



# FOLKESUNDHEDSDAGE 2023

## UDVIKLING AF FOLKESUNDHEDSINTERVENTION PÅ TVÆRS AF GENERATIONER TIL MENTAL SUNDHED OG KLIMA AKTION

LONE OVERBY FJORBACK, MD, PhD

Director, associate professor, psychiatrist,  
Center for Mindfulness, Aarhus University

VI HAR GOD GRUND TIL AT VÆRE BANGE. DET ER ET  
SUNDHEDSTEGN. DER ER SAMMENHÆNG MELLEM KLIMA OG  
SUNDHED. MENTAL SUNDHED ER NU MED I IPCC RAPPORTER.  
VI KAN TRÆNE MINDFULNESS OG COMPASSION.  
FÅ DET BEDRE ☀️ HJÆLPE HINANDEN ☀️ GØRE EN FORSKEL  
KH KLIMAKLUBBEN

The most striking part of  
the Synthesis report is that  
**hope remains**

<https://www.climateneutralgroup.com/en/news/ipcc-global-failure-and-hope/>

# FOLKESUNDHED

# KLIMASUNDHED



**De væsentligste faktorer for trivsel, sygdom og tidlig død er:**

Det kan konstateres, at der fortsat er mange, der ryger. Vi er stadig langt fra ambitionerne om en røgfri fremtid.

**Alkohol**  
Danske unges forbrug og forbrugsmønster er stadig markant højere sammenlignet med unge i andre lande.

**Mental sundhed**  
Den mentale sundhed bliver stadig dårligere. Det gælder især de yngre aldersgrupper.

**Svær overvægt**  
Andelen af borgere med svær overvægt fortsætter med at stige.

**Fysisk aktivitet**  
Andelen, der lever op til WHO's minimumsgrænse for fysisk aktivitet, er lav.

**Social ulighed**  
Der ses en systematisk skæv fordeling af risikofaktorer og trivsel. Der er en ophobning af risikofaktorer blandt borgere med kortere uddannelser og borgere uden for arbejdsmarkedet.

- END GLUTTER**: Keep products for at least **seven years**
- TRAVEL FRESH**: If you can, **no personal vehicles**
- EAT GREEN**: A **plant based diet** — no waste, healthy amount
- DRESS RETRO**: **Three new items** of clothing per year
- HOLIDAY LOCAL**: **One flight** every three years
- CHANGE THE SYSTEM**: At least **one life shift** to nudge the system

Rygning  Alkohol   
 Overvægt  
 Mental sundhed  Fysisk aktivitet  
 Social ulighed

Forbrug  Transport  Kost  
 Mental sundhed  Handling  
 Ændre system

Vi ved det godt, orker ikke, lukker ned, håber på teknisk løsning...

# Action gap

*Siger en ting og gør noget andet*

<https://www.ipcc.ch/2022/02/28/pr-wgii-ar6/>

## Stress

Gør os ignorante, vrede, bange, isolerede og handlingslammede. DOI:[https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

## Meditation

Glæden ved at forbinde tanke, ord og handling [https://www.mindfulleader.org/blog/74719-how-can-inner-work-help-with-climate?fbclid=IwAR03ogDPNFVYd4GwElitBBmPRP0fh8SnYRg45\\_sFaKof\\_C9zFnM1lyAung](https://www.mindfulleader.org/blog/74719-how-can-inner-work-help-with-climate?fbclid=IwAR03ogDPNFVYd4GwElitBBmPRP0fh8SnYRg45_sFaKof_C9zFnM1lyAung)

<https://www.theguardian.com/world/2022/may/04/eu-bureaucrats-being-trained-meditate-help-fight-climate-crisis>

