

# Ambitioner for bæredygtig sundhed og trivsel 2030

---

Hillerød Kommune

---

Her kan du læse vores ambitioner for arbejdet med forebyggelse og sundhedsfremme på tværs af Hillerød Kommune.



# Sundhed og trivsel

---

## **Dragan Popovic, formand**

Idræt og Sundhedsudvalget

Bor du i Hillerød, skal du have mulighed for at leve sundt og trives. Det betyder, at du generelt gennem livet oplever, at du har det godt, både socialt, mentalt og fysisk.

Sundhed og trivsel er vores brændstof livet igennem. Når vi er sunde og trives, kan vi bedre håndtere hverdagen og de udfordringer, vi uundgåeligt vil møde i skole-, uddannelses-, arbejds- og familielivet. Og så skal vi ikke glemme, at god trivsel og sundhed giver os mulighed for at bidrage til sociale fællesskaber og for at være noget for hinanden.

Vores sundhed og trivsel har gennem flere år været under pres i hele landet. Alt for mange lever med begrænsninger i hverdagen, flere har ondt i livet, særligt de unges mistrivsel er stigende, og flere både unge og ældre er uønsket alene. Vi lever heldigvis længere og det betyder også, at flere skal lære at leve et godt liv med kroniske sygdomme. Men vores stigende alder forklarer langt fra alt. Også flere voksne midt i livet udvikler kroniske sygdomme som ryglidelser, hjertesygdomme, KOL, diabetes, angst og depression, der i vidt omfang kunne være forebygget. Alt dette gælder også for vores kommune.

Der er allerede mange gode muligheder og samarbejder i vores kommune, der fremmer sundhed og trivsel for dit barn og for dig som ung, voksen eller ældre. Som

kommune kan vi gøre meget for at skabe bæredygtig sundhed og trivsel for alle generationer, men vi kan ikke lykkes alene. Vi er afhængige af, at flere er en del af løsningen. Det gælder både stat, region, civilsamfund, uddannelser, foreninger, detailhandel, erhvervs- og kulturliv. Og flere endnu.

Med *Ambitioner for bæredygtig sundhed og trivsel 2030* har vi taget initiativet til en længerevarende og målrettet forebyggelses- og sundhedsfremmeindsats i Hillerød Kommune. Vi vil bygge videre på mange års arbejde med sundhed og trivsel og sætte ind, hvor der er størst behov. Frem mod 2030 stiller vi derfor skarpt på fire ambitioner, som vi vil omsætte til handlinger. Vi vil invitere til samarbejde og vedholdende partnerskaber som motor og drivkraft for at indfri ambitionerne.

Med afsæt i ambitionerne er vi forhåbentligt mange, der gennem samarbejder og partnerskaber vil sætte fælles mål, indhente viden, afprøve nye tiltag og styrke eksisterende tiltag på vejen mod bæredygtig sundhed og trivsel.

# Ambitioner

Vi zoomer vi ind på fire ambitioner, som vi arbejder målrettet med frem mod 2030.

## 1. Bedre mental sundhed for børn og unge

Flere børn og unge skal leve et liv i trivsel. God mental sundhed i barne- og ungdomsårene er en afgørende trædesten ind i voksenlivet. Det skaber de bedste forudsætninger for at klare de udfordringer, livet byder. Vi vil bygge videre på de eksisterende indsatser for bedre trivsel og samtidig afsøge nye veje sammen med parter i civilsamfund, uddannelsesinstitutioner, samarbejdskommuner, regionen, erhvervsliv, og børn og unge selv.

## 2. Et sundt hverdagsliv for familier

Flere familier skal have mulighed for at leve en sund hverdag med god trivsel og gode måltids- og bevægelsesvaner. Gode vaner i familien har stor betydning for både børn og voksnes mulighed for at fastholde sundhed og trivsel i hverdagen. Vi vil blandt andet have fokus på den tidlige indsats og på at udvikle de fysiske rammer, der omgiver os i hverdagen. Det gælder fx vores muligheder for at træffe sunde valg om bevægelse og kost.

