HANDLEPLAN FOR BEDRE PSYKISK SUNDHED 2015-2018

NYD LIVET, KØBENHAVNER
KØBENHAVNS KOMMUNES SUNDHEDSPOLITIK

INDHOLD

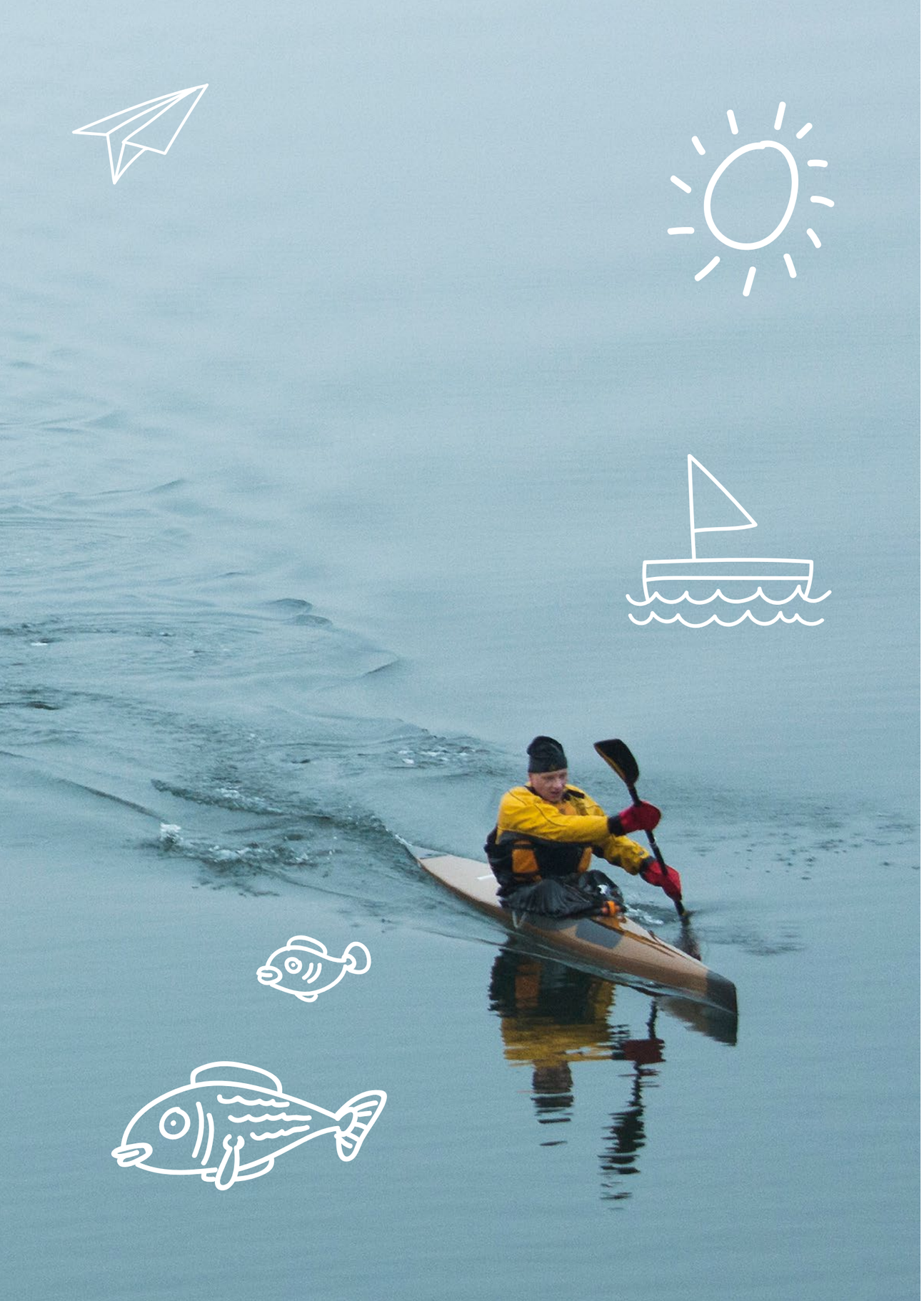
KØBENHAVNERNE SKAL HAVE BEDRE PSYKISK SUNDHED s 5

