



Sammen om mental sundhed



Sammen om mental sundhed

Med Gladsaxe Kommunes sundhedspolitik ønsker vi, at alle i Gladsaxe skal have de bedste rammer og forudsætninger for at kunne leve et godt, selvstændigt og aktivt liv, hvor flere oplever bedre sundhed og flere gode leveår. For at flest muligt kan opnå dette, er det vigtigt at prioritere gladsaxeborgernes mentale sundhed, da mental sundhed både har betydning for den enkeltes livskvalitet og for risikoen for at udvikle sygdom. God mental sundhed bidrager til større trivsel og sundhed for den enkelte og har betydning for familielivet, indlæring i skolen, muligheden for at gennemføre en uddannelse, få og fastholde et arbejde og det sociale liv som ældre. Målet er derfor, at flere borgere i Gladsaxe Kommune trives.

Ved at have fokus på bedre mental sundhed og trivsel kan kommunen samtidig være med til at forebygge nogle psykiske sygdomme; eksempelvis angst, depression og spiseforstyrrelser og påvirke trivslen blandt borgere med disse sygdomme i en positiv retning. Gladsaxe Kommune fik derfor i 2019 en 2-årig handleplan, der handlede om mental sundhed. Gladsaxe Kommune ønsker fortsat at prioritere at fremme borgernes mentale sundhed, og derfor forlænges handleplanen "Sammen om mental sundhed", men med nye indsatser.

Definition af mental sundhed

Mental sundhed defineres som "en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker" (WHO).

Den forrige handleplan har lagt trædestenene for arbejdet med at fremme mental sundhed og ligestillet denne indsats med indsatsen for fysisk sundhed. Med handleplanen for mental sundhed 2019-2020 blev Gladsaxe en aktiv part af ABC for mental sundhed. Populært sagt, kan ABC for mental sundhed anskues som det mentale KRAM¹, og er handlingsanvisende i forhold til at huske os alle på, at aktive meningsfulde fællesskaber, er afgørende for vores trivsel. Det er derfor fortsat vigtigt at fastholde dette fokus og gøre brug af viden om, hvad der fremmer mental sundhed, som er mindst lige så vigtig for den enkelte borger, som den fysiske sundhed. Det skal en handleplan for mental sundhed for 2021-2022 bidrage til.

Et fortsat nyere udfordrings- og udviklingsområde

I Gladsaxe er god trivsel hverdag for de fleste. Men for mange borgere i Gladsaxe er livet og hverdagen præget af psykisk mistrivsel og sygdom, og antallet af gladsaxeborgere, der har det svært, er desværre stigende. På nuværende tidspunkt lever 13 % svarende til 6.900 borgere i Gladsaxe med et dårligt psykisk helbred. Det giver sig også udslag i mange sygedage, og at mange kan opleve, at hverdagen er tung, og at deres livskvalitet er lav.

Mental sundhed er blevet genstand for stigende opmærksomhed de senere år. Det skyldes blandt andet, at udviklingen går i den forkerte retning, da andelen af danskere med dårligt mentalt helbred er steget. Den viden, der findes om sammenhængen mellem mental sundhed og udviklingen af en række sygdomme, er

¹ KRAM - Anbefalinger for at få eller opretholde en sund "fysisk" livsstil i forhold til Kost, Rygning, Alkohol og Motion.

samtidig vokset. Undersøgelser viser eksempelvis klare sammenhænge mellem dårlig mental sundhed og faktorer som kroniske smerter, søvnproblemer, sygefravær, rygning og fysisk inaktivitet.

