



Dansk Selskab for Folkesundhed

Den Nationale Folkesundhedskonference 2025

15. - 16. september 2025 - Nyborg Strand Hotel og Conferencecenter

**Fra ekkokammer til handling:
Hvordan kan vi ændre kursen for folkesundheden i Danmark?**



Abstractssamling

Session 2

Skole og sundhed

Moderator: Kasper Olesen

2.1.	Mindfulness på skoleskemaet? Et landsdækkende klynge-randomiseret studie om effekten af at implementere en mindfulness-baseret intervention for danske skolebørn i 4.-9. klasse	2
2.2.	"De lægger ikke mærke til, at jeg går" – Et børneperspektiv på deltagelse i idrætsundervisningen blandt børn med særlige behov	3
2.3.	Klassekor for mental sundhed: Implementering af en skolebaseret sangintervention i danske indskolingsklasser	4
2.4.	Sundhedskompetencer på ungdomsuddannelser: En realistisk evaluering af en dansk deltagerstyret intervention	5



2.1 Mindfulness på skoleskemaet? Et landsdækkende klynge-randomiseret studie om effekten af at implementere en mindfulness-baseret intervention for danske skolebørn i 4.-9. klasse

L.Juul¹, M. Frydenberg², E.H. Bonde¹, M.S. Beck¹, K. Goetzsche¹, H. B. Nielsen¹, L.O. Fjorback¹

¹ Department of Clinical Medicine, Danish Center for Mindfulness, Aarhus University, Denmark.

² MFStat, Aarhus, Høgemosevej ¹⁹A, ⁸³⁸⁰, Trige, Denmark

Primært budskab

Det har længe været en udbredt opfattelse, at mindfulness i skolen er en god idé – og kvalitativ evaluering fra samme projekt peger også i den retning. Havde vi kun lavet før- og eftermålinger i interventionsgruppen, ville vi have konkluderet, at interventionen havde positiv effekt. Men: Fordi vi havde en kontrolgruppe at sammenligne med, blev konklusionen en anden.

Implikationer for praksis

Randomiserede studier kan bidrage med vigtig viden, som det er vigtigt at være nysgerrig på og undersøge nærmere.

Baggrund

Dette studie havde til formål at undersøge effekten af et uddannelsesprogram til folkeskolelærere for at kunne integrere et ti-sessioners skolebaseret mindfulness-program i den almindelige klasseundervisning. Fokus var på den mentale sundhed hos elever i 4. til 9. klasse. Den primære undersøgelsespopulation bestod af elever i risiko for mentale sundhedsproblemer, mens den samlede elevgruppe fungerede som en sekundær undersøgelsespopulation. Vi undersøgte også, om interventionseffekterne blev modificeret af køn og klassetrin.

Metode

I et landsdækkende klynge-randomiseret forsøg i 2019-2020 (under COVID-19) blev skolerne randomiseret 1:1 til enten interventionen (54 skoler, 97 lærere, 836 elever, herunder 186 risikoelever) eller den sædvanlige undervisning (56 skoler, 94 lærere, 892 elever, herunder 165 risikoelever). Tretten validerede selvrapporteringsmål for mental sundhed blev indsamlet ved baseline, fem og otte måneder med "Strengths and Difficulties Questionnaire Total Difficulties Score" som det primære outcome. Intention-to-treat-analyser blev udført ved hjælp af lineære mixed effect regressionsmodeller og bootstrapping.

Der blev indhentet opfølgingsdata fra 25 interventionsskoler (605 elever, herunder 129 i risikogrupper) og 28 kontrolskoler (745 elever, herunder 143 i risikogrupper). Blandt risikoelever var Cohens for Total Difficulties-scoren efter otte måneder 0,05 (95 % CI: -0,29 til 0,40), og der blev ikke observeret nogen statistisk signifikant effekt i den samlede undersøgelsespopulation.

Sekundære analyser indikerede, at interventionen førte til øget oplevet hyperaktivitet/uopmærksomhed - især blandt drenge og yngre elever - og dårligere selv vurderet helbred blandt risikoelever. Disse resultater var dog forbundet med stor usikkerhed.

Konklusion

En dybere forståelse af mekanismerne i skolebaserede mindfulness-baseret interventioner og nøgelfaktorer for at implementere dem med fidelity kræver yderligere undersøgelser.

Studiet er publiceret i Social Science & Medicine.



