

Regional mötesplats för social hållbarhet

Regional mötesplats för social hållbarhet är ett regionalt forum för kunskaps- och erfarenhetsutbyte som ska bidra till att utveckla Gävleborg på ett socialt hållbart sätt. Ungefär två gånger per år arrangeras konferenser, workshops eller webinarium som syftar till att öka kunskapen om olika sociala hållbarhetsfrågor och hur de hänger ihop; bidra till att samverkan för social hållbarhet stärks inom länet; identifiera behov, utmaningar och möjligheter inom social hållbarhet.

Regional mötesplats för social hållbarhet finns också på regionogavleborg.se/motesplatsocialhallbarhet och genom detta nyhetsbrev. Har ni något ni vill dela med er av? Hör av er via kontaktuppgifter på länken ovan.

NYHETSREVE 2, 2021 - TEMA: PSYKISK HÄLSA

Hallå där, Maria Donnerstål!

Regeringens nya ANDTS-strategi 2021-2025 är klar nu. Kan du berätta lite om den?

- Även om den nya strategin inte är beslutad än kan vi se vad den innehåller i stora drag. Den är utvidgad jämfört med tidigare strategier med områden som spel om pengar, narkotikaklassade läkemedel och utöver tobak även nikotinprodukter.

- Man har även tagit tillbaka ett långsiktigt mål om att barn och unga ska skyddas mot skadliga effekter orsakade av alkohol, narkotika, dopning, tobaks- och nikotinprodukter och spel om pengar, vilket vi saknade i föregående strategi.

- Det är jätteviktigt att just ha ett uttalat barnfokus i de här frågorna då en stor del av ANDTS-politiken bör utgöras av insatser som syftar till att skydda barn och unga för allas rätt att få bästa möjliga fysiska och psykiska hälsa.

- Ett annat viktigt fokus är narkotikaprevention. Narkotika orsakar inte bara stora konsekvenser för enskilda utan för samhället i stort, t ex genom ökad brottslighet och otrygghet.

Nu väntar vi bara på att strategin ska bli antagen så att vi på riktigt kan börja arbeta utifrån den i Gävleborg.



Maria Donnerstål, Länsstyrelsens samordnare för ANDTS. Foto: Länsstyrelsen Gävleborg.

Samverkan för suicidprevention i Gävleborg

- ett sammanhållet vårdförlopp

Gävleborgs län ligger sedan många år högt i statistiken över suicid. Som ett led i det förebyggande arbetet håller ett personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp för suicidprevention på att tas fram. Fokus är suicidprevention, men då suicid är det yttersta beviset på ett misslyckande från samhällets sida gällande förebyggande arbete och främjande av psykisk hälsa kommer en stor del av arbetet riktas mot tidiga insatser där psykisk hälsa står i centrum.

Idén om att ta fram ett personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp för suicidprevention i Gävleborg initierades i Länsledning Valfärds utskott för psykisk hälsa där Anna Sundqvist är ordförande. Beslut att genomföra uppdraget fattades av Länsledningen samt kunskapsstyrningsrådet. I arbetsgruppen finns representanter för länets kommuner, hälso- och sjukvården samt referenspersoner från civilsamhället. Under hösten 2020 gjordes en stor kartläggning om nuläge och behov av suicidpreventivt arbete inom Region Gävleborgs samt länets kommuners verksamhetsområden. Kartläggningen är ett underlag för vårdförloppet som kommer att presenteras för utskott psykisk hälsa under försommaren. De områden som tydligast pekades ut i kartläggningen var behov av samverkan, kunskap, prioritering samt styrning och ledning för frågorna om suicid.

Suicidpreventiva dagen 10 september

Den 10 september är det internationella suicidpreventiva dagen, lanserad av Världshälsoorganisationen WHO för att sätta arbetet med att förhindra självmord på agendan. Folkhälsomyndigheten anordnar en digital konferens kl. 09.00-12.30. Boka in tiden, mer information kommer.

Från ofrivillig ensamhet till frivillig gemenskap

Högskolan i Gävle och Länsstyrelsen i Gävleborg bjuder in till Folkhälsofrukost digitalt den 7 maj kl. 08.30-10.00. Temat är ensamhet, utsatthet och dess koppling till hälsa. Fem kortare seminarier på temat med olika föreläsare presenteras. Ingen föransmälan behövs. Deltagande via denna [länk](#).

