

Nyd livet, københavn
Københavns sundhedspolitik



**Handleplan for
bedre mental
sundhed
2019-23**

Handleplan for bedre mental sundhed 2019-23

Oktober 2019

Københavns Kommune

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Sundhed og Forebyggelse

Sjællandsgade 40

2200 København N

Tlf. 3366 3366

suf@kk.dk

www.kk.dk

Fotograf

Thomas Vilhelm

Design

KK Design

Indhold

Forord fra borgmesteren	5
Bedre mental sundhed i København	6
Spor 1. Fremme trivsel og mental sundhed blandt børn	8
Spor 2. Fremme unges selvværd, sociale kompetencer og trivsel	13
Spor 3. Fremme mental sundhed blandt voksne	17
Spor 4. Fremme mental sundhed blandt borgere med kronisk sygdom	23



Med Københavns Kommunes sundhedspolitik "Nyd Livet København 2015 – 2025" har vi sidestillet fysisk og psykisk sundhed. Og det er der en helt særlig grund til.

Psykiske udfordringer har nemlig mindst lige så store konsekvenser for vores trivsel og livskvalitet som en fysisk sygdom.

Derfor har vi i Københavns Kommune som de første i landet bl.a. etableret kommunale stressklinikker og angstklinikker.

Vi er gået foran, og vi har vist nye veje til, hvordan kommunerne kan løfte borgernes mentale sundhed. Det er jeg som sundheds- og omsorgsborgmester stolt af. Og vi skal videre ad den vej – for vi er langt fra i mål.

Kurven er ikke knækket endnu. Flere og flere københavnere udvikler både stress, angst og depression. Den udvikling skal vi have vendt.

Det tjener ingen, at antallet med en psykisk sygdom stiger, fordi der ikke gribes ind med den rigtige forebyggende indsats, mens tid er.

Med handleplanen for bedre mental sundhed tager vi det næste skridt, og sætter retningen for, hvordan vi fremmer trivsel og mental sundhed blandt københavnere i alle aldre.

Jeg håber, at I vil tage godt imod handleplanen. Den skal fungere som ramme for vores indsatser på området de kommende fire år.

Den overordnede ambition er klar: Alle københavnere skal have den hjælp de behøver – uanset om det er benet, der brækker eller psyken, der knækker.

På vegne af Sundheds- og Omsorgsudvalget



Borgmester, Sisse Marie Welling (SF)

Bedre mental sundhed i København

Med Københavns Kommunes sundhedspolitik 2015-25 "Nyd livet, københavnere" ønsker vi at skabe bedre og længere liv for københavnere. Ligesom ligestilling af psykisk og fysisk sundhed er et af sundhedspolitikens principper.

For mange københavnere liv og hverdag er præget af psykisk mistrivsel og sygdom, og antallet af københavnere, der har det svært, er stigende. På nuværende tidspunkt lever 16% svarende til 75.000 københavnere med et dårligt mentalt helbred. Det giver sig udslag i mange sygedage, og mange kan opleve, at hverdagen er tung, og deres livskvalitet er lav.

Formålet med handleplanen 2019-23 er at skabe bedre mental sundhed blandt københavnere. Det vil bidrage til større trivsel og sundhed for den enkelte og have betydning for familielivet, indlæring i skolen, muligheden for at gennemføre en uddannelse, få og fastholde et arbejde og det sociale liv som ældre.

Den forrige handleplan har lagt trædestenene for arbejdet med at fremme københavnernes sundhed og ligestille fysisk og psykisk sundhed. Den har blandt andet bidraget til udviklingen af stressklinikkerne, et større fokus på trivsel i folkeskolen, psykologhjælp til sårbare unge på ungdomsuddannelser, støtte til unge og voksne med

symptomer på angst og bedre opsporing af somatisk sygdom hos københavnere med psykiske lidelser. Handleplanen udløb i 2018, men der er stadig behov for fokus og tiltag på området.

I handleplanen prioriteres børn og unges trivsel og mentale sundhed, da andelen af børn og unge, som har det svært, er stigende. Yderligere vil vi med handleplanen styrke indsatsen i forhold til psykiske følger af kroniske sygdomme.