1. FLERE BØRN OG UNGE SKAL HAVE GOD TRIVSEL s 7

2. KØBENHAVNERNE SKAL HAVE STØTTE VED LANGVARIG STRESS OG PSYKISKE LIDELSER s 11

3. SAMMENHÆNGENDE STØTTE TIL KØBENHAVNERE MED FLERE SUNDHEDSPROBLEMER s 15

4. PLADS TIL KØBENHAVNERE MED PSYKISK SYGDOM PÅ ARBEJDSPLADSEN s 19



KØBENHAVNERNE SKAL HAVE BEDRE PSYKISK SUNDHED

Med Københavns Kommunes sundhedspolitik ønsker vi, at københavnerne skal leve med bedre livskvalitet og have lige muligheder for et godt og langt liv. Mange københavnere har psykiske udfordringer, som påvirker deres sundhed og livskvalitet. Psykisk sundhed og sygdom har i mange år været underprioriteret sammenlignet med fysisk sundhed og sygdom. For at realisere handleplanen er det afgørende, at alle de politiske udvalg i Københavns Kommune tager et ansvar for at styrke københavnernes psykiske trivsel og tager det første skridt mod at sikre ligestilling mellem fysisk og psykisk sundhed.

Handleplanen er udarbejdet af Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i tæt samarbejde mellem særligt Socialforvaltningen og Børne- og Ungdomsforvaltningen og har både fokus på forebyggelse og tidlig indsats i forhold til psykisk sårbarhed og lettere psykiske lidelser samt fokus på recovery og forbedring af den fysiske sundhed for københavnere med svære psykiske sygdomme.

Bedre psykisk sundhed blandt københavnerne vil give 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.

Københavnerne lever med psykiske udfordringer
Mange københavneres liv og hverdag er præget af mistrivsel og psykisk sygdom. Omkring 15 % af københavnerne lever med et dårligt psykisk helbred, og forekomsten af psykiske lidelser er højere i Region Hovedstaden end i resten af landet. Den sociale ulighed i sundhed slår også igennem, når det kommer til psykisk sundhed. Københavnere, der er kortuddannede eller står udenfor arbejdsmarkedet som arbejdsløse eller førtidspensionister, har dårligere psykisk helbred end andre.

Mistrivsel og psykiske sygdomme har store konsekvenser for den enkelte københavners livsudfoldelse. Unge med et dårligt psykisk helbred har større risiko for at få et stort hashforbrug og ikke gennemføre en uddannelse, og voksne med stress risikerer at blive sygemeldte eller arbejdsløse, fordi de har mindre overskud til at tage vare på sig selv, deres familie og deres egen fysiske sundhed. Og det er i sig selv stressende at have begrænsede livsmuligheder, hvor man eksempelvis ikke kan finde et job eller mangler en uddannelse, har dårlig økonomi eller mangler faglige og sociale kompetencer.

VI IMØDEGÅR UDFORDRINGERNE MED FIRE SPOR

Vi vil handle inden for fire spor og fokusere på de københavnere, der har størst behov:

SPOR 1: Flere børn og unge skal have god trivsel

SPOR 2: Københavnerne skal have støtte ved langvarig stress og psykiske lidelser

SPOR 3: Sammenhængende støtte til københavnere med flere sundhedsproblemer

SPOR 4: Plads til københavnere med psykisk sygdom på arbejdspladsen

For at forbedre københavnernes psykiske sundhed er det nødvendigt at sætte ind på flere niveauer – både med indsatser rettet mod individet samt indsatser rettet mod individets omgivelser og de samfundsmæssige rammer. Disse forskellige niveauer er tænkt ind i handleplanens indsatsområder.

1. FLERE BØRN OG UNGE SKAL HAVE GOD TRIVSEL

Børn og unge, der mistrives, går ofte rundt med hovedpine, mavepine, søvnløshed og nervøsitet i deres hverdag. De virker triste og uengagerede og trækker sig fra sociale sammenhænge. Hjernen bliver træt, og de får problemer med at koncentrere sig og huske. Det går ud over deres indlæring, så de føler sig mindre værd, og det kan være begyndelsen til en negativ spiral. Ofte oplever børnene, at de ikke har en voksen, de kan tale med om deres problemer, så de kan få hjælp.

Oplevelser i barndommen har betydning for resten af vores liv. I det første leveår knytter vi os til vores omsorgspersoner, og denne tilknytning er central for udviklingen af sårbarhed og modstandskraft mod psykiske påvirkninger. Mistrivsel og psykisk sygdom hos forældre kan få negative konsekvenser for barnets trivsel og udvikling.

Børn og unge kan også udsættes for social stress i det miljø, de er en del af, fx hvis familieforholdene er dårlige, eller hvis børnene oplever ensomhed eller mobning i skolen. Og ungdomslivet medfører store forandringer, som for nogle kan være svære at håndtere selv.

