

Helse Førde

**PSYKISK HELSE I EIT  
FOLKEHELSEPERSPEKTIV**

---

**Sogn Regionråd, 19. mars 2014**

**Emma Bjørnsen**  
Seniorrådgjevar

# Kva er folkehelse?

## Definisjon

Befolkninga sin helsetilstand og korleis helsa fordeler seg i befolkninga

## Definisjon av folkehelsearbeid

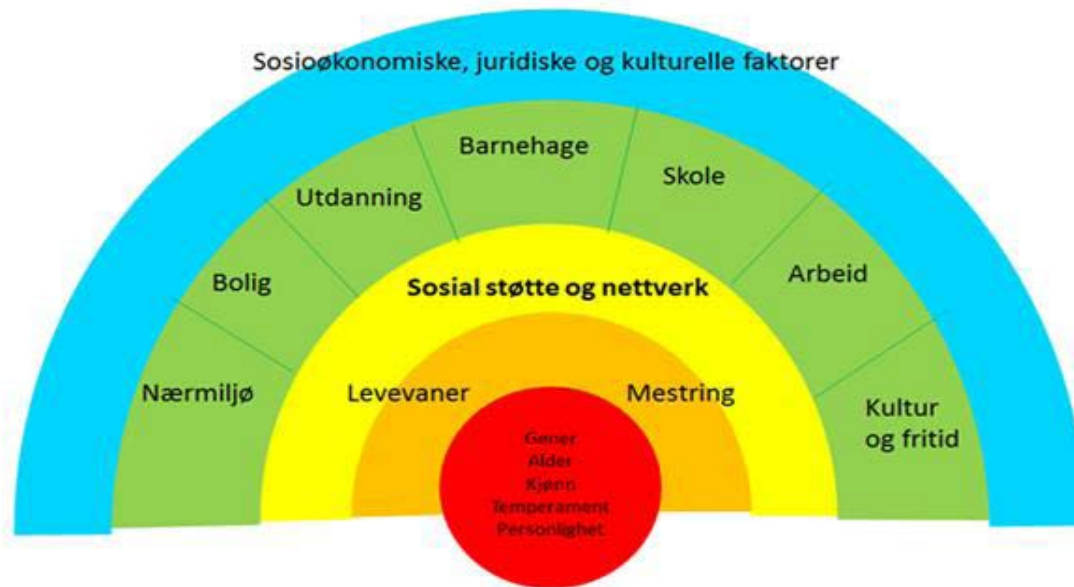
Er samfunnet sin innsats for å påverke faktorar som direkte eller indirekte fremjar helse og trivsel i befolkninga, førebyggjer psykisk og somatisk sjukdom, skade eller lidingar, eller som beskyttar mot helsetruslar, samt arbeid for ei jamnare fordeling av faktorar som direkte eller indirekte påverkar helsa.

# Folkehelse er ei lovpålagt oppgave

Folkehelselova kom i 2012 og har 5 berande prinsipp:

1. Helse i alle politikkområde
2. Utjamne sosiale skilnader i helse
3. Føre-var-prinsippet
4. Berekraftige løysingar/system
5. Samarbeid

# Folkehelsearbeid betyr å ha eit samfunnsperspektiv og eit påverknadsperspektiv på helse

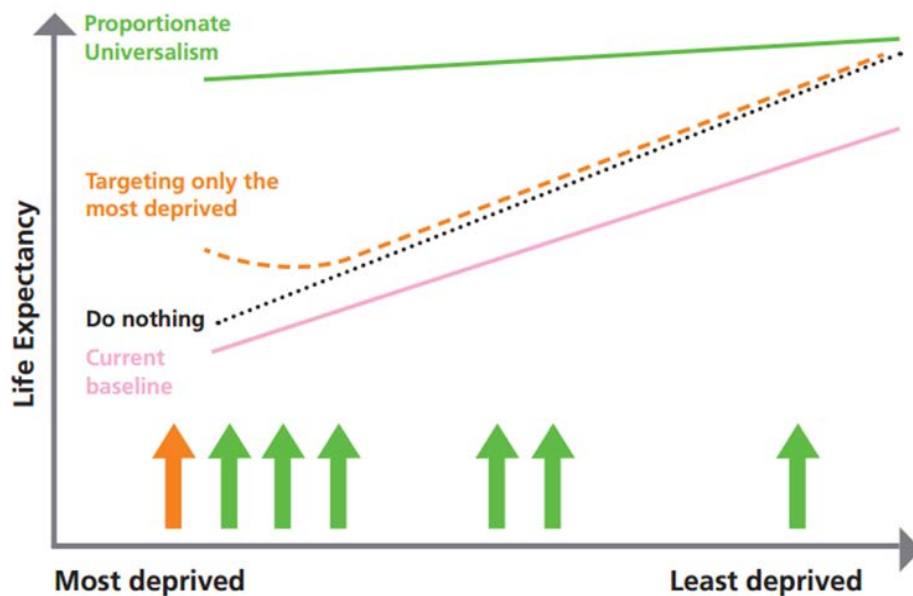


Vidareutvikling av Dahlgrens og Whiteheads model frå 1991 der kjente påverknadsfaktorar for psykisk helse er sett inn

