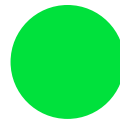


Välbefinnande i kommunen -checklista

WHO:s definition av psykisk hälsa 2014

Psykisk hälsa är ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ känner igen sina resurser, klarar livets vanliga utmaningar, samt kan engagera sig i arbete och samhället.



CHECKLISTANS MÅLSÄTTNING

- Stöda och uppmuntra kommunerna att stärka invånarnas psykiska hälsa som en del av arbetet med att främja välbefinnande och hälsa i kommunen.
- Stöda kommunerna när de skapar strategiska linjer och väljer tyngdpunkter.
- Stöda kommunerna i att bedöma sin situation samt identifiera sina styrkor och utvecklingsbehov.
- Flytta tyngdpunkten till åtgärder som stärker den psykiska hälsan och förebygger psykiatriska tillstånd, samt till tidiga insatser.
- Öka medvetenheten om kommuninvånarnas psykiska välbefinnande: god psykisk hälsa är en del av en hållbar social och ekonomisk utveckling.

TILL VEM?

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

VARFÖR BEHÖVS CHECKLISTAN?

- Finländarnas psykiska hälsa har inte förbättrats i samma takt som den fysiska hälsan.
- Kostnaderna för försämrad psykisk hälsa: cirka 11 miljarder € / år.
- Hälsopolitiska åtgärder för att stärka psykisk hälsa har varit anspråkslösa i förhållande till den försämrade psykiska hälsans andel av de utmaningar som folkhälsan ställs inför.
- 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.

PSYKISK HÄLSA I KOMMUNENS ALLA POLITIKOMRÅDEN

- 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. Social- och hälsovårdssektorn kan inte 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.

KOMPETENS I PSYKISK HÄLSA ÄR KUNSKAP OM OCH FÖRSTÅELSE FÖR:

- psykisk hälsa som en resurs,
- psykisk hälsa som en del av hälsa,
- psykiska hälsans skydds- och riskfaktorer,
- metoder som stärker psykisk hälsa,
- inställningar och uppfattningar om psykisk hälsa,
- psykiatriska tillstånd, möjligheter till behandling av dem och om olika mentalvårdstjänster.

FÄRDIGHETER I PSYKISK HÄLSA ÄR

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

CHECKLISTANS DELOMRÅDEN

1. Strategi och ledarskap
2. Hela kommunens uppgift
3. Kontaktytor, samarbeten och partnerskap
4. Evidensbaserade verksamhetsmodeller och information
5. Beakta olika åldersgrupper
6. Beakta personer i utsatt ställning
7. Informationsutbud
8. Tidigt ingripande
9. Uppföljning och utvärdering

1. STRATEGI OCH LEDARSKAP

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

2. HELA KOMMUNENS UPPGIFT

- ❑ 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.

3. 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. Yhteistyö sairaanhoitopiirien kanssa on sujuvaa.
- ❑ Kommunen har ett smidigt samarbete med sjukvårdsdistrikten.
- ❑ Kommunen möjliggör och stärker lokal verksamhet samt invånarnas delaktighet tillsammans med olika aktörer.

4. EVIDENSBASERADE VERKSAMHETS- MODELLER 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. Kunnan eri sektoreilla on käytössä näyttöön perustuvia toimintamalleja mielenterveyden edistämiseksi.
- ❑ 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.

5. OLIKA ÅLDERSGRUPPER BEAKTAS 1/2

- ❑ 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 känslokompetens 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.

5. OLIKA ÅLDERSGRUPPER BEAKTAS 2/2

- ❑ 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.

6. PERSONER I UTSATT STÄLLNING TAS I BEAKTANDE

- ❑ 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.

7. INFORMATIONSBUD

- ❑ Kommunen lyfter fram psykisk hälsa som tema via av 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.

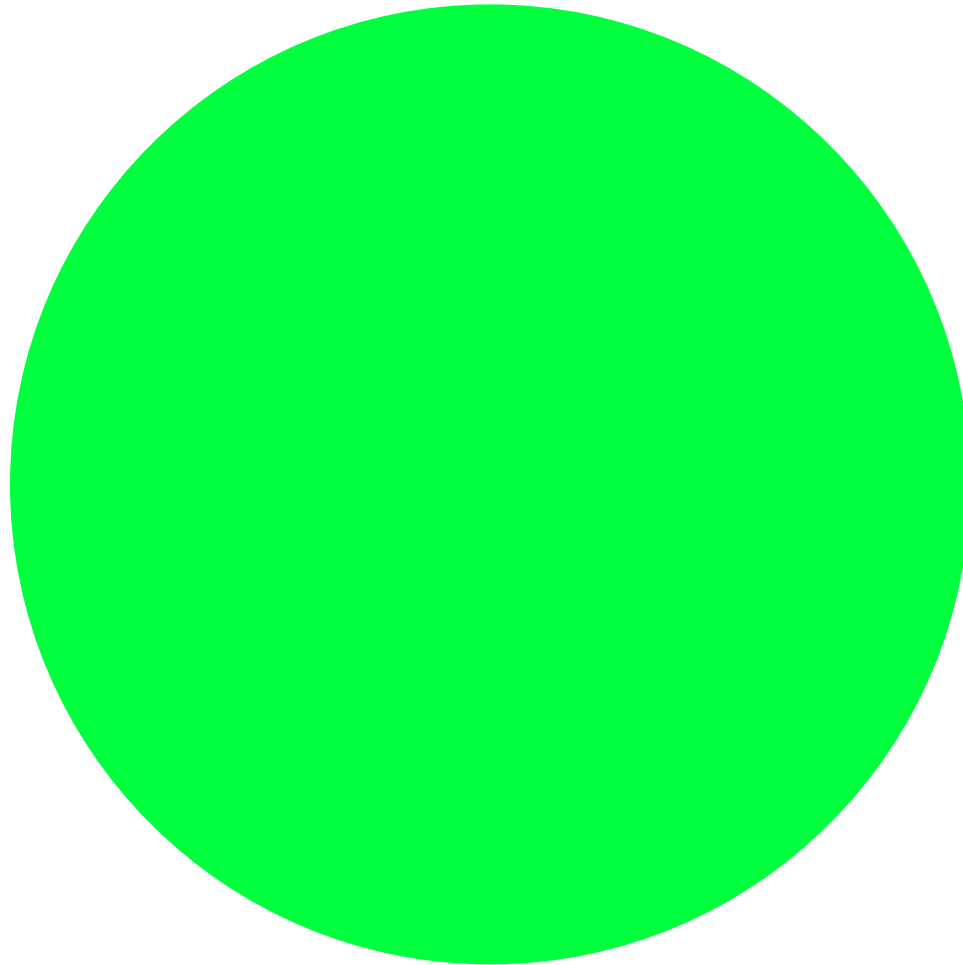
8. TIDIGT INGRIPANDE

- 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.

9. UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING

- 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 psykiska hälsa förverkligas.
- Kommunen följer regelbundet upp utvecklingen av personalens och chefernas arbetshälsa och kunskap om psykisk hälsa.
- Det följs 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