Børn og unge kan også opleve stressende livsbegivenheder som alvorlig sygdom i familien, tab af forælder, forældrenes skilsmisse og psykisk sygdom hos forældre eller søskende.

Der er desuden forskel på, hvor robuste børn og unge er til at tackle et stressende miljø eller livsbegivenheder. Børn og unge fra sårbare familier er særligt udsatte for sociale og psykiske problemer både i barndommen og som voksne.

- **10-14 % af mødre og 7 % af fædre i Danmark udvikler en fødselsdepression**
- **Hver femte barn mellem 11 og 15 år i Danmark mistrives - de er for eksempel kede af det eller føler sig udenfor fællesskabet**
- **Andelen af ensomme unge har aldrig været større: 6-10 % af de 13-15-årige føler sig ofte eller meget ofte ensomme**
- **Mere end hver tredje i de københavnske 9. klasser oplever ikke at have en voksen på skolen, de kan gå til, hvis de er kede af det**
- **Blandt unge i København mellem 15 og 24 år har hver sjette overvejet selvmord**

Når 14-årige Lise går på badeværelset, låser hun altid døren og kan opholde sig der i timevis. Hun sørger altid for at have en stor bluse på, så man ikke kan se hendes sår på armene.

For at sikre at børn og unge trives, er det vigtigt, at de vokser op i trygge omgivelser med støttende og fortrolig voksenkontakt. Det er af stor betydning for større børn og unge, at de har en fortrolig voksen, der kan hjælpe dem, når hverdagen og livet føles svært og uoverskueligt. Og det er vigtigt, at der sættes ind i både familier og i skolen for at fremme den sociale lighed i sundhed.

Derfor vil Københavns Kommune:

- sikre, at alle københavnske børn og unge har en tilgængelig og kompetent voksen, der tidligt kan opdage tegn på mistrivsel og har mulighed for at lytte og støtte ved trivselsproblemer

- gennem tværfagligt samarbejde sikre tidlig opsporing og støtte til børn og deres familier ved social stress og stressende livsbegivenheder og herunder sætte et særligt fokus på børn og unge af psykisk sårbare forældre. Dette skal bl.a. ske ved implementering af opsporingsmodel i alle dagtilbud og screening af efterfødselsreaktioner blandt nybagte forældre

- øge fokus på den støtte eller mangel på samme som børn og unge får fra deres netværk og opbygning af social kapital fx gennem psykisk førstehjælp og inddragelse af familie, nære venner og andre ressourcestærke relationer

- sikre gode overgange i børns liv og systematisk samarbejde mellem kommunens forvaltninger, Region Hovedstaden og almen praksis, så sårbare børn og unge ikke risikerer at falde imellem to stole

- sikre kulturer og inkluderende miljøer i dagtilbud og skoler, hvor børn og unge støttes i at udvikle robusthed, og hvor lærere og pædagoger er opmærksomme på mistrivsel og oplever, at de har viden og gode handlemuligheder

- øge fokus på børnenes trivsel og psykiske sundhed i undervisningen i skolerne ved mere systematisk kobling mellem undervisning, trivselsmålinger og elevernes læringsmål

- styrke mulighederne for, at dagtilbud og skoler kan inkludere børn med psykiske lidelser gennem kompetenceløft af lærere og pædagoger samt praksisnær sparring og vejledning med nyt kompetencecenter

- give støtte til psykisk sårbare elever på ungdomsuddannelser gennem psykologsamtaler samt undervisning af eleverne og kompetenceudvikling af lærere og vejledere om trivsel og psykisk sundhed. Erfaringerne fra ungdomsuddannelserne vil indgå i det videre arbejde med udvikling af sundhedstiltag til unge i folkeskolens ældste klasser, ungdomsklubber m.m.

- sikre gode rammer for børn og unges fritidsliv, styrke oplevelsen af tilknytning, gode sociale relationer samt afhjælpe ensomhed i samarbejde med civilsamfundet samt gå i dialog om etablering af frivillige og kommunale mentorkorps.

2. KØBENHAVNERNE SKAL HAVE STØTTE VED LANGVARIG STRESS OG PSYKISKE LIDELSER

En stor del af københavnerne lider af stress. Stress er ikke en sygdom i sig selv, men kan føre til forskellige sygdomme. Stress forårsages af en belastning, som den enkelte kan have vanskeligt ved at håndtere. Tilstanden er karakteriseret ved ulyst og anspændthed. Hvis belastningen er langvarig kan det have stor betydning for den enkeltes fysiske og psykiske helbred. Symptomer på stress kan være fysiske fx hovedpine, psykiske fx angst eller adfærdsmæssige fx søvnløshed.

