

Kraftsamling för psykisk hälsa

Psykisk hälsa påverkar och påverkas av samhällets alla delar. SKR har därför tagit initiativ till Kraftsamling för psykisk hälsa, som fungerar som en samlande arena för ett långsiktigt utvecklingsarbete för en bättre psykisk hälsa.

Kraftsamling för psykisk hälsa arbetar inom tre arbetsområden:

- Ett mer hälsofrämjande samhälle och levnadsätt
- Individer rustade för att nå sin fulla potential och välmående
- Hållbara stöd till de som behöver

Dessa arbetsområden speglar Kraftsamlingens övergripande inriktning om ett brett och tvärsektorielt arbete, som inkluderar frågor om såväl samhällsplanering och levnadsvillkor, generella förebyggande och främjande insatser, som stöd och hjälp till de mest behövande.

Kraftsamlingens utgångspunkt är att psykisk hälsa berör alla, och att lösningar därför måste vara breda och inkludera hela samhället. Kraftsamlingen är öppen för medverkan för alla aktörer – offentliga, privata och från civilsamhället.



Fem huskurer för psykisk hälsa

Detta är fem huskurer som beskriver hur du stärker dig själv med enkla knep. Huskurerna baseras på forskning om psykisk hälsa och välmående.



Träna 30 min varje dag

Fysisk aktivitet är ett av de mest kraftfulla verktygen för stärkt psykisk hälsa. Det minskar stressnivåer, hjälper oss reglera känslor och ger minskad risk för depression.



Prioritera din återhämtning

Många vet att kroppen behöver vila efter ett träningspass. Hjärnan behöver minst lika mycket återhämtning från alla intryck den får under en dag på arbetet eller i skola. Sätt rutiner för sömn och skärmfri tid!



Träffa en vän

Relationer är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för psykisk hälsa. Det är en grund för livsglädje, vilket motverkar oro och nedstämdhet.



Följ ditt hjärta

Det är lätt att ha fokus på tillfälliga belöningar och på det vi tror att andra förväntar sig av oss. Försök istället utgå från vad som känns meningsfullt och ger dig energi – ditt liv ska kännas rätt för dig!



Tro inte på allt du tänker

Vi tänker ca 60 000 tankar per dag. Många av tankarna är repetitiva och det är inte alltid våra egna tankar stämmer – så ta dem inte för sanning! Du är inte dina tankar.

Meningsskapande i vår tid

Hur skapar vi nya utgångspunkter för meningsskapande och sammanhang i livet, som passar vår tid?

Att söka mening är ett grundläggande mänskligt behov. Hur vi ser på meningsskapande och vad som är meningsfullt är dock föränderligt. Traditionellt viktiga sammanhang för meningsskapande upplevs inte längre som självklara. I denna samverkan undersöks frågor om hur meningsskapande sammanhang kan stärkas och bidra till en god psykisk hälsa.

Delarenans arbetsområden:

- Metoder för arbete med existentiell hälsa; stöd till organisationer och verksamheter som vill arbeta med frågor inom existentiell hälsa.
- Verktyg och metoder för individuellt meningsskapande; folkbildning inom området meningsskapande och existentiell hälsa.



Öppen samordning

Inom ramen för Kraftsamling för psykisk hälsa anordnas regelbundet öppna samordningsmöten om psykisk hälsa.

Initiativet togs av SKR under krisen med Covid-19 för att samordna och koppla ihop aktörer inom olika områden. Arbetet fortsätter nu med ett bredare perspektiv på händelser och kriser i Sverige och i vår omvärld.

Mötena är 30 minuter, med korta och aktuella presentationer från olika aktörer varje gång. Syftet är att alla kan få samma information samtidigt, om vad som är på gång inom en viss fråga.

Öppen samordning är en bred arena för alla som jobbar inom kommuner, regioner, civilsamhälle, myndigheter och företag.



Sveriges
Kommuner
och Regioner



kraftsamlingpsykiskhalsa@skr.se