For at imødekomme de store udfordringer i forhold til københavnernes mentale sundhed og trivsel, etablerer vi i starten af 2020 et Center for Mental Sundhed. Det bliver et fagligt stærkt center, der samler Sundheds- og Omsorgsforvaltningens indsatser til fremme af mental sundhed, ligesom centeret skal være et videnscenter, der fagligt understøtter andre enheder i arbejdet med mental sundhedsfremme.

Handleplanen spiller sammen med kommunens øvrige strategier og planer eksempelvis "Socialstrategien" og "Vores børn - fælles ansvar", som også har betydning for københavnernes mentale sundhed. Koordinering og samarbejde på tværs er derfor et vigtigt element i realiseringen af handleplanen, så borgerne oplever en sammenhængende indsats i overensstemmelse med den enkeltes behov.

Handleplanens spor

Handleplanen er inddelt i fire spor, der skal skabe bedre mental sundhed for de københavnere, der har størst behov. Indenfor hvert spor beskrives de sundhedsmæssige udfordringer, potentielle årsagssammenhænge og de tiltag, Københavns Kommune vil iværksætte for at forbedre den mentale sundhed. De fire spor er:

Spor 1:

Fremme trivsel og mental sundhed blandt børn

Spor 2:

Fremme unges selvværd, sociale kompetencer og trivsel

Spor 3:

Fremme mental sundhed blandt voksne

Spor 4:

Fremme mental sundhed blandt borgere med kronisk sygdom

Definition af psykisk sundhed

Verdenssundhedsorganisationen definerer psykisk sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i sociale fællesskaber med andre.



Spor 1

Fremme trivsel og mental sundhed blandt børn

De fleste børn i København trives godt. De har en tryk voksentilknytning, har fritidsinteresser, gode kammerater og en hverdag med balance mellem udfordringer, læring og tryghed.

Der er imidlertid et stigende antal børn, der mistrives og har det svært psykisk. Det udtrykker sig på forskellig vis afhængig af barnets personlighed og temperament. Typiske tegn på dårlig mental trivsel hos børn er, at de er kede af det, sover dårligt, trækker sig fra sociale fællesskaber, bliver stille eller udadreagerende. Nogle børn vil opleve fysiske symptomer som ondt i maven eller hovedpine. For nogle vil symptomerne være tegn på stress, angst eller depression, for andre er symptomerne mindre alvorlige.

Der er mange årsager til, at flere børn har fået det svært. Større opmærksomhed på børns trivsel kan være medvirkende til, at vi opdager flere børn med mistrivsel i dag end tidligere. Men undersøgelser peger på, at mulige årsager også kan være, at flere børn lever under mere stressende og svære livsvilkår, og at der er sket kulturforandringer i børnelivet med mindre leg og øget brug af digitale medier.

Livsvilkår i familien

Børns mentale sundhed præges i høj grad af familiens livsbetingelser. Børn kan reagere med uro, bekymring og symptomer på stress, hvis deres forældre er fraværende eller stressede eksempelvis som følge af et for højt arbejdspress eller i forbindelse med

en skilsmisse. Børn kan opleve decideret mistrivsel, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge, hvis der er misbrug i familien, eller hvis forældrene oplever et økonomisk pres ved eksempelvis langvarig arbejdsløshed. Det er vigtigt, at børnene og familierne får den fornødne støtte og rådgivning til at tage hånd om psykisk mistrivsel og forebygge egentlig psykisk sygdom.

I København er der behov for flere tidlige indsatser og udbygge de eksisterende tilbud, der dels kan støtte børnene, dels kan støtte forældrene til bedre at kunne hjælpe deres børn og forebygge, at mistrivsel udvikler sig til egentlig psykisk sygdom.

5-10% af børn lider af angst. Angst er den hyppigst forekommende psykiske lidelse hos børn.

Andelen af børn med symptombelastning fx ondt i hovedet og maven har været stigende siden 2009.

Hver femte 11-årige får ikke det anbefalede antal timers søvn.

