**TEMASESSION NUNAMED 2016**

**Titel: Mental sundhed på dagsordenen – Hvordan går det og hvordan fremmer vi god psykisk trivsel og robusthed blandt børn, unge og voksne.**

**Ansvarlig/chair:** Christina VL Larsen, cll@si-folkesundhed.dk

Kort beskrivelse:

Forekomsten af selvmord, misbrug og traumatiske hændelser i barndommen er store udfordringer i det moderne Grønland og tyder på store udfordringer knyttet til den mentale sundhed generelt. Det kommer blandt andet til udtryk ved en høj forekomst af ungdomsselvmord. Men gennem de seneste år er flere og flere forebyggende indsatser sat i verden for at fremme den gode psykiske trivsel og blandt både børn og unge er der vigtige erfaringer omkring robusthed at hente. Hvordan kan vi lære mere af dem, der klarer sig godt, og hvordan er erfaringerne og effekten af de igangsatte initiativer målrettet robusthed, selvmordsforebyggelse og fremme af god psykisk trivsel?

Workshoppen vil byde på oplæg om mental sundhed, selvmordsforebyggelse og sundhedsfremme både fra den grønlandske kontekst, men også fra andre arktiske regioner. Fokus vil først og fremmest være på forebyggende indsatser og de erfaringer, vi har, omkring fremme af god psykisk trivsel.

**Oversigt over oplæg (kun oplægsholder og titel angivet):**

1. Christina VL Larsen: ”Psykisk helbred, selvmordsadfærd og mental sundhedsfremme i en Arktisk kontekst”.
2. Charlotte Brandstup Hansen: ”Kontekstens betydning for unge grønlænderes mentale sundhed”.
3. Gwen Healey: ”The Makimautiksat Youth Wellness and Empowerment camp in Nunavut”.
4. Arnannguaq Thomsen Jakobsen, Tina Evaldsen, Karen Wiistoft: ”Rousthed”.

**ABSTRACTS**

**’Mental sundhed og selvmordsforebyggelse i et tværarktisk perspektiv’**

**Christina VL Larsen,** Center for Sundhedsforskning i Grønland, Statens Institut for Folkesundhed, SDU & Grønlands Center for Sundhedsforskning, Ilisimatusarfik.

**Baggrund**Under det canadiske formandskab for Arktisk Råd fra 2012-14 stod fælles initiativer for at fremme god psykisk trivsel og forebygge selvmord højt på dagsordenen. Det gav os mulighed for at etablere et tværarktisk netværk med deltagelse fra både forskere, praktikere, klinikere og beslutningstagere, der i samarbejde gennemførte projektet: ”Mental Well-being and Suicide Prevention in Circumpolar Regions: Developing the Evidence Base and Identifiying Promising Practices.” Formålet med projektet var at fremme god psykisk trivsel blandt befolkningerne i Arktis, reducere forekomsten af selvmord og skabe et mere evidensbaseret udgangspunkt for de sundhedsfremmende og forebyggende indsatser, der iværksættes på forskellige niveauer.

**Metode og Materiale**Projektet bestod af tre dele: 1) et litteraturstudie (scoping review) af videnskabelig litteratur omkring evaluering af selvmordsforebyggende interventioner i de cirkumpolare regioner publiceret mellem 2004-2014; 2) et epidemiologisk overblik over selvmordsrater, selvmordsadfærd og de bagvedliggende sociale determinanter blandt de oprindelige befolkninger i Arktis; 3) og afslutningsvist et casestudie af ’best practice’ inden for selvmordsforebyggelse fra 5 forskellige cirkumpolare regioner (Norge, Nunavut, Labrador, Northwest Territories, Grønland).

**Resultater/diskussion**I litteraturstudiet fandt vi 95 artikler, der omhandlede selvmord blandt oprindelige arktiske befolkninger; 19 af disse omhandlede specifikke selvmordsrelaterede interventioner og 7 af disse omhandlede specifikke evalueringer af selvmordsforebyggende interventioner. Størstedelen af disse studier udgik fra projekter i Nordamerika. Analysen af selvmordsrater blandt de 8 medlemslande i Arktisk råd fordelt på cirkumpolare regioner viste, at selvmordsraten for perioden 2000-2009 var højest i Chukotka og Grønland (>80 pr. 100.000 personår) og lavest på Færøerne (<10 pr. 100.000 personår). Afslutningsvist pegede casestudiet på, at selvbestemmelse, lokal forankring, kulturel relevans og vedvarende finansiering var vigtige elementer aspekter af ’best practice’ inden for selvmordsforebyggelse på tværs af regionerne.

**Kontekstens betydning for unge grønlænderes mentale sundhed**

**Charlotte Brandstrup Hansen,** Center for Sundhedsforskning i Grønland, Statens Institut for Folkesundhed, SDU

**Introduction**The aim is to investigate the association between context, described via structural factors such as unemployment, violence, financial support, household alcoholism etc. and mental health among adolescents in Greenland. Furthermore the thesis investigates the regional differences in mental health etc.

The thesis is based on theoretical models that states which structural factors that influence mental health. On the basis of these theories independent variables are constructed.

**Material and methods**To test the theory on the Greenlandic population a quantitative approach is used. The basis of the project is the cross-sectional study “Well-being among Youth in Greenland 2011”, where information about mental health was measured using the SDQ-scale. The study included 481 adolescents in the age of 15 – 18 years from 7 towns in Greenland. To describe the structural factors, data from other sources: ”Inuit health in transition Greenland Survey”, a supplementary survey and register data from Statistic of Greenland and from the Greenlandic Police, are used. By merging these data it was possible via logistic regression to investigate possible associations between selected structural factors and the mental health of Greenlandic adolescents.