Fakta om mental sundhed

- *Der er social ulighed i fordelingen af dårlig mental sundhed. Andelen med dårlig mental sundhed er højest i gruppen med grundskole som højeste gennemførte uddannelsesniveau på 17,2 % og lavest i gruppen med en lang videregående uddannelse på 9,9 %.*
 - *I Gladsaxe har 18 % over 16 år, svarende til 10.100 gladsaxeborgere, angivet, at de i 2017 har et mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred. I 2013 var det 14 %.*
 - *I Gladsaxe har 25 % et højt stressniveau, hvilket svarer til 12.900 borgere.*
 - *Angst er den mest udbredte psykiske lidelse, og det vurderes, at 350.000-400.000 voksne danskere i løbet af et år vil opleve symptomer på angst. 5-10 % af børn lider af angst, og angst er den hyppigst forekommende psykiske lidelse hos børn.*
 - *Der er sket en stigning i andelen af borgere i Gladsaxe Kommune, som angiver at de har svage sociale relationer. I 2013 var det 21 %, mens det i 2017 var 23 %. Omkring 19 % med svage sociale relationer ønsker at komme i gang med flere sociale aktiviteter.*
 - *Ifølge en rapport fra Statens Institut for Folkesundhed fremgår det, at 6,8 % af de ældre i Gladsaxe føler sig uønsket alene.*
 - *Blandt børn i udskoling i Gladsaxe angiver 8 %, at de er blevet mobbet inden for de seneste to måneder.*
-

Sammen kan vi skabe aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed

Forskning viser, at et bredt fokus på mental sundhedsfremme er en god investering. En bred og fælles indsats kræver, at der er fokus på trivsel og mental sundhed i vores dagligdag. I Gladsaxe Kommune har vi allerede fokus på trivsel igennem Gladsaxestrategien og i særdeleshed i Medborgerskabsstrategien. Der er derfor et fundament i forhold til retningen for, hvad kommunen bør gøre. Denne handleplan skal understøtte konkrete indsatser, hvor der er behov for, at vi sammen løfter for at skabe bedre trivsel. Det er ikke kun i kommunens indsatser, der skabes trivsel, men i høj grad gennem partnerskab med frivilligheds- og foreningslivet samt det, der sker i mødet mellem de enkelte borgere - både de der er initiativtagende, medskabende og deltagende. Denne handleplan skal derfor også understøtte trivselen borgerne imellem – det vil sige skabe gode rammer og muligheder for at gøre noget aktivt, gøre noget meningsfuldt og gøre noget sammen.

Udbrede og synliggøre viden om mental sundhedsfremme

Mental sundhed er blevet genstand for stor national bevågenhed. Gladsaxe Kommune står derfor ikke alene om at skulle igangsætte løsninger i forhold til at fremme trivsel og mental sundhed. Der er allerede et fokus på at skabe trivsel for og med borgerne på kommunens institutioner, på arbejdsmarkedet og i civilsamfundet. Alligevel er der brug for at styrke kendskabet til hvilke indsatser, der kan bidrage til at øge borgernes mentale sundhed samt at understøtte nye indsatser på tværs af kommunen.

Derfor vil Gladsaxe Kommune:

Udbygge ambassadørnetværk og skabe øget opmærksomhed om ABC for mental sundhed.

Gladsaxe Kommune valgte som en del af handleplanen for mental sundhed 2019-2020 at indmelde sig i partnerskabet for ABC for mental sundhed, og fik dertil tilknyttet en ABC-kordinator. ABC for mental sundhed bygger på et positivt og handlingsorienteret fokus på mental sundhed målrettet alle befolkningsgrupper. ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret indsats og bygger på en partnerskabstankegang, hvor indsatsen løftes i fællesskab af foreninger, organisationer og kommuner. I den kommende handleplansperiode vil vi fortsætte denne indsats med fokus på at udbygge et ambassadørnetværk for mental sundhed samt skabe øget synlighed for alle borgere i Gladsaxe om, at vi gennem A) aktivitet, B) fællesskab og C) meningsfuldhed kan, forbedre og styrke vores mentale sundhed. ABC for mental sundhed vil blive en del af vores samarbejde og tilbud til ungdomsuddannelserne, som er igangsat som led i den "Fælles strategi for unges fysiske og mentale sundhed – for kommunerne i Region Hovedstaden".

Afprøvning af en udvidet og mere inddragende proces for tilblivelsen af antimobbestrategi i folkeskolen.

Alle skoler skal og har arbejdet aktivt ud fra deres antimobbestrategi. Blandt andet gennemfører skolerne undervisningsforløb, der kan forebygge mobning – fysisk såvel som digitalt. Desuden gennemfører de samtaler med eleverne om deres trivsel og udvikling. Men mobning er en problemstilling, som alle skoler skal vedblive med at have fokus på, både i forhold til forebyggelse og håndtering af mobning hvis det opstår. Vi vil derfor i perioden afprøve en udvidet og inddragende proces for etablering af en antimobbestrategi i et endnu mere tværfagligt og børnevenligt perspektiv, hvor eleverne inddrages så meget som muligt i tilblivelsen. Der vil blive udvalgt en skole, som kan agere pilotskole for en sådan proces, som kan virke som inspiration for de øvrige skoler i Gladsaxe.

