

# Kraftsamling för psykisk hälsa: Sammanställning av Workshop 2

12 november 2019



# Om detta dokument

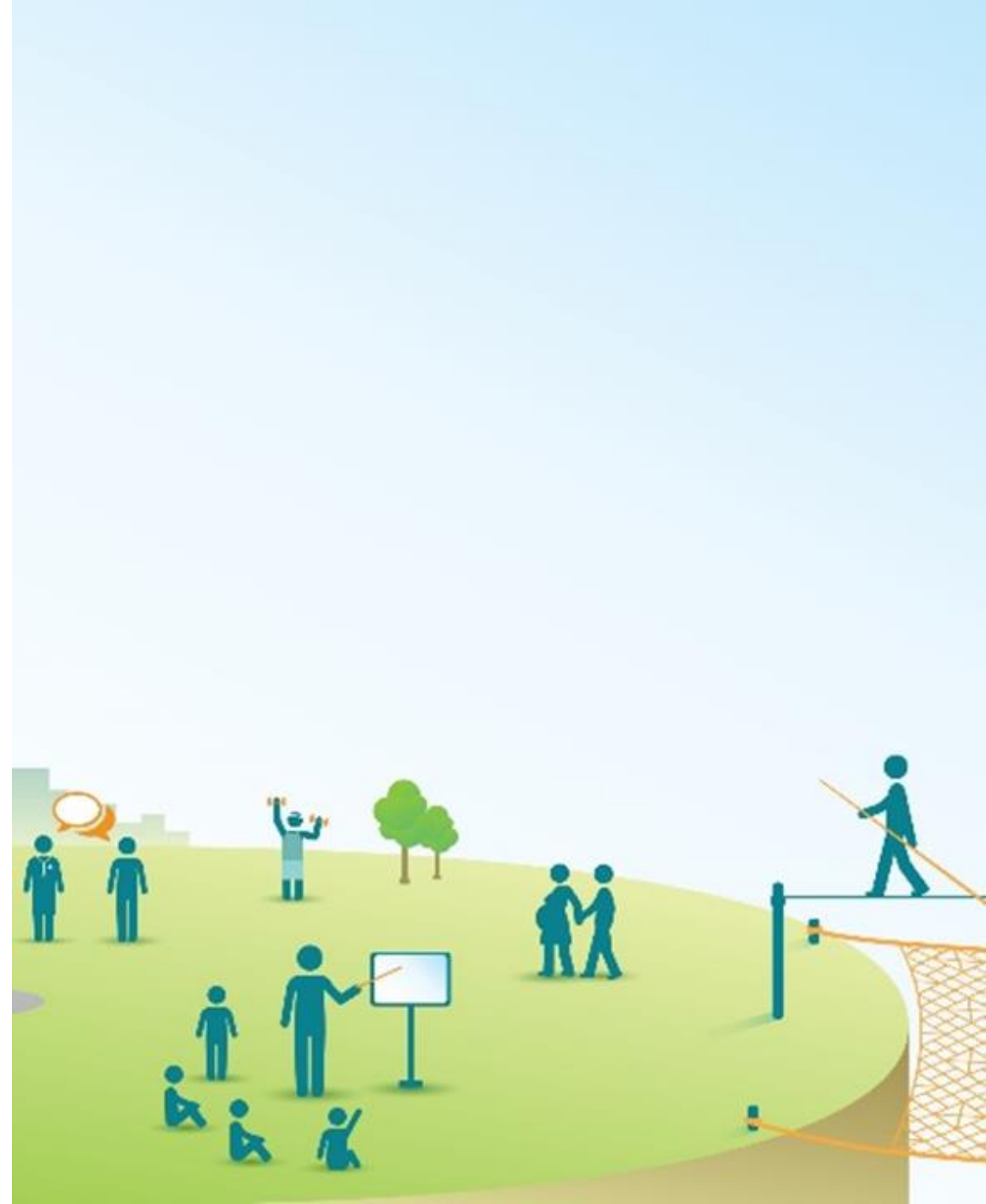
- I detta underlag summeras resultatet av Kraftsamlingens workshop 2 den 5 november 2019. Under workshopen arbetade över 60 olika organisationer i olika arbetsgrupper, i syfte att fördjupa förståelsen av fem prioriterade problemområden och frågeställningar (*se nästa sida*)
- I denna sammanställning återges resultatet av diskussionerna i arbetsgrupperna. Grupperna hade också möjlighet att skicka inspel och kommentarer kring andra gruppers problemområden – dessa har också inkluderats i sammanställningen.
- Materialet som arbetats fram i grupperna har summerats för att underlätta läsbarheten och undvika upprepningar. Mindre språkliga bearbetningar har gjorts i vissa delar.
- De fördjupade problembeskrivningarna kommer att användas som utgångspunkt för fortsatt arbete, då lösningar kommer att utvecklas för att svara på identifierade problem inom ett eller flera områden.