# Befolknings- vs. individnivå

## Kombinasjon av strategiar

- Redusere konsekvensar av problem som allereie er oppstått
- Pedagogiske verkemiddel for å sette folk i stand til å handtere risiko
- Strukturelle og miljøretta verkemiddel for å redusere risikoen.



# Psykisk helse som prioritert område i folkehelsearbeidet nasjonalt og regionalt

- *Samfunnsutvikling for god folkehelse. Rapport: IS-2203*
  - Helsefremmande nærmiljøutvikling
  - Ein god oppvekst med like mulegheiter
  - Frivillig sektor
  - Samfunn for helsefremmande vanar
  - Arbeidsmiljø
- *Regional plan for folkehelse 2015-2018*
  - Lærande organisasjonar i plan og samfunnsutvikling
  - Gode bu- og nærmiljø
  - Helsefremmande barnehagar og skular
  - Helsefremmande arbeidsliv
  - Trivselsfremmande fritid



## Statlege føringar:

- Tidleg innsats – intervensjonar tidleg i livet bør prioriterast høgt
- Auka innsats mot vilkåra for mestring i samfunnet – skifte fokus frå sjukdom til trivsel - påverke «mulighetsbetingelsane»
- Tiltakspakkar – enkelttiltak er ikkje nok
- Samarbeid på tvers – alle sektorar må delta
- Barn og unge sine likeverdige mulegheiter skal ha førsteprioritet
- Samordna innsats for helsefremmande miljøutvikling
- Forskning

## Vi veit at:

- Det er samanheng mellom dårleg økonomi og psykiske vanskar hos barn
  - Deltar mindre i idrett- og kulturaktiviteter
  - Mindre sosial omgang med venner
- Dess fleire negative faktorar barn opplever, dess større belastningar i vaksen alder
- Familiane kan ikkje åleine skape gode oppvekstvilkår
- Universelle arenaer: barnehage, skule, møteplassar, lokalsamfunnet
- Viktigast: motverke sosiale helseskilnader pga. sosial ulikhet
  - Auka gjennomføring i skulen
- UngData (Nova): mange unge sliter psykisk, opplever stress