Fra 2009 til 2017 skiftede en stigende andel børn, især piger, skole pga. mistrivsel.

Alma spiller computer hver dag efter skole, mens hendes forældre rydder op og laver mad. Spillene er sjove, men nogle gange føler hun sig ikke som en del af familien, og hun savner at snakke med sin far og mor.

Mindre leg og øget brug af digitale medier

Digitale platforme fylder i børn og forældres liv, og danske børn har europarekord i at bruge mest tid foran en skærm.

Undersøgelser peger på, at den øgede brug af digitale medier påvirker børns trivsel og oplevelse af nærvær og fællesskab, fordi familier foretager sig flere ting hver for sig i stedet for sammen, ligesom børn i mindre grad er fysisk sammen med kammerater efter skoletid, fordi de i stedet kommunikerer med hinanden via sociale medier. Danmark er blandt de fem lande i Europa, hvor børn bruger mindst fysisk tid sammen med jævnaldrende.

En anden kulturændring er, at børn i dag er mindre fysisk aktive og har mere stillesiddende aktiviteter i deres fritid end tidligere. Fritidsaktiviteter og fællesskaber af kreativ eller fysisk karakter kan være med til at styrke børns trivsel. Samtidig viser undersøgelser, at børn er halvt så meget i naturen, som deres bedsteforældre var, da de var børn. Socialt nærvær, fællesskaber og kreative aktiviteter, eksempelvis i naturen, har stor betydning for børns trivsel. Flere undersøgelser peger således på, at aktiv brug af naturen bidrager til både fysisk og mental sundhed, idet naturen virker afstressende og stimulerer børns sanser, hvilket har en positiv effekt på deres indlæring, opmærksomhed og intellektuelle færdigheder.

Rammer i daginstitutioner og skoler

De institutioner, der danner ramme om børns hverdagsliv, kan fremme børns mentale sundhed ved at give børnene tid og redskaber til at kunne mærke sig selv og mestre udfordringer. Det vil bidrage til at forebygge mobning, lavt selvværd og stress.

Et tæt samarbejde mellem kommunens dagtilbud og skoler og familierne er vigtigt for at sikre børnenes trivsel og sætte tidligt ind ved tegn på, at barnet har det svært. Det er således vigtigt, at personalet er klædt på til at kunne opspore symptomer på mistrivsel, og at der er en særlig opmærksomhed ved stressende begivenheder i barnets liv, så der kan sættes ind med målrettede forebyggende tilbud til de børn, der har behov for yderligere hjælp.

Københavns Kommune vil med handleplanen prioritere at:

Øge mulighederne for støtte og rådgivning til børn, der mistrives og deres familier ved at:

- Udvide eksisterende og videreudvikle nye tilbud til børn, der mistrives og/eller har symptomer på stress, angst og depression*.
- Udbyde forældre- eller familiekurser, der klæder familier på til at hjælpe børn med lettere stress, angst, og depression*.

Herudover vil Københavns Kommune:

Skabe rammer i daginstitutioner og skoler, der fremmer børns sundhed ved at:

- Styrke arbejdet med antimobning på skolerne. Alle skoler skal arbejde aktivt ud fra deres anti-mobbestrategi, og bl.a. gennemføre undervisningsforløb, der kan forebygge mobning – fysisk såvel som digitalt. Desuden skal skolerne gennemføre samtaler med eleverne om deres trivsel og udvikling.
- Tilbyde yderligere kompetence-udvikling af frontpersonale i daginstitutioner og skoler for at understøtte tidlig opsporing af mistrivsel herunder symptomer på stress, angst og depression blandt børn. De lokale teams medinddrages til at understøtte arbejdet*.

Fremme leg, nærvær og en sund balance mellem inde- og udeliv, ved at:

- Udvikle og iværksætte tiltag, der fremmer sunde digitale vaner og rammer for brug af digitale medier blandt børn og deres forældre*.
- Arbejde for at flere børn bruger grønne områder og får adgang til oplevelser i naturen.
- Fremme alsidig motorisk udvikling for alle børn i daginstitutioner og skoler eksempelvis gennem "Børn og bevægelse".