**Results**Significant associations were found between mental health and the following independent variables: Sex, town, socioeconomic status on a individual level, region, unemployment rate in the town, average public financial support per inhabitant in the town, average percentage of adults with kids and a alcohol problem in the region, average household crowding in the region and whether or not there is a youth policy in the town.

**Discussion/Conclusion**The results show that the largest town in East Greenland stands out, as a place with multiple structural problems, associated with bad mental health. The structural factor, unemployment has a significant association to bad mental health, across other towns and therefore it is likely that unemployment has a negative effect on mental health. Furthermore there is found regional differences in mental health.

**'Makimautiksat’: Building a Foundation Within One’s Self: An evidence-based youth wellness and empowerment intervention for Nunavut youth**

**Gwen Healey and Ceporah Mearns**, Qaujigiartiit Health Research Centre, Nunavut

**Background**

Nunavummiut experience the highest rate of suicide in Canada. Nunavut is in need of preventive child and youth mental health and wellness interventions that focus on northern and community-based ways of understanding healthy children and youth. Community/land-based youth health summer camps have been delivered in Nunavut in the past, but facilitators reported a desire for more materials that are grounded in Inuit ways of knowing and understanding wellness.

**Method**

Interviews with community partners/programs, community members, service providers, youth, and a literature review, contributed to the development of Qaujigiartiit’s evidence-based Eight Ujarait/Rocks Model for a 2-week youth wellness and empowerment camp program. The model focuses on 8 pillars of wellness for Nunavut youth such as, building healthy relationships; strengthening coping skills; making informed choices; and celebrating Inuit culture, to name a few. This model was piloted 6 times in 2011-2013 as the Makimautiksat Youth Wellness and Empowerment Camp.

**Results**

Approx. 50 adolescents between the ages of 11 and 15, and 10 youth mentors between the ages of 16 and 19, participated in the Makimautiksat camp pilots in 5 Nunavut communities between June and August 2011-2013. Pre- and post- intervention data collection revealed an improvement in self-reported wellness, self-esteem, ability to cope, pride in Inuit culture, and confidence in ability. Pre- and post-intervention data collection with facilitators and parents identified a strong connection to the material covered during the camp and noticeable improvements in behavior and attitude among the youth who participated.

**Conclusion**

Child and youth wellness interventions developed by and for Nunavummiut that focus on northern and community ways of knowing and learning about wellness are critical for building confidence and self-esteem among Nunavut youth and, ultimately, will play a critical role in suicide prevention efforts. An update on the roll-out of the program since the time of the evaluation will be provided in the presentation.

**’Robusthed’**

**Arnannguaq Thomsen Jakobsen, Tina Evaldsen & Karen Wistoft**

**Baggrund**

Projektet Robusthed er lavet i samarbejde med Kommuneqarfik Sermersooq og Departementet for Sundhed og redaktører Poul Lundgaard Bak, overlæge, Komiteen for Sundhedsoplysning, København og Karen Wistoft, professor, Ilisimatusarfik og Danmarks institut for Uddannelse og Pædagogik (DPU), Aarhus Universitet, København.

**Metode og materiale**

I arbejdet med robusthed skal man lære at tanker, følelser og hjerne kan arbejde i sammenhæng med hinanden, at man kan koncentrere sig om arbejdet på trods af larm, undgå uoverensstemmelser, at man i stressede perioder kan tage gode beslutninger og ikke mindst kam man lære at passe godt på sin hjerne.

Når man begynder at arbejde med Robusthed, vil man lære at se udfordringer og hvorledes disse kan klares samt hvordan disse kan overkommes. Når vi bliver mere robuste, bliver koncentrationsevnen bedre og beslutsomhed vil blive mere robust og man vil lære hvordan man kan passe bedre på hjernen. Således bliver man også tryg ved at være i samfundet og lever mere harmonisk.

Materialet kan bruges af alle, men der er i øjeblikket særlig fokus på at implementere Robusthed på skolernes mellemtrin. Det er ydermere planen, at materialet skal bruges af de lidt større elever, her vil det især blive brugt til selvmordsforebyggelse. Ikke kun skoleelever har gavn af materialet. Det kan ligeledes bruges som rygestop- og rusmiddelforebyggelse.

**Resultater**

Forskningen i Robusthedsprogrammet varetages primært af et ph.d.-studie, mens professor Karen Wistoft, Ilisimatusarfik og DPU, Aarhus Universitet sideløbende har involveret lærerstuderende i at indsamle data blandt eleverne på skolerne i Sermersooq (2014-2015). Resultaterne heraf vil blive præsenteret. En foreløbig konklusion er, at Robusthed i den grønlandske udgave tilsyneladende matcher elevernes kognitive kompetencer, dvs. deres forestillinger, tanker og følelser, og at de kan ’cope’ med programmet, hvilket indikerer en positiv effekt, som nu bliver nærmere undersøgt. Der vil blive givet eksempler på dette.

Tina Evaldsen fra Departementet for Sundhed med Arnannguaq Jakobsen fra Kommuneqarfik Sermersooq vil præsentere Robusthedsprojektet og Professor Karen Wistoft vil præsentere forskningen i Robusthedsprogrammet.