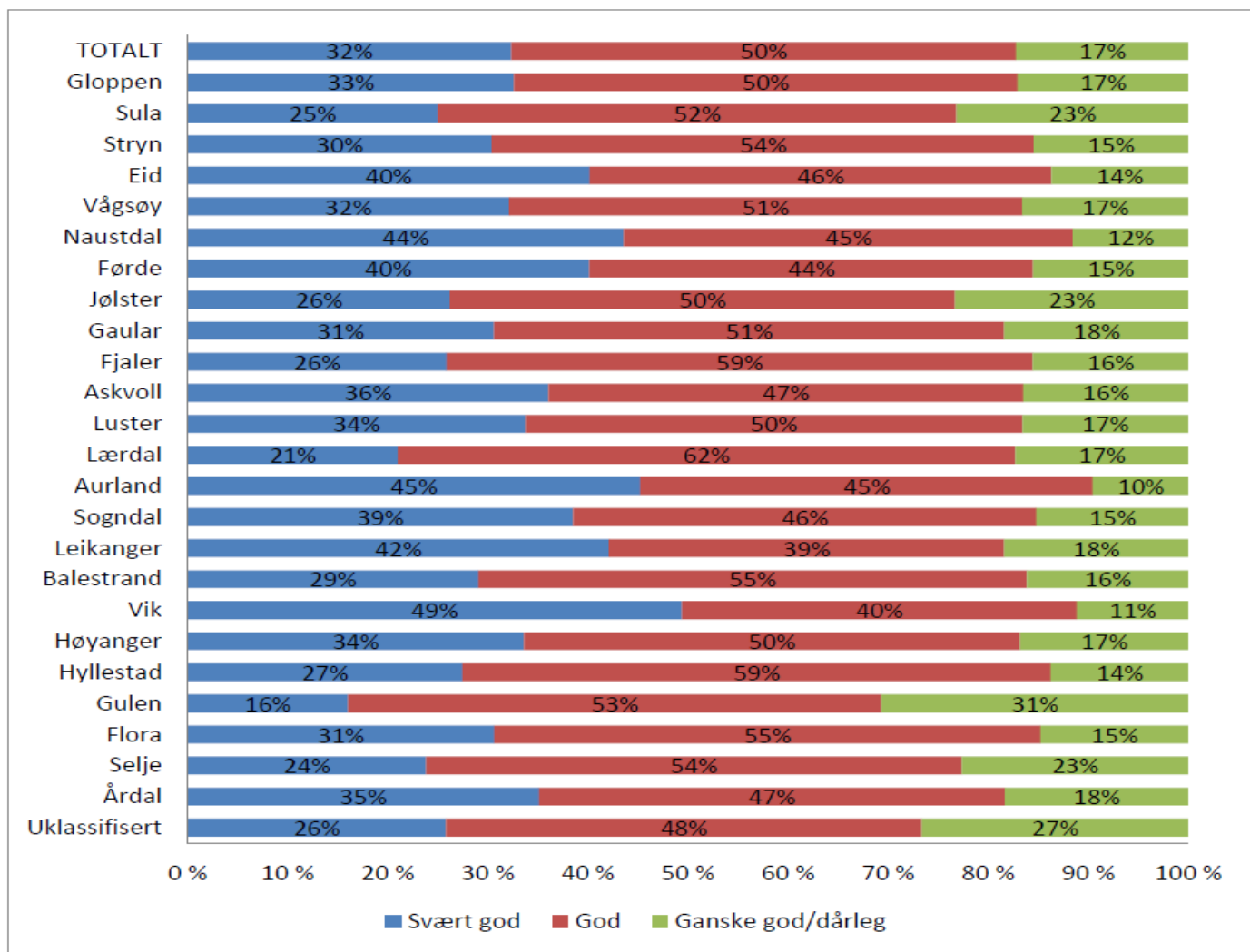
- Kvar 12. person har psykiske problem
- 15-20 % har symptom
- 8 % har diagnosar
- 30 % av dei uføretrygda er trygda pga. ei psykisk lidning
- Tidleg sjukdomsdebut:
  - før 14 år 50 %
  - innan 20 år 75 %
  - Hemmar utdanning, arbeid, livskvalitet, langvarig sjukefråvær, høg dødsrate
- Angst og depresjon
  - Står for det største sjukefråværet, uføretrygda og prematur død
  - 80 % av kostnadane skuldast konsekvensar av psykisk sjukdom
  - 20 % direkte behandlingarkostnader

# Psykisk helse i Sogn og Fjordane

## *Negativ utvikling for*

- Eigenopplevd helse blant 10 klasse jenter:  
27 % beskriv helsa si som ganske god eller dårleg mot 18 % nasjonalt. 10 % auke frå 8. klasse.
- Fleire barnefamiliar med dårleg råd
- Fleire unge uføre – vi nærmar oss landssnittet
- Vald i nære relasjonar aukar
- Stor pågang til SMISO (Senter mot incest og seksuelle overgrep)

**Figur 14 Elevane si sjølvopplevde helse (SRH). Fordelt på kommune**



Førebygging har vore ein kjempestor suksess på andre område der ein har satsa – men IKKJE på psykisk helse. KVIFOR?

- Stort og til dels uoversiktleg område
- Fokuset har vore på diagnosar og behandling
- Snu fokuset frå sjukdom til trivsel – på faktorar som fremmar helse
- Å kunne meistre, å bli sett og inkludert er avgjerande
  - Peikar på forhold ved individuelle faktorar ved barna
  - Men også på forhold ved samfunnet rundt – barnehage/skule
- Auke «meistringsbetingelsane» i samfunnet
- «Dulte» i rett retning



## Sju kjelder til psykisk helse:

1. Identitet og sjølvrespekt
2. Mening med livet
3. Meistring
4. Tilhøyre
5. Tryggheit
6. Sosial støtte
7. Sosialt nettverk



## Nokre kjelder til psykisk uhelse

1. Mobbing
2. Lese- og skrivevanskar
3. Overvekt/fedme
4. Vert ikkje inkludert i leik og fellesskap
5. Kan ikkje delta pga. familien sin dårlege økonomi
6. Språkvanskar
7. Kulturelle skilnader
8. Vondter

# Korleis kan barnehagar og skular i Sogn fremme psykisk helse ved å styrke miljøet rundt barna?

- Grøne tankar
- Grøne haldningar og handlingar
- Grønt skulemiljø
  - Det fysiske miljøet
  - Strukturelt og organisatorisk
  - Menneskeleg
- Grønt samarbeid
  - Med andre sektorar og fagområde
  - Med foreldre/føresette
  - Med lokalsamfunnet





Lykke til med eit viktig og klokt  
arbeid!

Takk for meg!