Indsatser markeret med stjerne () forudsætter tilførsel af midler.*



Spor 2

Fremme unges selvværd, sociale kompetencer og trivsel

Unge i alderen 13-25 år befinder sig et sted i livet, hvor de står over for store forandringer og beslutninger. Det kan være overgangen fra grundskole til en ungdomsuddannelse, studievalg, flytte hjemmefra og finde fodfæste på arbejdsmarkedet. Samtidig sker der ændringer i de nære relationer fra stærk tilknytning til forældrene til, at venner og kærester fylder mere og mere. Disse overgange kræver gode sociale relationer og voksenstøtte.

Der er tegn på, at det på nogle måder er sværere at trives som ung i dag end tidligere. Andelen af unge i Region Hovedstaden, der har et højt stressniveau, er steget fra 25% i 2013 til 32% i 2017, ligesom andelen af unge, der udvikler angst og depression er steget væsentligt over de seneste 10 år. Især unge kvinder skiller sig ud ved, at en relativt stor andel oplever mentale udfordringer.

Hver femte ung har forvoldt skade på sig selv ved at slå sig selv, brænde sig med cigaretter, rykke hår ud eller skære i sig selv. Selvskade kan være en måde hvorpå de unge, der mistrives, forsøger at regulere følelser af skam, utilstrækkelighed eller frustration.

Årsagerne til den stigende mistrivsel blandt unge er komplekse, og der tegner sig et billede af mange bidragende faktorer. Livsvilkårene i familien er, ligesom for børn, af stor betydning for unges trivsel. Unge vil have reaktionsmønstre, der minder om dem, der er beskrevet for børn, hvis livet i familien er stressende og under pres.

Samtidig er rammerne på ungdomsuddannelserne af stor betydning for de unges trivsel, og det er vigtigt at lærere, vejledere og medstuderende bidrager til at opdage tegn på mistrivsel.

Der er desuden tendenser i ungdomslivet, som synes at have en indvirkning på unges trivsel herunder oplevelse af øgede krav, forventning om tilstedeværelse på sociale medier og et øget fokus på kroppens udseende gennem stigende billedeksposering.

Krav, forventninger og tilstedeværelse

Mange unge oplever et forventningspres fra uddannelsessektoren og arbejdsmarkedet, fra deres forældre og de unge stiller også

Dobbelt så mange unge kvinder 16-24 år har dårligt mentalt helbred som jævnaldrende unge mænd.

32% af de 16-24-årige har højt stressniveau.

22% af de 16-24-årige har svage sociale relationer og oplever ensomhed.

25% af de 11-15-årige er på digitale medier mere end 4 timer dagligt på hverdage.

Hver 5. ung har forvoldt selvskade.

Viktor følte sig tom inden i og uden værdi. Han havde ikke nogen at dele det med. Da følelsen af ensomhed blev for meget, droppede han ud af studiet. Det var først, da han mødte andre unge i "Ventilen", at han fik det bedre.

store krav til sig selv om at få høje karakterer og gode job. Det kan medføre, at de unge tror, at hvis de ikke efterstræber en høj uddannelse og et velbetalt job, så er de ikke en succes.

Danske unge er storforbrugere, hvad angår streaming af videoer og musik samt brug af sociale medier. Mange unge lever en stor del af deres sociale liv gennem de sociale medier, og for nogen opleves det som et konstant pres om social tilstedeværelse, hvilket kan øge oplevelsen af stress.

Danske unge er samtidig dem, som bruger mindst tid sammen med venner efter skole. Mange unge har et svagt socialt netværk, og næsten hver 10. ung føler sig ensom. At indgå i sociale fællesskaber bidrager til, at man føler sig ønsket og værdsat, hvilket er væsentligt for at opbygge et positivt selvværd. Undersøgelser peger på, at dette ikke kan opnås på samme måde gennem virtuelle fællesskaber, og rent fysiologisk udskiller man ikke de stoffer, der gør en rigtig glad, når man sidder foran en skærm.