Fokusere på mental sundhed på erhvervsskole

Gladsaxe Kommune samarbejder i skoleåret 2020/2021 og 2021/2022 med TEC Gladsaxe, lokale idrætsforeninger og DGI om at implementere KICK, som er et idræts- og trivselskoncept målrettet erhvervsskoler. I KICK deltager lokale idrætsforeninger, hvor de bidrager med skemalagt foreningsidræt for elever. Som en del af KICK deltager skolens undervisere også i et kompetenceudviklingsforløb hvor bl.a. 'ABC for mental sundhed' indgår til at understøtte 45 minutters bevægelse i skoledagen. I KICK er der fokus på at øge elevernes trivsel ved at integrere mere idræt, bevægelse og fællesskab i elevernes hverdag og dermed styrke elevernes fysiske - og mentale sundhed. Indsatsen indgår både i handleplanen for mental sundhed og handleplanen for fysisk aktivitet.

Understøtte "Den gode velkomst" i aktive fællesskaber og foreninger

Imødekommende og inkluderende fællesskaber kan hjælpe flere med at få opbygget gode sociale relationer og være noget for andre. Og det er der brug for, især for ungegruppen hvor flere angiver, at de har dårlig mental sundhed, og for ældre hvor flere oplever ensomhed. Velkomsten er altid det første skridt mod et nyt venskab, og er derfor meget afgørende for inklusion i fællesskabet. Derudover har flere eksisterende fællesskaber et ønske om at fastholde flere i fællesskabet og få hjælp til rekruttering af flere nye deltagere. Vi vil derfor hjælpe de aktive fællesskaber med at skabe en god velkomst og for derigennem

at fastholde deltagere og medlemmer i deres fællesskab. Der kan igangsættes initiativer som fx at tilbyde workshops og oplæg om, hvordan man tager bedst muligt mod nye deltagere og medlemmer i fællesskabet, om det så drejer sig om fællesskaber rettet mod børn, unge, voksne eller ældre og såvel på det frivillige sociale område som i idrætslivet.

Identificering og synliggørelse af stillesteder

Som en del af hovedstaden er Gladsaxe præget af byens puls på godt og ondt, og særlig trafikstøj gør det udfordrende at finde ro til fordybelse og afstresning. Ophold i fredfyldte grønne områder fremmer mental sundhed. Fredfyldte områder også kaldet Stillesteder giver frirum til fordybelse, sanselighed og nærvær. Herudover kan det gøre den enkelte i bedre stand til at håndtere egen livssituation, give selvtillid og øge borgerens livskvalitet. At skabe rum for mental afstresning er også et mål i den grønne strategi. Prioritering af stille steder i Gladsaxe kan give borgerne livskvalitet og øge den mentale sundhed, og indsatsen har dermed et sundhedsfremmende sigte. Vi vil derfor kortlægge, udpege og gøre stillesteder i Gladsaxes grønne områder synlige, tilgængelige og nærværende for byens borgere.

Tilbyde rette støtte og tilbud til borgere

Gladsaxe Kommune vil tilbyde støtte til de borgere, som har det svært, og sikre at tilbud til disse borgere er lettilgængelige og synlige. Eksempler på støttetilbud er den psykologiske ungerådgivning, hvis fokus er at hjælpe sårbare unge mennesker, som har det svært i livet. Det samme gør sig gældende for Headspace i Gladsaxe, som åbnede februar 2020, hvor formålet er rådgive unge med udfordringer og livskriser samt hjælpe dem videre til relevante tilbud. Det er afgørende, at de borgere som har brug for hjælp kan få den rette hjælp, før det udvikler sig til en mere behandlingskrævende tilstand.