2.2 "De lægger ikke mærke til, at jeg går" – Et børneperspektiv på deltagelse i idrætsundervisningen blandt børn med særlige behov

J. D. Guldager¹, L. M. Emtoft², A. L. Bentholt³

¹ UC SYD, Esbjerg, ² Professionshøjskolen Absalon, Vordingborg ³ UC Nord, Hjørring

Primært budskab

Børn med SB oplever idrætsfaget forskelligt. Nogle finder glæde, andre udfordringer. For meningsfuld deltagelse og inklusion bør undervisningen tilpasses deres behov og give større medbestemmelse.

Implikationer for praksis

Idrætsundervisningen bør være fleksibel og inkluderende for børn med SB. Lærere skal støtte alle børn og give dem indflydelse på undervisningen med fokus på inklusion og medbestemmelse.

Baggrund

Idrætsundervisning kan være udfordrende for børn med særlige behov (SB) på grund af deres kropslige og kognitive forskelligheder. Børn med SB er ofte udelukket fra idræt og har lavere niveauer af fysisk aktivitet, hvilket negativt påvirker deres sundhed.

Formålet med undersøgelsen er at afdække, hvordan elever med særlige behov oplever idrætsundervisningen i folkeskolen, herunder, hvad de selv peger på, understøtter deres glæde og inklusion, men også, hvad der kan begrænse bevægelsesglæde og inklusion.

Metode

Undersøgelsen er baseret på interviews med 53 børn med SB. Interviews er analyseret via tematisk analyse (Braun, Clarke & Weate), og fremkomne temaer blev efterfølgende udforsket ved hjælp af Wengers teori om social læring. Undersøgelsen er en del af det større forskningsprojekt "Bevægende idræt – for børn med særlige behov i skole og fritid", der fokuserer på at give elever med særlige behov positive oplevelser med idræt ved at integrere co-teaching i idræt.

Resultater

Gennem analysen er identificeret tre hovedtemaer: børnenes oplevelse af idrætsfaget, lærernes understøttelse samt manglen på børnenes medbestemmelse. Analysen peger på, at en stor gruppe af børnene med SB synes, at idræt er deres bedste fag, hvor de kan bruge deres krop og energi i modsætning til de boglige fag, men der er også en stor gruppe af børn, der oplever at blive marginaliseret, særligt når idræt foregår i store grupper, når der er megen larm, når de kropsligt ikke kan finde ud af det, eller når læreren overser dem.

Konklusion:

Analysen viser, at børn med SB har forskellige oplevelser med idrætsfaget. Nogle børn føler sig anerkendt og engageret, mens andre oplever udfordringer, der kan føre til marginalisering. For at styrke deltagelsen bør der fokuseres på mere støtte fra lærerne og øget medbestemmelse i undervisningen. Dette kan skabe bedre deltagelsesmuligheder og sikre, at idrætsfaget fremmer både social og faglig udvikling for alle børn.



2.3 Klassekor for mental sundhed: Implementering af en skolebaseret sangintervention i danske indskolingsklasser

Anne Tetens¹, S. Andersen¹, L.O. Bonde², P.Jeppesen^{3&4}, K.R. Madsen¹

¹Statens Institut for Folkesundhed, SDU, ²Norges Musikkhøgskole,

³Region Sjælland, Børne- og Ungdomspsykiatri, ⁴Institut for Klinisk Medicin, Københavns Universitet

Primært budskab

Studiet belyser barrierer og facilitatorer i implementeringen af en korbaseret mental sundhedsfremmeindsats i indskolingen. Foreløbige fund viser høj accept, men også strukturelle udfordringer.

Implikationer for praksis

Skolebaserede trivselsindsatser bør sikre ledelsesopbakning og fleksible projektdesign, der kan imødekomme komplekse skolekontekster. Børneperspektiver i evaluering kan bidrage med vigtige nuancer.

Baggrund

Skolen er en central arena til at fremme børns mentale sundhed. Musik og sang rummer potentiale for at styrke sociale relationer og emotionel regulering, men der mangler viden om, hvordan sådanne interventioner implementeres i en dansk skolekontekst. Alle kan synge (AKS) er en klassebaseret mental sundhedsfremme indsats, hvor elever i 0.-3. klasse får korsang på skemaet for at sikre et trygt klassefællesskab, så skoleglæde, elevernes sociale relationer og mentale sundhed styrkes tidligt. Dette studie undersøger implementerings-outcomes, barrierer og facilitatorer ved implementeringen af Alle Kan Synge i tre folkeskoler.