Man skelner mellem to slags stress: Den kortvarige og den langvarige stress. Kortvarig, akut stress oplever vi, når vi presses af en situation, og kroppen bringes i alarmberedskab. Kortvarig stress er noget, vi alle oplever og er ikke skadelig. Den langvarige stress opstår, når de situationer og vilkår, der stresser os, ikke forsvinder eller bliver håndteret, men fortsætter i længere perioder. Når kroppen er i konstant beredskab, bliver det skadeligt for os.

Langvarig stress påvirker helbredet og øger risikoen for en lang række fysiske og psykiske sygdomme, ligesom overskuddet til at tage vare på sig selv og andre også påvirkes.

Vi kan udvikle langvarig stress som følge af vores livsvilkår eller af pludseligt opståede begivenheder. Stressende livsvilkår kan være langvarig arbejdsløshed, fattigdom, manglende uddannelse eller marginalisering fx grundet anden etnisk baggrund end dansk. Stressende livsbegivenheder kan være alvorlig sygdom, afskedigelse, skilsmisse, sygdom eller dødsfald i den nærmeste familie, og kan opstå pludseligt. Det kan være meget stressende at være pårørende til en ægtefælle, søskende eller forældre med en psykisk sygdom, og som pårørende har man derfor større risiko for selv at udvikle en psykisk sygdom. Mange københavnere lider i dag også under arbejdsrelateret stress. Dette emne berøres under spor 4 i handleplanen.

Mange københavnere med en egentlig psykisk lidelse har brug for bedre støtte. En stor andel af københavnere uden uddannelse eller udenfor arbejdsmarkedet har psykiske problemer som den primære barriere for at blive uddannelses- eller jobparate. Mange af dem kæmper med angst og depression. Det er sygdomme, som kan forebygges og behandles, så symptomerne reduceres, og personen kan fungere på arbejdsmarkedet og ofte helbredes. Jo senere sygdommen opdages, jo sværere bliver sygdommen, og det er således centralt med en tidlig indsats. Den tidlige indsats er i dag udfordret, da det kræver et tæt samarbejde mellem flere aktører; almen praksis, regionens psykiatri, der diagnosticerer og behandler psykiske lidelser og kommunen, der har ansvar for at skabe sunde rammer og etablere tilbud for borgerne til fremme af deres psykiske sundhed.

Når Mette sidder på arbejde, tænker hun på, hvornår hendes mor mon ringer til hende næste gang, og hun må smide hvad hun har i hænderne, fordi moren ikke tør være alene. Bliver hun mon nogensinde rask igen, spørger hun sig selv.

I dag har københavnerne ikke de samme gode muligheder for at få hjælp til at styrke deres psykiske sundhed, som de har i forhold til deres fysiske sundhed, og vi forspilder derfor et stort potentiale. Vi har som kommune en mulighed og et ansvar for en forebyggende indsats, for de der (endnu ikke) har en diagnose. Vi må gå i dialog med Regionen, når vi ser, at de med mere alvorlige problemestillinger ikke får den nødvendige diagnosticering og behandling. Og vi skal blive blive endnu bedre til efterfølgende at støtte mennesker i at komme sig fra en psykisk lidelse - recovery – så de opnår egenmestring af deres sygdom og forbedrer deres liv.

Københavns Kommune ønsker at ligestille københavnernes psykiske sundhed med fysisk sundhed, så københavnere med psykiske problemer har samme muligheder for støtte som københavnere med fysiske helbredsproblemer.

- **23 % af københavnerne er stressede**
- **85.000 københavnere oplever i løbet af et år at have symptomer på psykisk sygdom**
- **53 % af langtidssygemeldte og 37 % af arbejdsløse københavnere er stressede**

Derfor vil Københavns Kommune:

- fremme københavnernes psykiske sundhed gennem oplysningskampagner, mentalt sundhedsfremmende tilbud og fællesskaber i samarbejde med civilsamfundet samt have fokus på arkitektur, lys, natur og støj ved indretning af bygninger og byens rum
- ligestille fysisk og psykisk sundhed i kommunens forebyggende tilbud på forebyggelsescentrene
- oprette stressklinikker, hvor københavnere støttes til at tackle social stress og stressende livsbegivenheder
- sammen med civilsamfundet styrke opsporing og tidlig indsats i forhold til stress, depression og ensomhed blandt københavnere i særlig risiko. Det kan fx være københavnere uden for arbejdsmarkedet, marginaliserede grupper og ældre københavnere, der mister ægtefælle eller taber fysiske og psykiske funktioner
- arbejde mod større sammenhæng i forhold til tidlig indsats, recovery og rehabilitering på tværs af sektorer og forvaltninger bl.a. ved at implementere forløbsprogram for psykisk lidelser og brug af velfærdsteknologiske løsninger
- klæde pårørende til københavnere med psykisk lidelse bedre på
- udbrede metoder til at hjælpe den enkelte med en psykisk lidelse til at mestre eget medicinforbrug. I samarbejde med Region Hovedstaden etableres et kompetencecenter for medicinpædagogik
- skabe synergi og sammenhæng mellem kommunen og frivillige og private tilbud for at skabe nye løsninger for at styrke københavnernes psykiske sundhed
- sikre støtte til psykisk sårbare unge udenfor arbejdsmarkedet for at øge deres chance for at komme i uddannelse, praktik eller arbejde blandt andet gennem tilbud om psykologhjælp
- integrere støtte målrettet bedre psykisk sundhed for psykisk sårbare ledige som led i den beskæftigelsesfremmende indsats bl.a. i forbindelse med implementering af større reformer på beskæftigelsesområdet og i det formaliserede samarbejde omkring rehabiliteringsindsatsen i rehabiliteringsteams, ressourceforløb og jobafklaringsforløb. I den forbindelse skal der være dialog med Region Hovedstaden om støttende tilbud til psykisk sårbare københavnere uden for arbejdsmarkedet, der ikke er syge nok til regionens tilbud eller som afventer behandling.

3. SAMMENHÆNGENDE STØTTE TIL KØBENHAVNERE MED FLERE SUNDHEDSPROBLEMER

Københavnerne med svære psykiske sygdomme lever meget kortere end resten af befolkningen. Den store overdødelighed skyldes usunde vaner, fysiske sygdomme, der ofte opdages for sent, medicinbivirkninger og flere selvmord.

Tidlig opsporing, behandling og en god rehabiliterende indsats spiller en afgørende rolle for den enkeltes mulighed for at komme sig og forebygge, at sygdommen bliver langvarig. Når der ikke forekommer samspil mellem kommunens forvaltninger og sektorer, oplever borgerne ikke at modtage de tilbud, de har behov for.

Der er en stærk sammenhæng mellem fysisk og psykisk sundhed. Har man en psykisk sygdom, kan en god fysisk sundhed opleves som en ressource til at forbedre ens psykiske trivsel. Og omvendt kan fysisk sygdom medføre dårlig psykisk sundhed. For eksempel har mange københavnere med svær overvægt også problemer med social angst og spiseforstyrrelser. Og københavnere, der har fået en kronisk sygdom, er som følge af deres sygdom i større risiko for at få en depression eller lide af dødsangst. Både patienter og pårørende efterspørger et større fokus på de psykiske følgevirkninger ved fysiske sygdomme.

Generelt er der også behov for et større fokus på den psykiske sundhed i forbindelse med ændring af vaner, som i høj grad hænger sammen med den enkeltes robusthed, handlekompetence og sociale støtte. Ved hjælp til rygestop, nedsættelse af et stort alkoholforbrug eller opbygning af sunde kost- og motionsvaner, er det derfor afgørende, at der også er fokus på den enkeltes psykiske forudsætninger for at gennemføre varige livsstilsændringer.

Københavnere med psykisk lidelse og et samtidigt misbrug er en særlig udsat gruppe, hvor der er behov for integreret samarbejde mellem den kommunale misbrugsbehandling og den regionale psykiatri for at opnå optimal behandling.

Københavns Kommune ønsker at sikre et helhedssyn på københavnernes livssituation, hvor der er fokus på sammenhængen mellem fysisk og psykisk sundhed, og hvor vi sikrer os, at københavnere med psykiske udfordringer kan få hjælp på lige fod med københavnere med fysiske udfordringer. Indsatsen for at forbedre københavnernes psykiske sundhed kræver et samspil mellem forvaltninger og sektorer.