Film- och lästips

Filmen *Livet är inte så lätt* sätter fokus på varför det är viktigt att arbeta tillsammans och se hela bilden, om barn ska få insatser i tid och på ett samordnat sätt. Se [filmen](#) och läs mer om tidiga samordnade insatser [här](#).

Tema folkhälsa—lokalt och regionalt stöd från Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndigheten har nu en webbplats med samlad information som kan hjälpa dig som arbetar lokalt och regionalt med frågor som direkt eller indirekt rör folkhälsa. Här finns beskrivningar av folkhälsopolitikens mål och vem som gör vad inom folkhälsoområdet. Läs mer [här](#).



En god och jämlik hälsa - åtta målområden

Stödlista för psykisk hälsa

I kristider finns stor risk för ökad psykisk ohälsa som exempelvis oro, ångest och självmordstankar. Detta möter många invånare och inte minst de som jobbar i socialtjänsten, skolan och hälso- och sjukvården. Sveriges kommuner och regioner (SKR) har nu tagit fram en omfattande samling råd och länkar till olika former av stöd. Samlingen har arbetats fram tillsammans med ett hundratal organisationer, myndigheter, kommuner och regioner. Insamlingen fortsätter genom olika samordningsmöten för att gemensamt identifiera fortsatta behov av stöd och olika initiativ för att möta behoven.

Med anledning av coronapandemin har SKR tagit initiativ till en stödlista som uppdateras löpande med tips på olika former av aktiviteter i kristid. Ett stort antal aktörer medverkar till att utveckla stödlistan. Läs mer [här](#).

”Huskurer” för psykisk hälsa

Psykisk hälsa påverkas och påverkas av samhällets alla delar. Sveriges kommuner och regioner (SKR) har därför tagit initiativ till en Kraftsamling för psykisk hälsa, som fungerar som en samlingsarena för ett långsiktigt och tvärsektorielt utvecklingsarbete för en bättre psykisk hälsa.

Vi kan alla stärka såväl vår fysiska som psykiska hälsa genom att välja vanor och tankar som gör att vi håller oss friska och når vår fulla potential. De flesta vet att träning, frukt och grönt stärker vår fysiska hälsa. Men det är däremot inte lika känt hur vi stärker vår psykiska hälsa.

Vår psykiska hälsa kan beskrivas som grunden till vårt välbefinnande och påverkas mycket av våra tankar och känslor som leder till val vi gör, hur vi betar oss och vad vi tänker om oss själva. Därför presenteras fem huskurer som beskriver hur du stärker dig själv med enkla knep. Samtliga huskurer baseras på forskning om psykisk hälsa och välmående.

1. Bli andfådd minst varannan dag
2. Prioritera din återhämtning – sätt rutiner för sömn och skärmfri tid
3. Träffa en vän en gång i veckan!
4. Följ ditt hjärta!
5. Tro inte på allt du tänker – du är inte dina tankar!

Läs mer om ”Huskurer för psykisk hälsa” [här](#).

Dans för hälsa - en insats för att stärka psykisk hälsa

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad metod för att stärka psykisk hälsa hos unga som nu används över hela landet. (Dansa utan krav är ett annat namn på samma verksamhet) Eftersom ungas psykiska ohälsa idag är ett samhällsproblem och nytänkande insatser efterfrågas utgör metoden en värdefullt komplement till sedvanlig behandling.

Under våren 2020 initierades en nätverksgrupp med utbildade instruktörer inom dans för hälsa i Gävleborg. Nätverksgruppen skapades för informations- och utbytesutbyte och för att stärka "dans för hälsa-metoden" som verktyg att motverka den ökade psykiska ohälsan bland unga. Metoden finns inte i alla kommuner i dagsläget.

Dans för hälsa metoden vänder sig till unga tjejer (13-18 år) med:

- sömnsvårigheter
- upplevd hopplöshet
- ältande och negativa tankar
- emotionell smärta som flyttar sig runt i kroppen

Metoden har även börjat användas inom primärvården som ett sätt att behandla psykisk ohälsa för vuxna. Se [film](#) om Dans för hälsa för att lära dig mer om konceptet. För mer information om arbetet i Gävleborg se [här](#) och om [Dans för hälsa](#).