Øget fokus på kroppens udseende

Samtidig betyder de digitale medier, at der lægges billeder på Internettet og de sociale medier som aldrig før, og kroppen er dermed blevet genstand for et større fokus. Sociale medier som Instagram og Snapchat eksponerer i stor stil de unge for redigerede glansbilleder af, hvordan kroppen og livet

kan se ud og undersøgelser peger på, at denne billedeksposering kan påvirke de unges selvværd negativt. Næsten hver anden ung er utilfreds med sit udseende.

Sundhedsfremmende rammer på skoler og ungdomsuddannelser

Flere undersøgelser peger på, at de unge trives dårligere, men vi har ikke entydig viden om, hvad der skal til for, at de trives bedre. Skoler og ungdomsuddannelser kan med deres kulturelle og institutionelle rammer understøtte, at de unge får de bedste forudsætninger for at kunne trives psykisk og socialt. Her kan det være vigtigt at reducere det pres, mange unge oplever f.eks. ved et mindre fokus på resultater og karaktergivning og et større fokus på samarbejde, styrket feedback og læringssamtaler.

Der er behov for i endnu højere grad at understøtte etableringen af restituerende pauser i hverdagen og understøtte sociale fællesskaber, som kan fremme unges muligheder for at balancere ro og aktivitet samt opnå større fysisk nærvær og forebygge ensomhed. Samtidig kan uddannelserne bidrage til, at de unge udvikler en digital adfærd, der forebygger digital mobning, billeddeling uden samtykke, og en sund balance mellem livet i den digitale og i den fysiske verden. Udover en strukturel forebyggende indsats i unges liv, er der også behov for at unge, der mistrives og oplever symptomer på stress, angst og depression eller udøver selvskade, bliver opsporet tidligt og kan tilbydes målrettet hjælp og støtte.

Københavns Kommune vil med handleplanen prioritere at:

Sikre en tidlig indsats til unge, der mistrives, ved:

- Forsat at tilbyde individuel eller gruppe-baseret støtte til unge med symptomer på stress og angst.
- At udvikle nye tilbud til unge med symptomer på depression samt til unge, der udøver selvskade*.
- At udbyde forebyggende selvhjælpskurser til unge med lettere symptomer på stress.

Skabe rammer på ungdomsuddannelser, der fremmer unges sundhed

- Reducere forventningspres både fagligt og ift. udseende og fremme en god feed-backkultur i skolen og på ungdomsuddannelserne.

Herudover vil Københavns Kommune:

Skabe overgange og rammer, der fremmer unges mentale sundhed, ved at:

- Fremme de unges trivsel ved at sætte større fokus på trivsel i hverdagen og styrke overgang fra udskoling til ungdomsuddannelse.
- Lære unge om digital dannelse og hjælpe dem til sunde digitale vaner*.
- Øge den fysiske aktivitet blandt unge – fx via foreningsidræt på uddannelsesinstitutioner i umiddelbar forlængelse af studietid.

Forebygge ensomhed og fremme nærvær og fællesskaber mellem unge, ved at:

- Designe og etablere nye uderum, der tiltaler unge – og særligt piger – til mere ophold i fællesskaber udendørs, for at forebygge ensomhed og fremme psykisk trivsel*.
- Understøtte udviklingen af inkluderende fællesskaber og tillid blandt unge fx med spisegrupper og tillidsøvelser på skolerne og ungdomsuddannelserne.

Indsatser markeret med stjerne ()
forudsætter tilførsel af midler*



Spor 3

Fremme mental sundhed blandt voksne

Mange voksne i København har det svært psykisk. Stress, angst og depression er udbredte sundhedsproblemer, som har været i stigning over en årrække. Ensomhed er også et stort problem for mange københavnere.

Mentale udfordringer påvirker i høj grad livskvaliteten og kan i værste fald ødelægge et menneskes evne til at fungere i hverdagen. Mange, der rammes af stress, angst eller depression, kan have svært ved at fastholde et arbejde, og nogle oplever at måtte sygemelde sig i en kortere eller længere periode, mens andre risikerer helt at miste jobbet eller have svært ved at finde fodfæste på arbejdsmarkedet.