Vid eventuella frågor, vänligen kontakta

[kraftsamlingspsykiskhalsa@skl.se](mailto:kraftsamlingspsykiskhalsa@skl.se)

För mer information om kraftsamlingen, besök:

[www.skl.se/kraftsamling](http://www.skl.se/kraftsamling)



# Under höstens arbete har fem prioriterade problemområden och frågeställningar identifierats

## Samhällsdiskussion:

*Vilka inslag i samhällsdiskussionen har negativ påverkan på psykisk hälsa?  
Vilka inslag har positiv påverkan?*

## Livets påfrestningar:

*Vilka påfrestningar utsätts individer för under livets gång?*

## Samhällsdesign:

*Vilka delar av samhällsdesignen bidrar till friskfaktorer och riskfaktorer kopplat till psykisk hälsa?*

## Livets krav:

*Vilka krav/förväntningar finns på individer idag?*

## Ändamålsenliga insatser:

*Vilka grupper har svårt att få de insatser de behöver?*

Kickoff

Enkät

Workshop 1

Intervjuer

Funktionsbrevlådan

# Samhällsdiskussion

Vilka inslag i samhällsdiskussionen har negativ påverkan på psykisk hälsa? Vilka inslag har positiv påverkan?



## Positiv påverkan

Nivåer i samhället:

### Mellan enskilda individer



- Lättare att nå personer med samma intressen
- Förståelse för stress- och ångestsymptom, i synnerlighet unga
- Unga män och killar pratar mer med varandra
- "Störa döden" (suicidprevention)

### Inom grupper



- Ökat inflytande av brukarorganisationer
- Kunskapssamhälle som öppnar upp sig
- Förståelse för stress och ångest symptom, i synnerlighet unga

### Masskommunikation



- Frågan om psykisk hälsa lyfts på höga politiska nivåer
- Belysa hälsoekonomiska aspekter
- Nu vågar folk prata (kan också vara en risk)
- Det är lättare att kommunicera (kan också vara en risk)
- Medborgardialog



## Negativ påverkan

- Individualistiska perspektiv "egna ansvaret"
- Fokus materiell lycka
- Fokus sjuk eller frisk, saknas resiliestänkande
- Fokus på illusionistisk ständig hälsa
- Svårt att kommunicera kring diagnostik
- Normalbegreppet krymper, ytterligheter tar fokus

- Besparingar/nedskärningar
- Negativa händelser stort i media
- Bristande kunskap om människors fungerande behov
- Individualiseringsfokus, saknas det allmänmänskliga, och att brist på möten

- Reklam/norm tryck
- Negativ individualistisk kultur "ensam är stark"
- Politiska och ekonomiska motiv, yttre fokus istället för inre utveckling och fördjupning
- Lättillgängliga luststyrda aktiviteter som tv-spel, godis, Instagram, etc.
- Domedagsstämning kring miljön, planetens hållbarhet - alarmistiskt tonläge genomsyrar
- Tappar naturkontakt som del i livsstil och samhällsbygge
- Att vi inte tar tillvara på goda erfarenheter, att nya idéer har svårt att få fäste akademiskt
- Hänsynslös sjukdomsetikettering/medicinering
- Fokus naturvetenskapliga förklaringsmodeller
- Delade som individer/människovarelser

# Samhällsdesign (1/3)

Vilka delar av samhällsdesignen bidrar till friskfaktorer och riskfaktorer kopplat till psykisk hälsa?