Vägen tillbaka eller ”det nya normala”?

Den 5 maj arrangerar SKR ett webinarium som fokuserar på tiden efter pandemin. Hur skapar vi rätt förutsättningar på arbetsplatserna för att främja psykisk hälsa? Forskare inom ämnet deltar under webinariet och goda exempel från kommuner och regioner presenteras. Läs mer [här](#).

Låga betyg i grundskolan är en riskfaktor för psykisk ohälsa i vuxenlivet

Sambanden ses upp till medelåldern och har dessutom blivit starkare över tid. Det visar en ny [rapport](#) från Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) vid Region Stockholm.

Folkhälsomyndighetens årsrapport

visar på fortsatta hälsoskillnader mellan grupper och att pandemin har påverkat dessa på olika sätt.

En ny rapport från MUCF om ungas levnadsvillkor finns att se [här](#)

Ny kostnadsfri [plattform](#) om goda levnadsvanor, riktat till förskolor från Generation Pep.

MHFA - Mental Health First Aid - Första hjälpen till psykisk hälsa

I augusti kommer 30 instruktörer från länets tio kommuner att utbildas i MHFA. Insatsen är en del av arbetet med vårdförlopp (se s.1) och bekostas av statsbidrag. Läs mer [här](#).

Så upplever de familjehemsplacerade barnen sin situation

De familjehemsplacerade barnen är en av samhällets mest utsatta grupper och det behövs mer kunskap om hur barnen själva ser på sin vård. Socialstyrelsen publicerar nu en nationell undersökningen där 341 barn berättar om hur de upplever sin situation. Läs mer [här](#).

Ny forskning om sambandet mellan mental ohälsa och fetma

Hälften av alla ungdomar som behandlas mot allvarlig fetma uppvisar neuropsykiatriska problem. Det visar ny studie av forskare från bland annat Lunds och Göteborgs universitet. Läs artikeln [här](#).

Vi behöver prata mer om genus som ett sätt att minska den psykiska ohälsan

Rickard Eklund, strateg social hållbar Region Gävleborg, för ett resonemang kring varför det är viktigt att tänka och utmana förväntningar på kön i ett led att minska den psykiska ohälsan.



Rickard Eklund, strateg vid avdelning Folkhälsa och hållbarhet, Region Gävleborg. Foto: Region Gävleborg.

Genus kallas ibland för socialt kön och används ofta för att visa på vad som styr olika grupper av flickor, pojkar, kvinnor och mäns val och beteenden. Genus är det som beskriver omvärldens förväntningar på vad som är manligt och kvinnligt. Genus börjar i tidiga åldrar där flickor och pojkar får höra omgivningens förväntningar på hur de ska klä sig, och hur de ska uppföra sig, vilka idrotter som är lämpliga och hur de ska prestera i skolan.

Förväntningar utifrån genus/socialt kön styr omedvetet allt vi gör i vardagen och på arbetet. Genus har en därmed en koppling till alla företeelser och då även i förhållande till psykisk ohälsa.

Genus styr till exempel vem i ett förhållande som har mest kontakt med släkt och vänner, förskola, skola och idrottsledare. Många gånger är det kvinnan i ett heterogent förhållande som via förväntningar utifrån genus har flest sociala kontakter. Detta gör att kvinnan i detta sammanhang tar ett större ansvar för de hemuppgifter som brukar kallas för det obetalda hemarbetet. Men kopplat till psykisk ohälsa så får detta konsekvenser för både män och kvinnor. Männen får färre sociala kontakter vilket i förlängningen gör att de vid psykisk ohälsa har färre personer att prata med, vilket i sin tur kan vara en orsak till att män har högre grad suicid än kvinnor.