Dårligt mentalt helbred påvirker også trivslen blandt de mennesker, der er tættest på. Familielivet og sociale netværk kan lide under langvarige perioder med stress eller psykisk sygdom, da der er mindre overskud til at være en god forælder, partner eller ven.

Stress, angst og depression har også store samfundsmæssige konsekvenser. Psykisk mistrivsel koster samfundet dyrt på grund af produktionstab forbundet med højt sygefravær, langvarig ledighed og førtidspensioner. Der er også en del udgifter forbundet med dårlig mental sundhed til pleje og behandling i sundhedsvæsenet.

Undersøgelser viser, at psykiske problemer er årsag til 50 procent af alle langtidssygemeldinger og 48 procent af alle førtidspensioner, og der har siden 2001 været en stigning

i andelen af førtidspensioner som følge af nervøse og stressrelaterede tilstande. Psykisk mistrivsel er også årsag til 1,1 mio. ekstra lægekontakter og 2,1 mio. ekstra dage med langvarigt sygefravær hvert år.

Stress

Mange voksne københavnere er stressede i hverdagen. Sundhedsprofilen viser, at 27 procent af københavnernes oplever et højt stressniveau. Stressniveauet er højest blandt unge og blandt københavnere, der står uden for arbejdsmarkedet.

Stress er ikke en sygdom i sig selv, men langvarig stress er en belastning, der kan føre til forskellige sygdomme. Symptomer på stress kan være hovedpine, søvnløshed, hjertebanken, hukommelsesbesvær og irritabilitet.

133.000 københavnere har et højt stressniveau.

Der er årligt 45.000 ekstra somatiske indlæggelser og 6.500 ekstra psykiatriske indlæggelser blandt personer med dårlig psykisk sundhed.

Dårlig psykisk sundhed er årsag til et tab i befolkningens middellevetid på fire måneder for mænd og seks måneder for kvinder.

Da Kristina udviklede angst, oplevede hun flere anfald af panik og stigende bekymring for at være sammen med andre. Hun begyndte at isolere sig mere og mere derhjemme og til stor sidst var hun nødt til at sygemelde sig fra arbejde

Angst

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.

Angst kan være en følgesygdom til langvarig stress. Symptomerne på angst er uro, panik, overdreven bekymring, tendens til at trække sig fra bestemte situationer og sociale sammenhænge, muskelspændinger samt hjertebanken og trykken for brystet.

Langvarig stress og angst kan udvikle sig til en depression, og undersøgelser viser, at mellem 150.000-200.000 danskere lever med en depression. Forekomsten af depressioner stiger med alderen. Symptomer på en depression kan være ekstrem træthed samt manglende lyst og interesse for hverdagen og omgivelserne.

Svage sociale relationer og ensomhed

Også ensomhed er et stort problem i København. Hver femte københavnere angiver i den nyeste sundhedsprofil, at de har svage sociale relationer, hvilket svarer til ca. 100.000 københavnere. Halvdelen, ca. 50.000 københavnere, oplever at være ensomme.

Ensomhed er et stort problem, og problemet er størst blandt de unge (16-24 år) og de ældste (over 80 år) samt mennesker udenfor arbejdsmarkedet. Mennesker, der føler sig ensomme, har en ringere livskvalitet og en

øget risiko for forhøjet blodtryk, hjertesygdom og metabolisk syndrom.

Københavns Kommune vil fremme københavnernes mentale sundhed

Københavns Kommune er gået forrest i arbejdet med at forebygge stress. I 2015 åbnede kommunens første stressklinik, hvor københavnere kan få en henvisning fra deres egen læge eller kommunens jobcenter til et stressforløb.

Stressklinikkerne har ligesom mange andre sundhedstilbud erfaret, at flere kvinder end mænd benytter tilbuddet. Københavns Kommune har derfor et særligt tilbud til mænd, hvor forløbene foregår i naturen. I 2018 blev der også gennemført en kampagne, som havde til formål at oplyse mænd om, at deres trivselsproblemer kan skyldes stress.