## Friskfaktorer



## Riskfaktorer

Temor/delar i samhället:

### Tillit, delaktighet och demokrati

- Träning i demokrati
- Delaktighet – riktig *empowerment*
- Tillit och handlingsutrymme
- Inkludering

- Upplevd maktlöshet/uppgivenhet i påverkan av samhället

### Världssyn

- Framtidshopp
- Framtidstro
- Positiva nyheter

- Fake news med information som inte är sann
- Ensidig mediabild "allt går åt helvete"

### Välfärdssystemet

- Urval av och återkoppling om anställda inom sociala tjänster ex. lärare, vårdpersonal, myndighetsutförare
- Kunskap om målgrupper
- Brukarinflytande

- Misstro till välfärden
- Dåligt fungerande sjukförsäkring
- Utsatthet för andra personers bekräftelse behov pga. deras egna otrygghet (ex. mentalskötare, annan vårdpersonal, polis, socialtjänst, etc.)
- Samhället behöver ställa krav – ex finnas "tjänstefel" som ageras på
- Stuprörsorganisering

### Ansvar för varandra

- Kollektivt ansvar – om varandra, särskilt varandras barn

- Ansvarslöshet
- Samhället underskattar barns behov av trygghet – alla måste ta ansvar

### Boende

- Tillgång till fungerande boende
- Förorterna – inkludering och integration – ska vara en del av Sverige

- Icke fungerande bostadsmarknad
- Vräkning (bostad måste prioriteras)
- Många singelhushåll, utan samhörighet i närområdet
- Ensamma "föräldrar" som blivit lämnade för urbaniseringen
- Urbaniseringens påverkan på känslan att tillhöra ett community
- Studentboende svårt att få tag på i vissa städer – höga boendekostnader

## Samhällsdesign (2/3)

Vilka delar av samhällsdesignen bidrar till friskfaktorer och riskfaktorer kopplat till psykisk hälsa?



### Friskfaktorer



### Riskfaktorer

Temor/delar i samhället:

#### Närsamhälle

- Kontaktytor
- Gemenskap
- Trygga miljöer (nya socialtjänstlagen stipulerar socialtjänstens ansvar)
- Småprat
- Grannsämja
- Stärka närsamhällets egna kraft ("tvättstugorna har försvunnit")

#### Natur och grönska, omgivning

- Frisk luft (i skogen, vid havet), gröna områden
- Goda möjligheter att cykelpendla till jobbet
- Fysisk aktivitet
- Tystnad

#### Suicidrisk i samhällsutförning

- Inbyggda pendeltågsstationer

#### Valfrihet

- Ökar självbestämmandet

#### Arbetsliv

- Arbetstider som tar hänsyn till "det nya livspusslet" (hämta/lämna)
- Möjlighet att påverka sin arbetssituation

- Ensamhet
- Isolering
- Utanförskap

- Buller

- Alla suicidriskmiljöer i samhället

- Riskerar negativ press om man misslyckas "man har bara sig själv att skylla"
- Nätshoppingens enorma utbud "är det rimligt att kunna välja på 1 miljon kombinationer för stereoanläggningar i varje affär?"
- Välja skola – stor press och eget ansvar

- Avsaknad av meningsfull sysselsättning
- En del som har jobb jobbar för mycket och de utan har inget jobb
- Obalans i vilka utbildningar vi har vs. vilka behov som väntas 2030
- Stillasittande arbetsliv
- Bristande arbetsro i arbetslivet – leder till stress och övertidsarbete
- Exv. pga. trend med kontorslandskap på bred front (drivet av ekonomiska intressen)
- Stress i arbetslivet – låg möjlighet att påverka sin situation

# Samhällsdesign (3/3)

Vilka delar av samhällsdesignen bidrar till friskfaktorer och riskfaktorer kopplat till psykisk hälsa?



## Friskfaktorer



## Riskfaktorer

Temat/delar i samhället:

### Skola och utbildning

- Tillgången till utbildningssystemet – världsunikt utbildningssystem (gratis utbildning och CSN-stöd)
- Bra syo-konsulenter
- Studie- och yrkesvägledning i grundskolan

- Barn med särskilda behov halkar efter i den allt mer sociala skolmiljön
- Utbilda sig till yrken som inte är efterfrågade i framtiden – ”70% av jobben idag finns inte år 2030”

### Digitalisering

- Lära oss hantera digitalisering – sätta oss i förarsätet så vi använder det på ett sätt som främjar vår hälsa (ex sociala kontaktytor, etc.)

