trivselsproblemer, hvilke tilbud henviser de til, hvordan uddannes de til at håndtere problemerne, og hvad er deres kapacitet til at arbejde med områderne?

**Afdækningen foretages af centrets egne forskere.**

**Afdækning af pædagoger, læreres og lederes erfaringer med og kapacitet til at arbejde med sundhedsfremme, herunder fremme af sund vægt og trivsel.** Hvordan arbejder for eksempel lærere, pædagoger og deres ledere med sundhedsfremme, hvilken viden har de fra uddannelserne, og hvad er deres kapacitet til at arbejde med sundhedsfremme og trivsel?

**Afdækningen foretages af centrets egne forskere.**

**Gennemførelse af 25-års opfølgning af 'Bedre Sundhed i Generationer'.** Verdens største fødselskohorte indsamlede i perioden 1997-2004 data om 96.000 gravide og deres babyer i Danmark. Centret støtter en opfølgning, der kan skabe mere viden om sammenhænge mellem krop og trivsel hos børn og unge.

**Budget: 6.438.526 kroner**

**Projektforløb: 2023-2029.**

PROJEKTERNES BUDGETTER OVERSTIGER I DENNE OPSTILLING SAMMENLAGT ÅRETS INDTÆGTER. DET SKYLDES, AT MIDLERNE TIL DE ENKELTE PROJEKTER REELT UDMØNTES LØBENDE I HELE PROJEKTFORLØBET.

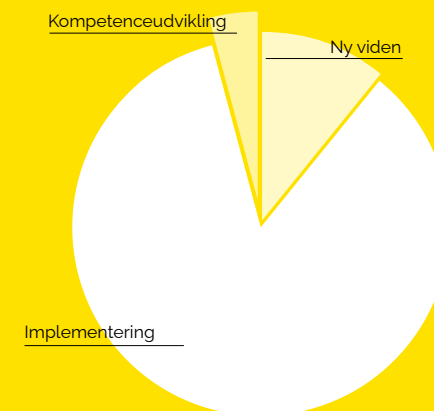
## Sådan er centrets aktiviteter finansieret

**Bevillinger 2023**

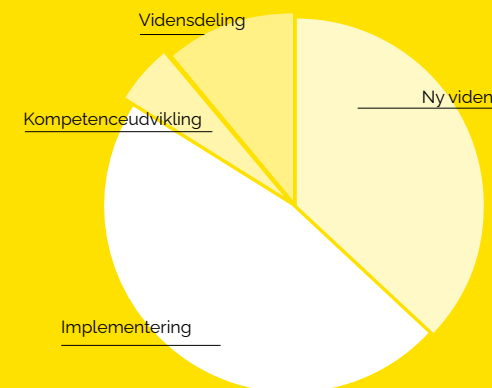
Indenrigs- og Sundhedsministeriet 10.000.000 kroner

Novo Nordisk Fonden 43.500.000 kroner

## Det er midlerne gået til i 2023



## Det forventer vi, midlerne går til i 2024-2026



# 2023 i tal

2

**officielle bidrag** fra centret til nationale høringer om børn og unges sundhed.

3

**udnævnelser** af en af centrets ansatte som redaktør og rådgiver for et tidsskrift el. lign.

4

**konferencer**, hvor centret har deltaget som taler eller hovedtaler om børn og unges vægt og trivselsudfordringer.

5

**vejlednings- og rådgivningskomitéer**, hvor centret har bidraget med indflydelse på politik, praksis eller offentlighed.

7

**partnerskaber og samarbejdsaftaler** indgået i 2023 mellem centret og blandt andre Børnevægt i Balance, World Economic Forum og Danmarks Tekniske Universitet.

8

**arbejdsgrupper eller ekspertpaneler**, hvor centret har deltaget.

16

**workshops** om børn og unges sundhed og trivsel, hvor centret har deltaget.

21

**oplæg, taler eller præsentationer** om centret og udfordringen med vægt og trivsel blandt børn og unge.

35

**medieomtaler af centret** om alt fra vægtudfordringer i Danmark, energidrikke, ny bestyrelsesformand til alkohol og unges trivselsproblematikker og støtte til nye indsatser til at fremme sund vægtudvikling hos små børn.





## Bestyrelse

**Jonas Egebart** (forperson) Sundhedsstyrelsen

**Bente Merete Stallknecht** (næstforperson) Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet

**Annelise Fenger** Fødevarestyrelsen

**Arne Astrup** Novo Nordisk Fonden

**Camilla Hersom** Danske Regioner

**Christian Harsløf** KL

**Dorte Bech Vizard** Indenrigs- og Sundhedsministeriet



Jonas Egebart



Annelise Fenger



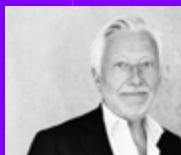
Bente Stallknecht



Camilla Hersom



Christian Harsløf



Arne Astrup



Dorte Bech Vizard

## Advisory Board

**Tine Curtis** (forperson) Center for Forebyggelse i praksis, KL, samt Syddansk Universitet og Aalborg Universitet

**Anna Paldam Folker** (næstforperson) Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

**Mette Skovgaard Væver** Institut for Psykologi, Københavns Universitet

**Camilla Trab Damsgaard** Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

**Jens Troelsen** Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

**Jens Meldgaard Bruun** Steno Diabetes Center Aarhus og Nationalt Center for Overvægt

**Ellen Nøhr** Odense Universitetshospital

**Otto Ohrt** Aarhus Kommune

**Søren Hagstrøm** Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Aalborg Universitet samt Børne- og Ungeafdeling, Aalborg Universitetshospital

## Sekretariat

**Direktion** Morten Grønbæk

**Administration** Anita Schoenbaum, Josephine Giese Lund Svaneberg, Mie Jørgensen og Niels Martin Buchholst

**Forskning, implementering og kompetenceudvikling** Anneke Vang Hjort, Cathrine Wimmelmann, Cecilie Grove Sidelmann (stud.), Iben Rask Heuck, Ida Strøyer Hendriksen (stud.), Marcus Pauck Hjulmand (stud.), Nina Geiker, Sofie Loklindt Christensen, Stine Schramm, Teresa Holmberg og Thorkild I.A. Sørensen (rådg.)

**Kommunikation og vidensdeling** Anne Engbo, Jens Kristian Dreyer og Marianne Lemvig



CENTER FOR  
**SUNDT  
LIV &  
TRIVSEL**