

# mieli

Psykisk Hälsa Finland rf



Välbefinnande i kommunen: checklista

**Forskning visar att det går att stärka psykisk hälsa samt förebygga och behandla psykiska problem.** Både när det gäller folkhälsa och samhällsekonomi är det viktigt att man främjar psykisk hälsa samt förebygger och behandlar psykiatriska tillstånd. De årliga kostnaderna för försämrad psykisk hälsa uppgår till cirka 11 miljarder euro.

**Finländarnas psykiska hälsa har inte förbättrats i samma takt som den fysiska hälsan.** De hälsopolitiska åtgärderna för att stärka psykisk hälsa har varit anspråkslösa i förhållande till den försämrade psykiska hälsans andel av de utmaningar som folkhälsan ställs inför.

**Nu och i framtiden är det kommunernas uppgift att främja välbefinnande och hälsa.** Verksamheten i kommunens alla sektorer påverkar utöver det fysiska välmående, även den psykiska hälsan. Därför kan inte social- och hälsovårdssektorn ensam uppnå effektiva resultat. Invånarnas goda psykiska hälsa främjar också de andra kommunala sektorernas målsättningar. Konceptet Psykisk hälsa i alla politikområden har detta som utgångspunkt.

Verksamheten i alla  
kommunala sektorer  
påverkar den  
psykiska hälsan.



## Checklista för välbefinnande i kommunen – varför?

- Checklistans målsättning är att stöda och uppmuntra kommunerna att stärka invånarnas psykiska hälsa som en del av arbetet med att främja välbefinnande och hälsa i kommunen.
- Checklistan är ett stöd när man i kommunerna skapar strategiska linjer och väljer vilka tyngdpunkter man ska ha i arbetet.
- Kommunerna får stöd med att bedöma sin situation samt identifiera sina styrkor och utvecklingsbehov.
- Tyngdpunkten flyttas till åtgärder som stärker den psykiska hälsan och förebygger psykiatriska tillstånd, samt till tidiga insatser.
- Medvetenheten om kommuninvånarnas psykiska välbefinnande ökar: god psykisk hälsa är en del av en hållbar social och ekonomisk utveckling.

## Till vem riktar sig checklistan?

- Checklistan fungerar i första hand som ett arbetsredskap för dem som ansvarar för och arbetar med att främja välbefinnande och hälsa i kommunen.



# Vad är psykisk hälsa?

- **Psykisk hälsa** beskrivs av Världshälsoorganisationen WHO som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ känner igen sina resurser, klarar livets vanliga utmaningar, samt kan engagera sig i arbete och samhället.
- **Kompetens i frågor som gäller psykisk hälsa** innebär kunskap om och förståelse för psykisk hälsa som en resurs och som ett eget område inom hälsa. Det innebär också kunskap om den psykiska hälsans skydds- och riskfaktorer samt om metoder som stärker psykisk hälsa. Kompetens i frågor som gäller psykisk hälsa omfattar förmågan att identifiera och förstå inställningar och uppfattningar om psykisk hälsa. Kompetensen är även kunskap om och förståelse för psykiatriska tillstånd, möjligheter till behandling av dem och om olika mentalvårdstjänster.

- **Färdigheter i psykisk hälsa** är kompetens då det gäller känslor, medvetenhet och interaktion, flexibilitet i livskriser och förmåga att reglera belastning och stress samt skapa viktiga relationer med andra människor och den egna miljön. Färdigheterna inom psykisk hälsa omfattar också vardagskompetens samt det att man kan identifiera sina egna och andras psykiska styrkor och använda dem när man bygger upp en balans mellan arbete, studier, vila och fritid. Till färdigheterna hör att man kan tala om psykisk hälsa, också när den sviktar, samt att man kan bedöma när de egna krafterna inte räcker till, och när man behöver professionell hjälp.

# Checklistans delområden

## Strategi och ledarskap

- Främjandet av psykisk hälsa ingår i kommunens strategi.
- Kommunens ledning har förbundit sig att främja psykisk hälsa i enlighet med strategins målsättning.
- Valfärdsberättelsen och -planen samt strukturerna som styr dem stöder verkställandet av strategin när det gäller att främja psykisk hälsa.
- I kommunens strategi och valfärdsplan ingår tanken om att minska skillnaderna i välfärd: åtgärder riktade till hela befolkningen och åtgärder riktade till utsatta grupper stöder varandra.





## Det är hela kommunens uppgift att främja psykisk hälsa

- ❑ De olika kommunala sektorernas roller och de åtgärder sektorerna skall göra för att främja invånarnas psykiska hälsa är fastställda och planerade. Koordineringen och samarbetet på tväradministrativ nivå fungerar.
- ❑ Kommunen möjliggör för kommuninvånarna att bedriva verksamhet som främjar den psykiska hälsan. Föreningssamarbeten och partnerskap med olika aktörer sker på ett mångsidigt sätt.
- ❑ Kommunen som arbetsgivare främjar personalens psykiska hälsa. Kompetens i frågor som gäller psykisk hälsa är en del av kompetensmålsättningen för förmän och chefer. Man ingriper i riskfaktorer i arbetet och stärker resursfaktorerna.