- Digitaliseringen – däri att digitala företag ”driver” människors digitala liv och beroenden, snarare än individuella, verkliga behov och önskemål

### Tillgänglighet till samhällets funktioner och delar

- Generell tillgänglighet till alla delar av samhället
- Tillgång till boende, kultur, kollektivtrafik och arbete - de flesta har dock goda materiella förutsättningar jämfört med andra länder
- Tillgänglighet till att kunna utföra samhällsfunktioner ex. betala räkningar, många ekonomiska pålagor för mottagande av pappersräkningar, kontantbetalningar, etc.
- Fungerande och flexibla transportsystem som inte är beroende av plånbok ger tillgång till en större arbetsmarknad, grönska, natur mm.
- Jämlika uppväxtvillkor, skapar resilience

- Tillgång till alkohol, narkotika, läkemedel
- Obegränsad tillgång till pornografi på internet
- Ensamheten i samhället
- Ökad polarisering i många områden
- Fattigdom

### Samhällsanda/ -syn/ -diskussion

- Lagefterlevnad (ex hälso- och sjukvårdslagen), viktigt för att upprätthålla förtroendet för våra välfärdssystem
- Våga visa ledarskap på alla nivåer i samhället, vart är vårt samhälle på väg och hur kan vi säkerställa att vi kommer dit vi vill?
- Berätta framgångssagor om de som gått ut med psykisk ohälsa och sedan mår bra
- Brukarinflytande i samhällsdesign (inte bara i hälso- och sjukvård och omsorg)

- Behöver ta in komplexa förklaringar på komplexa problem (tendens idag att förenkla allt)
- Stigma – bristande ”literacy” om psykisk hälsa på ledningsnivåer
- Överfokus på fysisk aktivitet jämfört med ”5 ways to wellbeing”
- Kost, motion och sömn – alla vet och alla underskattar
- Risk med inlärd hjälplöshet ”pike syndrome” – motsatsen till empowerment

# Livets krav

Vilka krav/förväntningar finns på individer idag?



## Krav/förväntningar per åldersgrupp

### Barn och unga



- Sociala krav
- Krav i skola och socialt liv
- Höga akademiska krav
- Skolstress kring betyg
- Samhällsideal och normer som är orimliga
- Ständig uppkoppling/tillgänglighet på sociala medier
- Passa in/socialt tryck
- Aktiviteter och fritid
- Fokus på prestation inom t ex idrott
- Första förlusterna

### Arbetsför ålder



- Förväntan att kunna jobba/prestera 100 %
- Förväntan att kontinuerligt kompetensutvecklas
- Karriär
- Förväntan att klara sig själv i arbete, även om insatser har krävts för att komma dit
- Konkurrens med nya, välutbildade kollegor
- Gränsdragning jobb/hem/fritid/familj (livspusslet, aktiviteter/fritid)
- Vara fysiskt aktiv
- "Smutsdisken syns inte på Instagram"
- Oro för sina barn och föräldrar, ansvar för familjen

### Äldre



- Förväntningar (socialt, familj, arbete)
- Digitaliseringskompetens
- Ensamhet
- Hantera/ta sig ur ensamhet på egen hand
- Krämpor
- Man närmar sig döden och ens närmaste vänner dör



## Övergripande krav/förväntningar i samhället

### Övergripande



- Generellt sett höga krav
- Arbetsgivare/skola behöver:
  - hantera signaler på psykisk ohälsa hos anställda
  - hantera signaler på psykisk ohälsa hos elever
- Självständighet
- Ekonomi/socioekonomi
- Digitalisering – det saknas förutsättningar för att möta kraven
- Svårt att vara anställningsbar i dagens samhälle



# Livets påfrestningar

Vilka påfrestningar utsätts individer för under livets gång?

## Övergripande – alla åldersgrupper

- Socialt samspel saknas
- Socioekonomisk bakgrund/ekonomisk stress
- Språkutveckling
- Avsaknad av KASAM – känsla av sammanhang
- Brist på verktyg för att klara påfrestningar
- Mobbing
- Utanförskap
- Funktionsnedsättningar
- Genus
- Konstant information
- Mer fokus på det negativa än livets skönhet, glädje, lek och hopp
- Negativa mediabilder – rädsla säljer
- Olika typer av påfrestningar om man bor i storstad eller på landsbygd
- Negativ stress



## Barn och unga



- Brist i anknytning eller relation till vuxna
- Hög omsättning bland förskolepersonal
- Brist på stöd i form av föräldrautbildning
- Brist på mötesplatser mellan barn och äldre
- Tilldelade roller i familj/släkt
- Överkrav på sociala färdigheter
- Skolsvårigheter/skolmisslyckanden/mobbning
- Vikten av att välja rätt
- Beroendeförhållande som övergår i självständighet
- Stort ansvar men brist på makt
- Krav på likformighet i skola och samhälle
- FOMO – "fear of missing out"
- Social press
- Jämförelse med andra
- Utanförskap (ekonomiskt/socialt) som medför ojämlikhet och ojämlika möjligheter
- Överanvändning av sociala medier – "digital stress"
- För höga krav från skola/föräldrar