Derfor vil Gladsaxe Kommune:

Forankring af STIME (Styrket tværsektoriel indsats for børn og unges mentale sundhed)

Projekt STIME er et innovativt projekt med det formål at styrke den tværsektoriel indsats for børn og unges mentale sundhed. Projektet er et satspuljeprojekt, som omfatter Gladsaxe Kommune, andre kommuner, almen praksis og ungdomspsykiatrien. Der er allerede gode resultater i projektet. I STIME afprøves blandt andet lettere behandlingsforløb for børn/unge og deres familier inden for fire spor: Bekymring og tristhed, uro og opmærksomhedsudfordringer, selvskadende adfærd og lettere spiseforstyrrelser. Formålet er at forebygge, at barnet/den unge udvikler mere behandlingskrævende psykiske lidelser og får behov for mere indgribende indsatser i kommunalt regi og i psykiatrien. Satspuljeprojektet udløber ved udgangen af 2021. Derfor vil vi i handleplansperioden samle op på effekterne at projektet og afklare, om projektet kan forlænges eller overgå til drift.

Udvide stresstilbuddet "Åben og Rolig" til også at omfatte unge under 18 år

I forlængelse af handleplanen for mental sundhed 2019-2020 blev tilbuddet "Åben og Rolig" etableret for stressramte borgere. Åben og Rolig er en videnskabelig dokumenteret metode, der bygger på meditation. Forebyggelsescenteret har etableret tilbuddet for voksne og ønsker at udvide tilbuddet til unge, som fx går på en ungdomsuddannelse, og oplever stress eller symptomer på stress, da der er et behov blandt denne

gruppe. Den unge vil typisk opleve symptomer som tankemylder, koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær, søvnbesvær. Udvidelsen etableres inden for de eksisterende rammer.

Afsøge muligheden for at lave en pilotafprøvning af koblingen mellem kultur og sundhed

Vi vil afsøge muligheden for en pilotafprøvning, hvor kulturelle forløb bliver tilbudt til ensomme borgere og borgere med let til moderat stress, angst eller depression. Dette gøres med udgangspunkt i både kommunens sundhedspolitik "Sammen om et sundt liv i Gladsaxe" og kultur-, fritids- og idrætspolitikken "Rummelige fællesskaber og kreative frirum". En del af indsatsen er en afdækning af, hvordan et sådan tilbud kan tilpasses og formes til målgruppen. I Danmark har fire kommuner i perioden 2016-2019 tilbudt kulturelle forløb til borgere med let til moderat stress, angst og depression. Resultaterne herfra viser, at den gennemsnitlige trivsel er steget blandt deltagerne, og otte ud af ti deltagere er i bedre selv vurderet trivsel, når forløbet afsluttes. Med en pilotafprøvning har vi mulighed for at lave en evaluering, så vi efterfølgende kan vurdere, om vi har opnået de ønskede resultater.

Undersøge mulighederne for etablering af tilbud til borgere med angst og depression

Lettere tilstande knyttet til angst og depression, hvor borgeren ikke får rådgivning, kan medføre et senere behandlingsbehov i praksissektoren eller i psykiatrien. Vi vil derfor undersøge hvilke muligheder der for rådgivning og mestringsforløb til borgere med lettere angst og depression i Gladsaxe samt vurdere om, der er behov for tilbud på den længere bane i forhold til at forebygge udviklingen af egentlige psykiatriske diagnoser. Tilbud, der er baseret på dokumenterede metoder, eksempelvis kognitiv adfærdsterapi, træning og meditation, vil blive vurderet med henblik på om de kan implementeres. Vi vil hente inspiration hos andre kommuner, der allerede har etableret velfungerende tilbud for borgere i denne målgruppe. Dertil undersøges om og i så fald hvornår der i Region Hovedstaden er et forløbsprogram på vej, som beskriver hvordan denne målgruppes tilbud skal håndteres samt hvilke eventuelle "skal-opgaver" det medfører i Gladsaxe Kommune.

Gladsaxe Kommune
Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen
Rådhus Allé 7
2860 Søborg

gladsaxe.dk/sundhedspolitik
Telefon: 39 57 50 00
Mail: ssf@gladsaxe.dk



Gladsaxe Kommune arbejder for bæredygtig vækst og velfærd. Sundhedspolitikken udspringer af Gladsaxestrategiens mål om sundhed og trivsel hele livet, der kobler sig til FN's verdensmål om sundhed og trivsel samt partnerskaber for handling.

December 2020