I 2019 åbner Københavns Kommunes nye angstklinikker, hvor unge og voksne kan få hjælp i forbindelse med symptomer på angst, og i 2020 åbner kommunen sin første terapihave med naturbaserede sundhedsforløb. Københavns Kommune har også i en længere årrække arbejdet for at reducere ensomheden blandt ældre i København.

Der er dog fortsat behov for, at kommunen arbejder strategisk for at fremme den psykiske sundhed, og at der udvikles nye forebyggende tilbud, som kan støtte københavnere til bedre psykisk sundhed og højere livskvalitet.

Den mentale sundhed påvirkes også af de rammer og betingelser, der omgiver københavnere i hverdagen. Derfor skal løsninger til at fremme københavnernes mentale sundhed også findes på tværs af forvaltningsområderne i København. Eksempelvis er der behov for en større opmærksomhed på at opspore mentale udfordringer – ikke

kun blandt praktiserende læger, men også blandt lærere, ledere, arbejdsmiljørepræsentanter og hjemmehjælpere. Mental sundhedsfremme skal også indtænkes i indretningen af byens rum med gode muligheder for fællesskab, restitution og ro samt i udviklingen af trivselsfremmende arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner.

Københavns Kommunes tilbud skal ses som et supplement til behandlingstilbuddene i Regionen, individuel psykologbehandling og civilsamfundets støttende tilbud til borgere med psykisk sygdom.



Københavns Kommune vil med handleplanen prioritere at:

Tilbyde målrettet forebyggelse til voksne københavnere med tegn på dårlig mental sundhed, ved at:

- Fortsætte de forebyggende tilbud i kommunens stresslinker og udvide med nye tilbud baseret på kultur, natur og online løsninger, herunder forløb i kommunens kommende terapihave*.
- Tilbyde støttende forløb for unge og voksne med symptomer på angst, og på sigt udvide kommunens tilbud i forhold til psykisk mistrivsel*.
- Tilbyde individuelle psykologsamtaler til ældre borgere, der oplever mentale udfordringer*.
- Arbejde systematisk med at opspore og forebygge ensomhed og depression blandt ældre københavnere over 65 år eksempelvis i regi af ældreklubberne, det frivillige foreningsliv, i boligområdet, hjemmeplejen og på plejehjem*.
- I højere grad fremme og støtte frivillige og foreninger, der tilbyder meningsfulde og sociale aktiviteter, som kan forebygge ensomhed og tilbyde medlemskab for mere sårbare københavnere, der har deltaget i kommunens sundhedsforløb.

Herudover vil Københavns Kommune:

Etablere sorggrupper og samtalegrupper

- Der kan understøtte, at københavnere har adgang til tilbud om sorggrupper og eksistensielle samtalegrupper, hvis de har mistet et nært familiemedlem eller har alvorlig sygdom tæt inde på livet i et samarbejde med civilsamfundet*.

Etablere sunde rammer, der fremmer psykisk sundhed, ved at:

- Fremme flere grønne byrum og stille åndehuller, som giver mulighed for afstresning og restitution i en travl hverdag samt fremme københavnernes brug af de eksisterende grønne byrum.
- Arbejde strategisk for at reducere støj i forlængelse af kommunens nye støjhandleplan i de områder af byen, der er mest plaget af støjgener*.
- Skabe psykisk sundhedsfremmende rammer på ungdomsuddannelser og på arbejdspladser, så stress, angst og depression forebygges.
- Tilbyde nye støttende forløb til langtidsledige og udsatte med psykisk sårbarhed og andre komplekse problemer*. Herunder udvikle målrettede tilbud, der fremmer fysisk aktivitet eller styrker foreningsdeltagelsen for målgruppen.

Indsatser markeret med stjerne () forudsætter tilførsel af midler.*





Spor 4

Fremme mental sundhed blandt borgere med kronisk sygdom

Næsten halvdelen af den voksne befolkning over 16 år har en eller flere kroniske sygdomme og forekomsten er stigende i Region Hovedstaden i de senere år. Det er vigtigt, at borgere med en kronisk sygdom bliver mødt som hele mennesker, og at de udover at få støtte i forhold til deres sygdom også kan få støtte i forhold til de mentale følgevirkninger, som sygdommen kan medføre, så de har mulighed for at leve et godt hverdagsliv, trods sygdom.