- **Danskere med svære psykiske sygdomme dør i gennemsnit 15-20 år tidligere end resten af befolkningen**
- **Mennesker med en kronisk sygdom har det oftere dårligere både fysisk og psykisk sammenlignet med personer, der ikke er syge**
- **22.000 mennesker i Danmark skønnes at have en dobbeltdiagnose**

Derfor vil Københavns Kommune:

- udbyde særligt tilrettelagte sundhedsforløb til københavnere med svære psykiske sygdomme og undersøge mulighederne for at integrere mere sundhedsfremmende strukturer og aktiviteter i dag- og botilbud for københavnere med psykiske lidelser
- arbejde for bedre opsporing og behandling af somatisk sygdom hos borgere med svære psykiske lidelser i tæt samarbejde med almen praksis og Region Hovedstaden
- udvide forebyggelsescentrenes tilbud, så københavnerne i højere grad får støtte til at overkomme psykiske barrierer, når de vil ændre deres sundhedsvaner, samt har brug for hjælp til at tackle helbredsrelaterede psykiske problemer, bl.a. i forbindelse med kroniske sygdomme

- afprøve nye samarbejdsmodeller med Region Hovedstaden i forhold til at øge sammenhæng i forløb for københavnere med dobbeltdiagnoser. I den forbindelse afprøves integreret misbrugsbehandling på et socialpsykiatrisk bosted i samarbejde med Region Hovedstaden

- opnå samskabelse via inddragelse af den frivillige sektor ved bl.a. at øge samarbejdet mellem de socialpsykiatriske tilbud og de lokale idrætsforeninger om motion til københavnere med psykiske lidelser

- gå i dialog med patientforeninger og interesseorganisationer med henblik på at styrke mulighederne for, at københavnere med handicap samt særligt udsatte og marginaliserede grupper får støtte i forbindelse med psykisk sårbarhed.

4. PLADS TIL KØBENHAVNERE MED PSYKISK SYGDOM PÅ ARBEJDSPLADSEN

Det er de færreste arbejdspladser, hvor det i dag er lige så acceptabelt at sige 'jeg har angst', som at sige 'jeg har influenza'. Har man en psykisk lidelse, bliver man ikke altid mødt på lige vilkår med andre, og fordomme og stigmatisering er udbredt. Stigmatisering og angsten for at blive stigmatiseret på grund af psykisk sårbarhed kan betyde, at psykiske sygdomme opdages for sent, og at den rette behandling og støtte ikke iværksættes i tide.

Det er vigtigt at skabe åbenhed og accept omkring psykisk sygdom. Københavnere med psykiske lidelser skal have lige så gode muligheder for at være aktive på arbejdsmarkedet som alle andre. Arbejdspladserne har et medansvar for at afstigmatisere psykiske lidelser og for at kunne rumme og støtte medarbejdere med psykiske problemer. Desuden kan arbejdspladserne være en vigtig arena for at adressere den del af ulighed i sundhed, der handler om, at kortuddannede har dårligere psykisk helbred end andre københavnere.

Når 49-årige Morten overvældes af angst og ikke kan komme ud af sin dør, skriver han en mail til chefen om, at han har influenza

- **55 % vil være betænkelige ved at arbejde sammen med en kollega, der er maniodepressiv**
- **Hver femte har angivet en fysisk årsag ved sygefravær i stedet for den psykiske årsag**

Københavns Kommunes ambition er, at mennesker med psykiske sygdomme skal opleve respekt og støtte fra frontmedarbejdere og på arbejdspladser.

Derfor vil Københavns Kommune:

- gå i front som en psykisk ansvarlig arbejdsplads ved både at gøre arbejdspladser mere robuste og styrke medarbejdernes muligheder for at håndtere psykiske udfordringer og endvidere understøtte at andre arbejdspladser får større viden om psykiske sygdomme og psykisk sårbarhed
- bryde tabu og gøre psykisk sårbarhed og sygdom legitimt samt styrke medmenneskelig handlekompetence, rummelighed og psykisk støtte i samfundet og på arbejdspladser mv.
- fortsat have fokus på at ansætte medarbejdere på særlige jobordninger indenfor rammeaftalen om Det Sociale Kapital
- samarbejde med bl.a. faglige organisationer om at fremme trivsel og forebygge langvarig stress på offentlige og private arbejdspladser samt tilbyde støtte til københavnere, der er sygemeldte på grund af psykisk sårbarhed eller sygdom.

KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Center for Sundhed /
Kommunikations- og Presseafdelingen
Sjællandsgade 40
2200 København N

Telefon 33 66 33 66
E-mail: suf@suf.kk.dk

Foto: Thomas Vilhelm

Marts 2015
www.kk.dk