## Kontaktytor, samarbeten och partnerskap

- ❑ Kommunens samarbete med läroinrättningar och företag är aktivt. Läroinrättningarnas och företagens verksamhetskultur stärker elevernas, studenternas och arbetstagarnas psykiska hälsa.
- ❑ Kommunen samarbetar på ett mångsidigt sätt med samfund, föreningar och aktörer inom frivillig verksamhet, och strukturerna för samarbetet är kända för alla parter.
- ❑ Kommunen har ett smidigt samarbete med sjukvårdsdistrikten.
- ❑ Kommunen möjliggör och stärker lokal verksamhet samt invånarnas delaktighet tillsammans med olika aktörer.





## Evidensbaserade verksamhetsmodeller och information

- ❑ Kommunen insamlar data om invånarnas psykiska hälsa utifrån olika befolkningsgrupper. Mätarna är mångsidiga och ger information också om positiva aspekter angående psykisk hälsa.
- ❑ Man använder informationen systematiskt i beslutsfattande samt i utvärdering och planering av verksamheten.
- ❑ De olika kommunala sektorerna använder evidensbaserade verksamhetsmodeller för att främja den psykiska hälsan.
- ❑ Kommunen använder och utvecklar aktuella digitala medel och lösningar för att främja invånarnas psykiska hälsa.



## Olika åldersgrupper beaktas inom arbetet med att främja psykisk hälsa

- Kommunen stärker personalens kompetens i främjandet av psykisk hälsa särskilt i de fall där arbetsuppgifterna omfattar täta kontakter med invånarna.
- Kommunen stöder familjers gemensamma samvaro på olika sätt beroende på barnens ålder. Familjerna ges möjligheter att med låg tröskel få information och diskutera föräldraskap.
- Inom social- och hälsovården använder man effektiva metoder som stöder föräldraskap.
- Inom småbarnspedagogiken använder man verksamhetsmodeller som stärker känslkompetens och interaktion samt stöder en balanserad uppväxt.
- Färdigheter i psykisk hälsa undervisas i grundskolan som en del av läroplanen. Lärarna och den gemensamma elev- och studerandevården har konkreta medel att stärka den psykiska hälsan och en positiv gruppanpassning i skolgemenskapen.

- ❑ Läroinrättningarna för andra och tredje stadiet har konkreta medel att stärka den psykiska hälsan och för att skapa en positiv gruppanda.
- ❑ Kommunen erbjuder möjligheter för vuxna att få information och stöd med att stärka färdigheter i psykisk hälsa och delaktighet.
- ❑ Kommunen samarbetar med arbetsplatser och företagare för att stärka den psykiska hälsan hos kommunens invånare i arbetsför ålder.
- ❑ Äldre invånare erbjuds kamratstödgrupper som stärker färdigheterna i psykisk hälsa och delaktighet, samt verksamhet som främjar och upprätthåller de äldres sociala relationer.
- ❑ Kommunen erbjuder invånare i olika åldrar möjligheter att med låg tröskel ta sig ut i naturen samt delta i kultur- och motionshobbyer.





## Personer i utsatt ställning beaktas när man främjar psykisk hälsa

- ❑ Kommunen erbjuder utsatta personer möjligheter till delaktighet samt ger information och stöd i att stärka färdigheterna i psykisk hälsa. Detta arbete görs i samarbete med föreningar och samfund.
- ❑ Kommunen arbetar aktivt för att möjliggöra utsatta personers deltagande i kultur- och motionshobbyer.
- ❑ Kommunen använder sig av metoder för uppsökande arbete för att nå människor i olika åldrar som lever i olika slag av utsatthet.





## Informationsutbud

- ❑ Kommunen lyfter fram psykisk hälsa som tema via flera kanaler och kommunikation på olika nivåer, till exempel i sociala medier, lokaltidningar och lokalradio samt på anslagstavlor i allmänna utrymmen, olika bildskärmar och reklamplatser.
- ❑ Kommunen kan erbjuda information om psykisk hälsa i diskussioner, evenemang eller till exempel på kurser i det fria bildningsarbetet.
- ❑ Inom olika kommunala verksamheter och tjänster för man psykisk hälsa på tal med låg tröskel.



## Tidigt ingripande

- ❑ Tidigt ingripande och hjälp till att hitta lämpliga tjänster är en etablerad del av verksamheten inom kommunens olika tjänster.
- ❑ De professionella har etablerade, effektiva metoder att föra saken på tal.



## Uppföljning och utvärdering av konceptet Välbefinnande i kommunen

- Kommunen följer upp vilken konkret verksamhet som genomförs som en del i konceptet Välbefinnande i kommunen, och i vilken omfattning den når invånarna.
- Kommunen följer upp och utvärderar hur den främjande tväradministrativa och sektorövergripande verksamheten för psykisk hälsa förverkligas.
- Kommunen följer regelbundet upp utvecklingen av personalens och chefernas arbetshälsa och kunskap om psykisk hälsa.
- Man kommer att följa upp hur konceptet Välbefinnande i kommunen inverkar på befolkningens psykiska hälsa och bedöma utvecklingen med givna mätare.

Checklistan har tagits fram i samarbete mellan Mieli Psykisk Hälsa Finland rf och Esbo stad. Checklistan har även diskuterats i olika nätverk.

**Psykisk hälsa kan stärkas – mieli.fi**



Det är hela kommunens  
uppgift att främja den  
psykiska hälsan.

**mieli**  
mieli.fi