

## Handleplan for bedre psykisk sundhed 2015-2018

Med Københavns sundhedspolitik ønsker vi, at københavnere 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. Med denne handleplan vil Københavns Kommune styrke københavnernes psykiske trivsel og tage det første skridt mod at sikre ligestilling mellem fysisk og psykisk sundhed. Handleplanen drejer sig primært om forebyggelse og tidlig indsats i forhold til psykisk sårbarhed og lettere psykiske lidelser, og om at forbedre den fysiske sundhed for københavnere med svære psykiske sygdomme.

Bedre psykisk sundhed blandt københavnere 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.

### Københavnere lever med psykiske udfordringer

Mange københavnernes liv og hverdag er præget af mistrivsel og psykisk sygdom. Omkring 15 % af københavnere 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. Københavnerne, 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
- Spor 3: Fysisk og psykisk sundhed hænger sammen
- Spor 4: Plads til københavnere med psykisk sygdom på arbejdspladsen

## 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.

*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.*

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
- 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

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
- Sikre, at børn og deres familier, tidligere end i dag, får støtte ved social stress og stressende livsbegivenheder
- ....

## 2. Københavnerne skal have støtte ved langvarig stress

En stor del af københavnernes 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.

*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.*

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 eller manglende uddannelse. 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. Det er Regionens ansvar at undersøge, diagnosticere og behandle psykiske sygdomme, mens kommunen har ansvaret for at skabe sunde rammer og etablere tilbud for borgerne til fremme af deres psykiske sundhed.

- 23 % af københavnernes 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

I dag har københavnernes 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 forebyggelsespotentiale.

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.

### Derfor vil Københavns Kommune:

- Oprette stressklinikker på kommunens forebyggelsescentre, hvor københavnere, der er henvist fra sygehus eller praktiserende læge, kan få støtte til at opbygge nye mestringsstrategier og større fysisk, psykisk og social robusthed. Forebyggelsescentrene vil også tilbyde særlig støttende forløb til ledige københavnere med stress, angst og lettere depression, så de støttes i at vende tilbage til arbejdsmarkedet
- ....

## 3. Fysisk og psykisk sundhed hænger sammen

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.

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 følger ved fysiske sygdomme.

Generelt er der også behov for et større fokus på den psykiske sundhed i forbindelse med ændring af livsstil. Valg af livsstil hænger i høj grad 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.

- 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

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.

#### **Derfor vil Københavns Kommune:**

- Udbyde særligt tilrettelagte sundhedsforløb til københavnere med svære psykiske sygdomme
- Udvide forebyggelsescentrenes tilbud, så københavnere 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
- ...

#### 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.

*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*

Det er vigtigt at skabe åbenhed og accept omkring psykisk sygdom. Københavnerne 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.

- 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
- Understøtte at andre arbejdspladser får større viden om psykiske sygdomme og psykisk sårbarhed
- ...