## 3. Nikotin- og røgfri ungdom, færre voksne rygere og balanceret alkoholindtag for unge og voksne

Unge skal have mulighed for at indgå i gode og sunde fællesskaber uden nikotinafhængighed, røg og et sundhedsskadeligt alkoholindtag. Vi ønsker, sammen med ungdomsuddannelserne, at arbejde for gode fællesskaber med fokus på en sund festkultur. Vi vil også arbejde for, at endnu flere voksne lever et røgfrit liv og med et balanceret alkoholindtag, blandt andet ved at sikre, at alle voksne, der har interesse i rygestop eller alkoholafvænnning, får mulighed for at deltage i de relevante tilbud.

## 4. Målrettet forebyggelse til mennesker i risiko for at udvikle flere kroniske sygdomme og mennesker med dårlig mental sundhed

Færre skal som voksne og seniorer leve med begrænsninger i hverdagen og nedsat livskvalitet som følge af ensomhed, mistro og kroniske sygdomme som fx ryglidelser, KOL, diabetes, hjertesygdomme, depression og angst. Vi vil samarbejde med relevante parter om at forebygge udviklingen af dårlig mental sundhed og kroniske sygdomme. Vi vil både indgå samarbejder, der fremmer de sunde valg i hverdagen, og vi vil arbejde på, at flere får gavn af vores forebyggelsestilbud. Den mentale sundhed skal spille en endnu større rolle generelt i vores indsatser og samarbejder, og vi vil arbejde for, at flere guides til et fællesskab, hvis de ønsker det.





# Fra ambition til handling

---

## Sådan fastholder vi ambitionerne frem mod 2030 og omsætter dem til handling

---

Med de fire ambitioner som overlægger for det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde, inviterer vi til samarbejde. Ambitionerne vil blive omsat til konkrete samarbejder og partnerskaber, hvor relevante samarbejdspartnere og jer, det handler om, indgår i løsningerne. Det gælder både for tiltag, der allerede er i gang og for nye, der bliver sat i gang.

Vores fagudvalg og byråd vil løbende frem mod 2030 tage stilling til konkrete aktiviteter, der kan bane vejen for at indfri de fire ambitioner. Der kan fx være tale om nye samarbejder, der afprøves med henblik på at vurdere en eventuel videre udrolning, eller det kan handle om at styrke eller videreudvikle et eksisterende sundhedstilbud.

Med en sigtelinje over flere år, vil vi jævnligt genbesøge de fire ambitioner, samarbejder og partnerskaber: Er den rette viden og de rette samarbejdspartnere bragt til bordet? Gjorde indsatsen en forskel for dem, den handlede om? Skal noget justeres?

Vi ønsker en kultur i Hillerød Kommune, hvor vi tænker sundhed og trivsel ind i alle dele af livet og på tværs af vores kommune. Denne kultur skal vi fastholde og styr-

ke gennem arbejdet med ambitionerne. Derfor er det også et mål, at de fire ambitioner er integreret i vores øvrige politikker og handleplaner i Hillerød Kommune.

*Ambitioner for bæredygtig sundhed og trivsel 2030 er godkendt i byrådet i april 2023.*

---

## Afsæt i viden og samarbejde om at afprøve nye veje

Der er begrænset viden om årsagerne til unges mistrivsel. Der er også begrænset viden om, hvordan vi fremmer sund vægt og fastholder bevægelse livet igennem. For at sætte ind over for disse komplekse udfordringer, vil vi i Hillerød Kommune bidrage til at afprøve nye veje og udbygge fundamentet for viden og erfaringer.

Samtidig vil vi tage afsæt i viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel generelt. På den måde vil vi forbedre indsatsen i vores kommune over en årrække og samtidig bidrage med viden til hele landet i de tilfælde, hvor nye veje afprøves. Det kan fx være i samarbejde med fonde og forskningsenheder.

---

## Sundhed og trivsel i byudviklingen

Hillerød Kommune er i vækst. Flere nye uddannelser åbner, og flere studerende vælger at læse i Hillerød. Der er flere og flere nye familier, der vælger at flytte til Hillerød Kommune. I denne udvikling skal sundhed og trivsel tænkes med i nye initiativer. Vi bruger vores gode adgang til naturen og vores levende kultur-, erhvervs- og foreningsliv i udviklingen. Det kan fx handle om flere gode fællesskaber for studerende uden for studietiden, eller en udvidelse af Sundhedscenterets tilbud til gavn for børn og unge.