Kvinnor som tar ett större ansvar för det obetalda hemarbetet får ett större livspussel att hantera då de både ska hantera sitt arbete och agera projektledare i hemmet. Detta kan i förlängningen leda till ökad stress med konsekvenserna av psykisk ohälsa. Förväntningar på kvinnor och män förhåller sig även till hur könen är vana att prata om och diskutera kring sin hälsa eller ohälsa. Män har förväntningar på sig utifrån genus att vara starka och självgående och hålla sina känslor för sig själva medan kvinnor tvärtom har förväntningar på sig att vara inkännande och medkännande där det ses som självklart att prata om och beskriva sina känslor och hälsoläge. Detta leder bland annat till att kvinnor ofta söker sjukvård tidigare än män vilket gör att hälsoläget inte hinner försämrans i alltför stor grad innan vårdkontakten. Män som däremot ska klara sig själva tar ofta vårdkontakter alldeles för sent när de inte har något annat val.

Ett genusmedvetet arbetssätt tar som mål att synliggöra och utmana begränsande normer och strukturer kring genus. Förväntningar på olika grupper av flickor, pojkar, kvinnor och män behöver breddas så att fler valmöjligheter öppnas och så att varken kvinnor eller män ska behöva ta för stort ansvar för olika områden. Kvinnor ska inte behöva vara projektledare i hemmet och män ska inte behöva känna att de måste dölja känslor och att det är fel att prata om deras hälsa med släkt och vänner.

Ska den psykiska ohälsan minska måste vi prata mer öppet om förväntningar på olika grupper av flickor, pojkar, kvinnor och män och hur vi tillsammans kan utmana dessa.

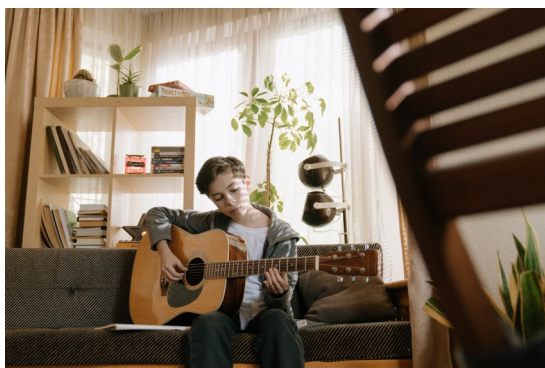


Foto: Pexels

Lyckas med ANDTS-prevention

Arbetet med att förebygga problem som orsakas av alkohol, narkotika, doping, tobak eller spel om pengar behöver vara långsiktigt, bygga på behov och kunskap samt ha en bredd i sin ansats. Det behöver också bedrivas på ett strukturerat sätt för att vara effektivt. Folkhälsomyndigheten presenterar nu ett kunskapsstöd till effektivt förebyggande ANDTS-arbete. Läs mer [här](#).

Fyra av tio nyanlända barn har symtom på posttraumatisk stress

En studie bland barn födda i Afghanistan, Irak och Syrien visar att ungefär fyra av tio nyanlända barn i Sverige i åldern 16–18 år har symtom på posttraumatisk stress (PTSD). Resultaten visar på ett behov av fortsatt stöd till nyanlända barn för att öka förutsättningarna till en god hälsa. Läs mer [här](#).

Återstarten efter pandemin kräver extra av oss

- Vi riskerar nu att få ännu fler stillasittande barn och ungdomar, och kan få se både den fysiska och den psykiska ohälsan växa – vilket vore en oerhört negativ utveckling för folkhälsan i Gävleborg, säger RF-SISU Gävleborg. Läs mer om arbetet [här](#).

Vem uppfinnar världen och vad spelar det för roll?

Det är fortfarande i hög grad män som styr vilka innovationer som utvecklas. Hur kan ökad jämställdhet främja utvecklingen av morgondagens lösningar?

Hur vi ser på vilka som är innovatörer och vem innovationer är till för påverkar vilka lösningar som tas fram. Vad kan samhället vinna på att inkludera fler att vara med och driva utvecklingen? Hör ett samtal mellan Katrine Marçal, journalist och författare, Erik Ringertz, vd för it-företaget Netlight och Sophia Ivarsson, Vinnova. Samtalet leds av Liselott Bergman, Vinnova. Lyssna [här](#).

Förebyggande insatser genom sociala investeringar

Sociala investeringar handlar om att investera i människor, på rätt sätt. Om vi lyckas förebygga eller tidigt lösa ett problem, kan vi undvika större eller fler problem, och kostnader, i framtiden. När vi investerar tidigt lönar det sig i längden, både för individen och för samhället. Målgruppen för sociala investeringar är barn- och unga, samt personer som riskerar att hamna i socialt utanförskap.