## Bæredygtighed

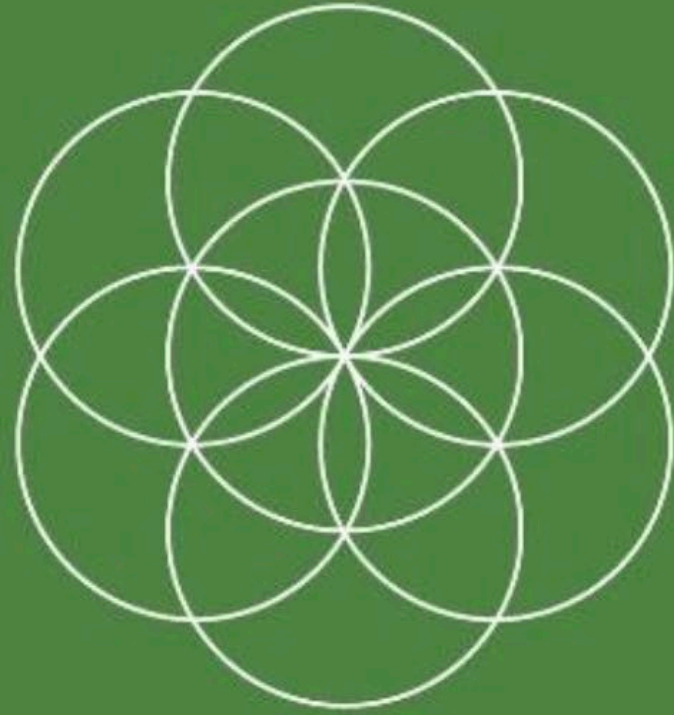
Aktiv handling fremmes af meditation

<https://www.themindfulnessinitiative.org/Handlers/Download.ashx?IDMF=8d56bcb4-15a0-4b39-9236-064eb302ef99>

<https://www.mindandlife.org/event/the-dalai-lama-with-greta-thunberg-and-leading-scientists-a-conversation-on-the-crisis-of-climate-feedback-loops/>





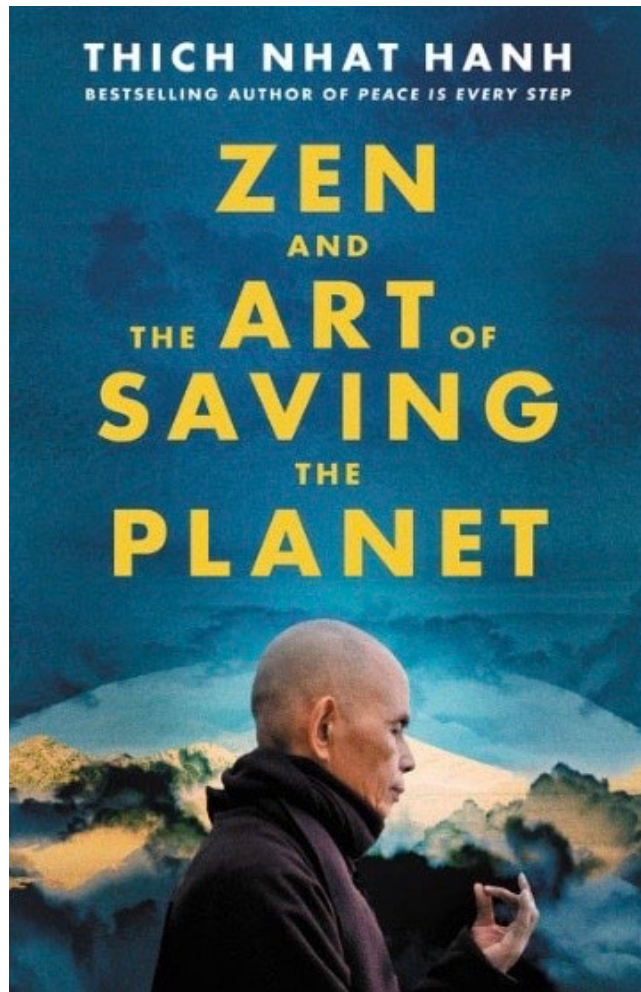


# BÆREDYGTIG HANDLING MED KLIMAKLUB



AARHUS  
UNIVERSITET





No self  
No human beings  
No living beings  
No lifespan

Klimaklub starter igen uge 43 mandage kl 19.30-21.00  
Oplæg 30 min ☀ Meditation 30 min ☀ Diskussion 30 min