Med den nye bydel, Favrholt, der tager form de kommende år, har vi taget hul på den største byudvikling i Hillerød i nyere tid. Udviklingen af Favrholt skal være et levende laboratorium for bedre sundhed, mere trivsel og grønne løsninger frem mod 2030. Vi vil udvikle Favrholt i et samarbejde mellem kommune, region, udviklere, investorer, virksomheder, detailhandel, foreninger og borgere, og det skal ske i en løbende dialog. I samspil med boliger og arbejdspladser ønsker vi indbydende stisystemer til gang og cykel, plads til leg og bevægelse, adgang til naturen og et aktivt fritidsliv, trivsel og fællesskaber for alle. Grønne og sundhedsfremmende løsninger i Favrholt skal virke som inspiration og sprede sig til resten af vores by.

# Sådan ser det ud med sundhed og trivsel

## Det ved vi om Hillerød Kommune

### Unge og psykisk sygdom

5% mellem 16 og 34 år lever med depression. 6% mellem 16 og 34 år lever med angst. Det er en markant stigning siden 2010.

### Kronisk sygdom

Blandt voksne over 65 år har 18% rygsygdom, 12% type 2-diabetes, 12,8% KOL, 12% hjertesygdom og 11% kræft. Blandt voksne mellem 35 og 64 år har 15% ryglidelser, 5% KOL og 4% type 2-diabetes.

### Unge mistrives

Mere end hver tredje ung over 16 år føler sig stresset. Hver femte ung over 16 år føler sig ensom. Begge tal har været stigende siden 2010.

### Hverdagslivet

Fra 16-årsalderen har 16% lav aktivitet i hverdagen, 36% hverken cykler eller går til uddannelse eller arbejde. 13% mellem 16 og 34 år ryger dagligt, 6% bruger røgfri nikotin dagligt og 9% rusdrikker hver uge. 16% har svær overvægt.

### Mange ønsker at leve mere sundt

8 ud af 10, der ryger dagligt, ønsker et rygestop. Flere end 6 ud af 10 med et usundt kostmønster ønsker at spise mere sundt. 9 ud af 10, der lever med svær overvægt, ønsker at tabe sig.

### Det ved vi om regionen og hele landet

31% blandt børn og unge mellem 15 og 29 år i hele landet bruger nikotin – halvdelen med cigaretter, halvdelen med røgfri nikotinprodukter.

Stress, angst og depression er blandt de hyppigste årsager til, at voksne forlader arbejdsmarkedet i Danmark.

Ensomhed koster ca. 7,5 milliarder kr. til bl.a. behandling og pleje og ca. 600.000 sygedage om året på landsplan.

Næsten 12% børn og unge i Region Hovedstaden er diagnosticeret med mindst én psykisk sygdom, inden de fylder 16 år. Det kan fx være ADHD, angst, spiseforstyrrelse eller OCD.

På tværs af kommunen arbejder vi særligt med fire ambitioner og med en sigtelinje frem mod 2030.

1. bedre mental sundhed for børn og unge
2. et sundt hverdagsliv for familier
3. nikotin- og røgfri ungdom, færre voksne rygere og balanceret alkoholindtag for unge og voksne
4. forebyggelse for mennesker i risiko for at udvikle flere kroniske og mennesker med dårlig mental sundhed

De fire ambitioner bliver omsat til konkrete samarbejder og partnerskaber. Det sker både i de allerede eksisterende tiltag og i de nye veje, vi skal afprøve for at komme de komplekse sundhedsudfordringer til livs.

---

**Hillerød Kommune**

Trollesmindealle 27  
3400 Hillerød

www.hillerod.dk  
Telefon: 7232 0000

Skriv digital post til Hillerød  
Kommune via hjemmesiden  
[www.hillerod.dk/digitalpost](http://www.hillerod.dk/digitalpost)

*Publikationen er udgivet i april  
2023 og kan hentes på Hillerød  
Kommunes hjemmeside.*