Metode

Studiet er et CFIR-inspireret mixed methods implementeringsstudie (jan. 2024 – mar. 2025) med ca. 900 indskolingselever fordelt på tre skoler. Implementerings-outcomes blev kvantitativt vurderet via spørgeskemaer blandt elever (n=858), forældre (n=608) og lærere (n=35). Kvalitative data om barrierer og facilitatorer blev indsamlet gennem deltagerobservationer og interview med elever (n=29), lærere (n=10), skoleledere (n=5) og korledere (n=7).

Resultater

De endelige analyser er under udarbejdelse, men foreløbige fund viser høj acceptabilitet og gennemførlighed blandt lærere og skoleledere. Interview og observationer indikerer, at interventionen opleves som meningsfuld og engagerende. Variation i børns modtagelse nuancerer dog billedet om interventionens universelle acceptabilitet. Centrale barrierer er manglende fleksibilitet i design og usikkerhed om interventionens fordel fremfor andre trivselsindsatser.

Facilitatorer inkluderer lærerengagement og ledelsesopbakning. Bæredygtige indsatser i folkeskolen bør designes fleksibelt for at tage højde for skolens hverdag og sikre organisatorisk forankring. Variation i børns engagement giver anledning til vigtige spørgsmål om, hvordan vi definerer og måler succes i skolebaserede indsatser.

Konklusion

Erfaringerne fra implementeringen af Alle Kan Synge er positive, men studiet peger også på nødvendigheden af fleksible design og organisatorisk forankring for succesfuld implementering. De foreløbige fund bidrager med værdifulde indsigter til den bredere forskning i mental sundhedsfremme i skolesammenhænge. Endelige resultater og læringspointer vil blive præsenteret ved konferencen.



2.4 Sundhedskompetencer på ungdomsuddannelser: En realistisk evaluering af en dansk deltagerstyret intervention

Vivian Rueskov², Lise Weibel¹, Mette Korshøj¹, Ole Steen Mortensen², Claus D. Hansen³, Sarah Fredsted Villadsen²

1 Department of Occupational- and Social Medicine, Copenhagen University Hospital Holbæk, Holbæk

2 Section of Social Medicine, Institute of Public Health, University of Copenhagen

3 Department of Sociology and Social Work, Aalborg University, Aalborg

Primært budskab

Inkludering i samskabelsesprocesser bidrager til udvikling af sundhedsfremmende aktiviteter, der er tilpasset både skoleorganisationen og elevernes behov.

Implikationer for praksis

Deltagerbaserede tilgange kan fremme sundhedskompetencer blandt udsatte unge, hvis lærerne skaber trygge rammer for deres deltagelse.

Baggrund

Sundhedskompetence er en afgørende for individers sundhed, men bliver ofte overset i interventioner rettet mod unge. Unge fra socioøkonomisk udsatte baggrunde møder både strukturelle og individuelle barrierer, som begrænser deres muligheder for at deltage i sundhedsfremmende adfærd. Dette studie undersøger, hvordan deltagerstyrede tilgange kan støtte udviklingen af funktionel, interaktiv og kritisk sundhedskompetence blandt sårbare unge, og under hvilke kontekstuelle betingelser denne udvikling er mulig.

Metode

Vi gennemførte en realistisk evaluering af en intervention på to danske uddannelsesinstitutioner: En erhvervsuddannelse (EUD) og en Forberedende Grunduddannelse (FGU). Interventionen blev udviklet sammen med lærere gennem workshops og implementeret i elevernes daglige undervisning i løbet af et skoleår. Data omfattede baseline-spørgeskemaer (n=145), fokusgruppeinterview, individuelle interviews og feltnoter. Analyserne fokuserede på at identificere sammenhænge mellem kontekst, forandringsmekanismer og udfald. Vi analyserede kontekst som fire lag: Et individuelt, interpersonelt, institutionelt og infrastrukturelt.

Resultater

Interventionsaktiviteter blev udviklet, så de passede til den lokale kontekst, når der var institutionel fleksibilitet, tillidsfulde relationer og lærerautonomi. Elevdeltagelsen blev hæmmet af lav selvtillid og tidligere negative skoleoplevelser. Engagementet blev styrket, når aktiviteterne matchede elevernes faglige interesser. Mens interventionens aktiviteter adresserede funktionel og interaktiv sundhedskompetence, blev kritisk sundhedskompetence kun berørt i mindre omfang.

Konklusion

Infrastrukturelle rammer, der skaber inkluderende og trygge læringsmiljøer, var afgørende. Samskabelse, fælles beslutningstagning og lydhørhed over for målgruppen var centrale drivkræfter i udviklingen af aktiviteter.



Dansk Selskab for Folkesundhed

Den Nationale Folkesundhedskonference
finder næste gang sted
14. - 15. september 2026



Sæt X ved datoen!