## Arbetsför ålder



- Samhällskrav
- Arbetsmiljö: hög arbetsbelastning, utmattning, kultur på arbetsplatsen
- Krav på att göra karriär, ha familj och fritid
- Arbetslöshet
- Otrygga anställningsförhållanden
- Stress
- Bostad
- Monokultur
- Resurser: kompetens, socioekonomisk status, socialt nätverk
- En kultur och rädsla att göra fel
- För höga krav
- Låg grad av kontroll
- Dåliga möjligheter att få stöd
- Höga förväntningar på vad jobbet ska ge
- Förverkliga sig själv
- Bli bekräftad

## Äldre



- Död
- Ensamhet
- Tankar om döden
- Självständighet byts mot beroendeförhållande
- Utanförskap kopplat till ökad digitalisering
- Minskade fysisk och mental förmåga
- Suicidrisk

# Ändamålsenliga insatser

Vilka grupper har svårt att få de insatser de behöver?



**Grupper** svåra att nå med ändamålsenliga insatser

- |   |  |
|---|--|
| <b>Barn och unga</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Unga ålder 13-18, samt unga vuxna</li><li>• Barn som misslyckas i skolan och inte får tidiga insatser</li><li>• Barn till föräldrar med psykisk ohälsa</li><li>• Högrepresterande tjejer</li><li>• Tysta barn i skolan</li><li>• Elever i behov av stöd</li><li>• Unga vuxna som behöver någon att prata med</li><li>• Ungdomar som har geografiskt långt till BUP</li></ul>   |
| <b>Arbetsför ålder</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vuxna som inte passar in i socialpsykiatrins kriterier</li><li>• Hemmasittare</li><li>• Vuxna med psykisk ohälsa och utanför arbete och studier</li></ul>  |
| <b>Äldre</b>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Personer över 65 år med psykisk ohälsa</li><li>• Äldre kvinnor med psykisk ohälsa, särskild problematik kring äldre kvinnor med utländsk bakgrund</li></ul>  |
| <b>Grupper (annan skärning än ålder):</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Generellt - grupper med svag ekonomi</li><li>• Personer med försörjningsstöd</li><li>• De med neuropsykiatriska problem</li><li>• Nysvenskar</li><li>• Män och killar</li><li>• Boende i glesbygd</li><li>• Ensamma</li><li>• Föräldrar och syskon till barn med psykisk sjukdom</li><li>• De som är i behov av psykoterapi</li><li>• De som behöver något annat än samtalsterapi</li><li>• Grupper med låg utbildning</li><li>• De med ätstörning som inte syns</li><li>• Personer med komplexa problem</li><li>• Traumatiserade personer t.ex. utsatta för våldtäkt</li><li>• De som inte kan berätta med ord om sin utsatthet</li></ul> |



**Hinder** för att nå ut med ändamålsenliga insatser

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Samverkan mellan aktörer</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Brist på samverkan</li><li>• Arbete i stuprör</li><li>• Ett system som inte är uppbyggt med patienten i fokus</li><li>• Sektorisering</li><li>• Byråkrati</li></ul>  |
| <b>Tillgänglighet till insatser</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bristande tillgänglighet</li><li>• Brister i tillgänglighet för barn och ungdomar med psykisk ohälsa</li><li>• Lång tid innan man får hjälp om man behöver</li><li>• Köer</li></ul>  |
| <b>Samhällets resurser</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Resurser</li><li>• Dålig ekonomi</li><li>• Ekonomi och resurser → fokus på resultat</li></ul>  |
| <b>Hälso- litteracitet</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Behöver bli enklare att veta var man ska söka vård</li><li>• Låg hälsolitteracitet</li></ul>   |
| <b>Övriga hinder</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Samhällets förväntningar på att alla ska prestera</li><li>• Avsaknad av etik i beslutsprocesser</li><li>• För nischade insatser</li><li>• Olika vård i olika regioner</li><li>• För hög tröskel till insatser</li><li>• Svårt att hitta social gemenskap (isolering)</li><li>• Okunskap i kommuner</li><li>• Psykoterapi "skrämmar"</li><li>• Svårt att få vård med psykisk ohälsa och missbruk</li><li>• Svårt ta på sig nya arbetsuppgifter för t.ex. vårdcentral och kommun</li></ul> |