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/klimaklub>

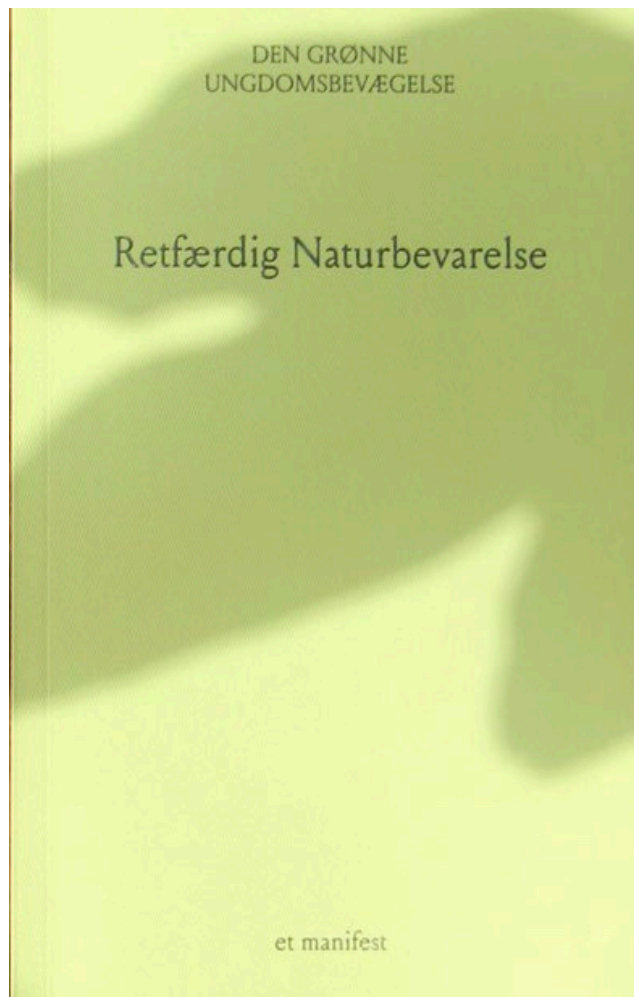


Ja, det går dårligere...  
Ja, vi har løsningerne...  
Ja, vi har pengene...  
Ja, dig og mig må starte...

Klimaklub starter igen uge 43 mandage kl 19.30-21.00

Oplæg 30 min ☀ Meditation 30 min ☀ Diskussion 30 min

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/klimaklub>



7 år til 50 % nedgang CO2  
Ja til fællesskab og handling  
Ja til sundhed og omsorg  
Nej til lobbyisme og reklamer  
Nej til personlig skyld og skam

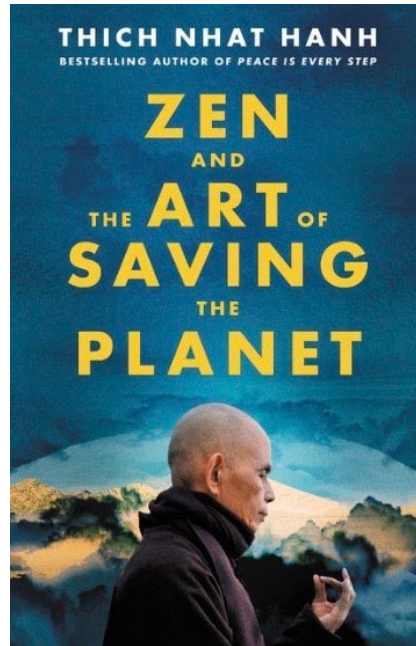
Klimaklub starter igen uge 43 mandage kl 19.30-21.00

Oplæg 30 min ☀️ Meditation 30 min ☀️ Diskussion 30 min

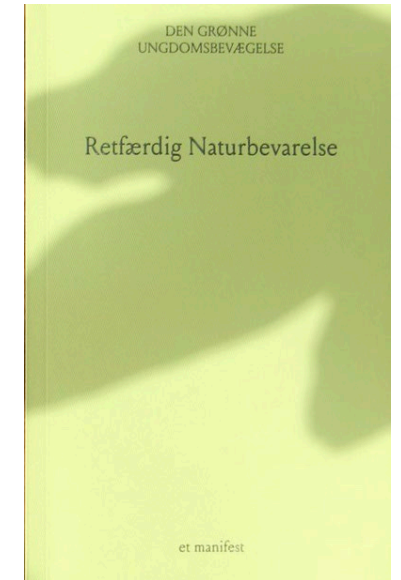
<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/klimaklub>