Følelsesmæssige reaktioner

Mennesker, der får en kronisk sygdom, kan opleve mange følelsesmæssige reaktioner som eksempelvis bekymring, tristhed, usikkerhed og vrede over sygdommen. Reakti-
onerne kan være af særlig alvorlig karakter, hvis der er tale om en livstruende sygdom, og de kan udvikle sig til symptomer på stress, angst eller depression.

Desuden kan behandling, medicin og forandrede livsvilkår medføre begrænsninger i udfoldelsesmuligheder og forhindre personen i at leve det liv, som vedkommende gjorde før sygdommen. Det kan have stor indvirkning på den enkeltes livskvalitet.

Støtte ved kronisk sygdom

Det er derfor vigtigt, at borgere med kroniske sygdomme kan få støtte og redskaber til at håndtere de mentale følgevirkninger af deres sygdom. Støtten skal både forebygge, at borgere med kronisk sygdom får en tilstødende psykisk sygdom, og fremme borgernes muligheder for at kunne yde egenomsorg og få det bedst mulige udbytte af et rehabiliteringsforløb.

Knap 40% af personer med diabetes oplever sygdomsrelateret stress.

25% af personer med hjertesvigt oplever depression eller angst.

35% af Københavnerne med KOL oplever højt stressniveau.

Op mod 50% af personer med kræft udvikler angst eller depression.

***Bo lever dagligt med KOL
og med den skyldfølelse,
hjælpeløshed og angst, der
er fulgt med sygdommen.
Bo har haft stor gavn af at
møde andre i samme situ-
ation og få redskaber til at
mindske sin angst.***

Støtten skal være tilpasset til den enkelte borger og dennes livssituation samt den specifikke kroniske sygdom og de barrierer for livsudfoldelse, der er karakteristiske for den.

Desuden kan forringet mental sundhed ved kronisk sygdom i mange tilfælde begrænses ved at indgå i sociale relationer og deltage i sociale fællesskaber med andre i samme situation.

Når en kronisk sygdom får mentale konsekvenser i form af stress, angst eller depression, er der stor risiko for, at den enkelte ikke kan bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet. For at hjælpe københavnere, der oplever en kombination af kronisk sygdom og mentale følger, er der behov for at udvikle en indsats, som udover at støtte i forhold til de fysiske og de mentale helbredsudfordringer også kan støtte ved sociale, økonomiske og familiemæssige problemer samt problemer relateret til arbejdsmarkedet.

Københavns Kommune vil med handleplanen prioritere at:

Øge fokus på mental sundhed i kommunens rehabiliteringsindsats, ved at:

- Ansætte kompetenceprofiler i sundhedshusene, som imødekommer, at borgere med kronisk sygdom bliver mødt af medarbejdere med viden om både det sundhedsfaglige og psykologiske område, så borgerne kan få støtte og redskaber til at håndtere sygdomsrelaterede mentale følgevirkninger i form af symptomer på stress, angst og depression*.
- Understøtte, at københavnere med kronisk sygdom i særligt vanskelige livssituationer eller sygdoms- og behandlingsforløb får mulighed for samtale med medarbejdere med psykologiske kompetencer for at lette symptomer på bl.a. stress, angst og depression.

Herudover vil Københavns Kommune:

Øge tværgående samarbejder overfor borgere med kronisk sygdom og psykiske udfordringer, ved at:

- Styrke samarbejdet med patientforeninger for at forbedre muligheden for social støtte og oplevelse af fællesskab ved kronisk sygdom.
- Understøtte, at kommunens sundhedstilbud og det frivillige foreningsliv i højere grad kan rumme borgere med særlige og komplekse behov.
- Understøtte at borgere med kronisk sygdom kan få støtte i forhold til de sociale, økonomiske, og arbejdsmarkedsrelaterede problemer, der kan følge med sygdommen*.

Indsatser markeret med stjerne ()
forudsætter tilførsel af midler.*