Skillnaden mellan sociala investeringar och annat förebyggande arbete är det strukturerade arbetssättet som möjliggör noggrann uppföljning och utvärdering. Det ger stor fördel för senare beslut om implementering i ordinarie verksamheter.

En ny investering har tilldelats medel år 2021

Under året startar en ny investering vars namn är "Samverkan för ökad skolnärvaro" där fokus för investeringen är att testa en ny samverkansmodell, utarbeta gemensamma riktlinjer och ta fram förslag på främjande samverkansinsatser. Syftet är att öka skolnärvaron, öka andelen som klarar kunskapskraven och att problematisk skolfrånvaro uppmärksammas tidigare.

Genomförare av investeringen är Kunskapsförvaltningen och Individ- och familjeomsorgsförvaltningen vid Sandvikens kommun samt Barn- och familjehälsan vid Region Gävleborg.

Planering tar tid

Vid Region Gävleborg finns samordnare och stödgrupp med uppdrag att stötta er som önskar komma igång med sociala investeringar. Vill ni också ansöka om medel för ert arbete är det viktigt att börja i tid. Det tar tid att skapa den förankring som krävs i respektive verksamhet och det har visat sig att det lönar sig att i god tid före ansökningsstidens slut ta kontakt med samordnaren för att få råd och stöd i sitt ansökningsarbete.

Vill du ha hjälp att komma igång? Hör av dig! www.regiongavleborg.se/socialainvesteringar



Foto: Pexels

GDPR

[Här kan du läsa](#) hur Region Gävleborg hanterar personuppgifter.

Region Gävleborg sparar dina kontaktuppgifter (e-postadress) för att vi ska kunna skicka dig detta nyhetsbrev samt inbjudningar till Mötesplatsens konferenser och seminarier. Du kan när som helst avanmäla dig från din prenumeration genom att skicka ett mail till kontaktuppgifterna på denna länk: <http://www.regiongavleborg.se/motesplatssocialhallbarhet>. Vi tar då bort din e-postadress ur vår e-postlista.

Slutrapport om det sociala utfallskontraktet i Norrköping

Efter närmare fem år med det sociala utfallskontraktet i Norrköping finns nu en rapport som presenterar projektets resultat och lärdomar. Det mest centrala är att målgruppen har fått insatser av högre kvalitet och att det nya arbetssättet fortsätter i Norrköping. Läs slutrapporten [här](#).

Rapport om insatser för psykisk ohälsa och långvarig smärta

SKR har tagit fram en rapport om insatser för psykisk hälsa och långvarig smärta. Rapporten visar att antalet genomförda behandlingar vid psykisk ohälsa ökade under 2019 jämfört med 2018. Den största ökningen skedde för internetbaserad KBT. Rapporten har tagits fram inom ramen för SKR och regeringens överenskommelse inom sjukskrivning och rehabilitering 2019. Läs rapporten [här](#).

Skilnader i kommunernas främjande och förebyggande arbete

En ny forskningsrapport från KI visar på stora skillnader i kommunernas främjande och förebyggande arbete. – Det förebyggande arbetet prioriteras ofta framför det hälsofrämjande. Vi ser att folkhälsopolitikens mål om jämlik hälsa och utjämnade hälsoklyftor inte fått genomslag i den lokala politiken, säger Håkan Leifman, en av tre följeforskare kopplade till KI och Folkhälsopilot Stockholm som författat rapporten."

Rapporten ingår i det regeringsuppdrag om pilot folkhälsa på Länsstyrelsen Stockholm (Västerbotten har sin egen pilot som ni vet) som nu är inne på det tredje och sista året. Läs rapporten [här](#).

Regional utvecklingsstrategi

Den regionala utvecklingsstrategin 2020-2030 är nu beslutad. Den visar hur Gävleborg ska bli en plats där öppenhet, nya sätt att tänka samt hållbara idéer och verksamheter kan utvecklas. Strategin är grunden för allt regionalt utvecklingsarbete i Gävleborg. Läs mer [här](#).