Sov godt  
Stressreduktion  
Sociale relationer



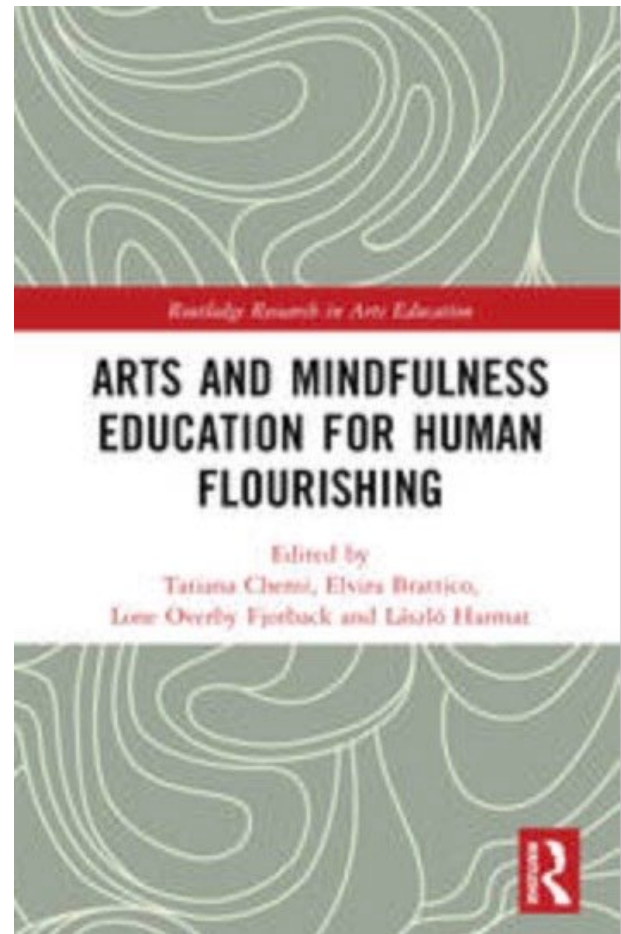
Ny  
Vision  
Aktion  
Omsorg



Tab 10 ton CO2  
Tab 10 pund vægt  
Læg 10 år til dit liv



Wegovy (We go vie)  
Vi går på vejen til  
sundhed, handling  
og uddannelse



Hvornår stoppede du med at synge?  
Hvornår stoppede du med at danse?  
Hvornår stoppede du med at blive næret af historier?  
Hvornår stoppede du med at gøre en forskel?

Mindfulness (MBSR) bedst til stress og samme effekt som medicin til angst

[A pilot randomised trial comparing a mindfulness-based stress reduction course, a locally-developed stress reduction intervention and a waiting list control group in a real-life municipal health care setting](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679) DOI: [10.1001/jamapsychiatry.2022.3679](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679)

Mindfulness (MBKT) samme effekt som medicin til depression

DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62222-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62222-4)





GRØNNE  
NABOFÆLLESSKABER



Bedsteforældrenes Klimaaktion

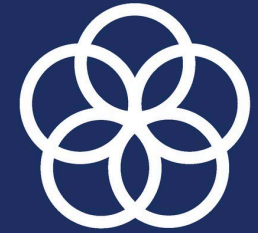


MIND & LIFE



INNER  
DEVELOPMENT  
GOALS

17 PARTNERSKABER  
FOR HANDLING



DEN GRØNNE  
UNGDOMS  
BEVÆGELSE



DHARMA  
ALLIANCE



World Health  
Organization

ANDELSGAARDE



care®

EarthWays

MELLEMFOLKELIGT  
SAMVIRKE **act:onaid**

AARHUS  
UNIVERSITET  
INSTITUT FOR KLINISK MEDICIN



Den Grønne Friskole

*Kloden Kalder*



DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

VI HAR GOD GRUND TIL AT VÆRE BANGE. DET ER ET  
SUNDHEDSTEGN. DER ER SAMMENHÆNG MELLEM KLIMA OG  
SUNDHED. MENTAL SUNDHED ER NU MED I IPCC RAPPORTER.  
VI KAN TRÆNE MINDFULNESS OG COMPASSION.  
FÅ DET BEDRE 🌻 HJÆLPE HINANDEN 🌻 GØRE EN FORSKEL  
KH KLIMAKLUBBEN

The most striking part of  
the Synthesis report is that  
**hope remains**

<https://www.climateneutralgroup.com/en/news/ipcc-global-failure-and-hope/>



FIND KLIMAKLUB  
FOREDRAG  
ØVELSER OG FORSKNING  
MINDFULNESS.AU.DK