

Hva er psykisk helse i en folkehelsesammenheng?

Bergen 16.1.18

Sosial ulikhet i psykisk helse og livskvalitet



Årsaker til årsakene

- Materialistisk forklaring
- Helseatferd
- Psykososiale mekanismer

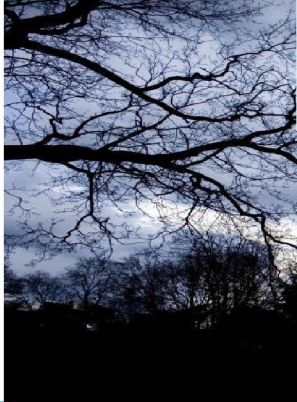
Folkehelsearbeidets utvikling



Hva mener vi med "psykisk helse"?



WHO: «En tilstand av velvære (well-being) der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stressituasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.»



”A state of wellbeing”- å ha det bra og fungere godt

To opprinnelige tradisjoner:

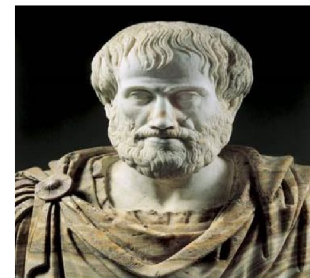
Den hedoniske- ha det bra

- positive følelser
- nytelse
- tilfredshet
- belønning



Den eudaimoniske-fungere godt

- selvrealisering
- personlig vekst
- utvikle ferdigheter
- mening
- autonomi
- styrker
- positive relasjoner
- delte mål



Hva påvirker psykisk helse og livskvalitet?

BESKYTTELSESFAKTORER OG RISIKOFAKTORER			
	Nivå	Beskyttelsesfaktorer	Risikofaktorer
Miljørelaterte Faktorer	Samfunn	Sosial kapital (samfunn som er preget av gjensidig tillit, sosial støtte og samhold)	Sosial ulikhet Ikke fullført skolegang Arbeidsledighet Marginalisering og dårlig integrering av innvandrere og flyktninger
	Lokalsamfunn Nærmiljø Bosmiljø Arbeidsmiljø Barnehage Skole	Sosial integrasjon Mulighet til utfoldelse, bruk av egne evner og kontroll over egen livssituasjon	Ressursfattige lokalsamfunn med lite sosial samhandling Bosmiljøer med ustabil befolkning og liten grad av sosial integrasjon Mobbing og andre forhold som øker sosial isolasjon og marginalisering Dårlig læringsmiljø i barnehage og skole Belastende arbeidsmiljø
	Gruppe, sosialt nettverk/ familie, venner, naboer og andre relasjoner	Sosial støtte Aktivering	Sosial isolasjon, lite støttende sosialt nettverk Kroniske belastninger og negative livshendelser, konflikter Overgrep, mishandling
Individrelaterte faktorer		Individuelle mestringsressurser Positive temperamentstrekk	Lav selvrollelse, manglende opplevelse av kontroll over egen livssituasjon og manglende evne til mestring Sårbar personlighet Helsefarlig livsstil Somatisk sykdom og medfødte funksjonshemninger

rapport 2011:1

Bedre føre var...

Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger



Bilde: F. Hagen

Utvalgte medlemmer av
Kunnskapssenteret for
Sikkerhet og
Helse i Oslo
Tilrettelagt av
Lene K. Hagen

folkehelseinstituttet

De mest sentrale faktorene

Individfaktorer

- opplevelse av mestring og kontroll
- temperament

Miljøfaktorer:

- sosial støtte
- aktivitet/deltagelse
- tilhørighet, sosial integrasjon
- tillit (sosial kapital)
- mulighet for utfoldelse, bruk av egne evner og kontroll over egen livssituasjon



Sosial støtte og sosial kapital

Sosial støtte= ressursene som andre personer gir tilgang til

- Informasjon
- Vurdering
- Følelsesmessig
- Praktisk

Sosial kapital= er ressurser i form av tillit, nettverk og normer for gjensidighet

A. **Sammenbindende**- bygging av tett bånd til folk like en selv-identitet og tilhørighet

B. **Brobyggende** – bygging av relasjoner og samarbeid med folk som er forskjellige fra en selv.

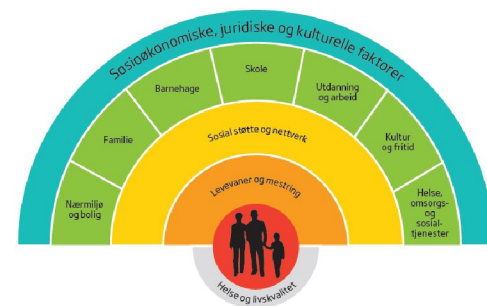
- Bidra til å utvide sosiale nettverk og støtte

Mestringsbetingelser

Folkehelsearbeid bør rette fokus på de faktorene som har betydning for folks mestring, og livskvalitet.

Faktorene finnes i hverdagslivets rammer

- Nære: rammer i hverdagslivet: økonomisk situasjon, familieforhold, arbeidstilknytning, bo og nærmiljø, fritid.
- Fjernere: Samfunnsmessige forhold: sosial kapital, arbeidsledighet, integrasjon,



«Psykisk helse i et folkehelseperspektiv»

1. Livskvalitet, (well-being) er **et hensiktsmessig fokus**
2. Tiltak i folkehelsearbeidet som retter seg mot **betingelsene for et godt hverdagsliv.**
3. Betingelsene kan påvirkes i **samfunnsplanlegging og utvikling i sektorer** som arbeidsliv, nærmiljø, kulturliv, barnehage og skole.



Noe annet enn i et tjenesteperspektiv?

- **Menneskesyn:** fra sykdom til livskvalitet
- **Årsaker:** fra individ- til miljø- og samfunnsperspektiv
- **Innsatser:** fra helsetjenester til samfunnsutvikling

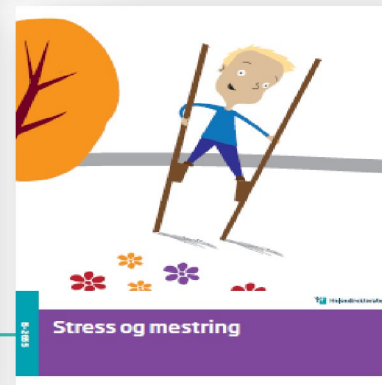
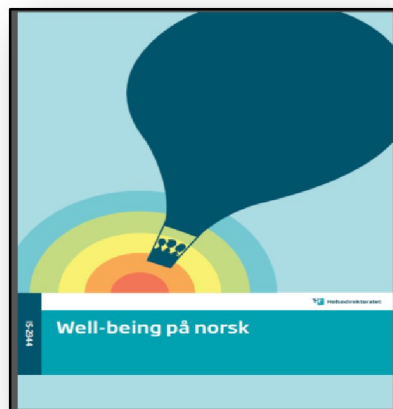
Noe andre briller!



*« All ny politikk må måles
opp mot dette
– om det styrker eller
svækker den enkeltes
mestring og kontroll over
eget liv»*



Rapportserie om psykisk helse i folkehelsearbeidet



Ekstra?

Tiltaksutvikling for barn og unge

- *Stimulere til aktivitet og deltakelse: danne sosiale nettverk mellom mennesker som har gjensidig nytte eller interesse (Åpen barnehage, barselgruppe, styrke friv. organisasjoner eller andre fritidsinteresser)*
- *Bygge ned barrierer for deltakelse og aktivitet- fysiske, økonomiske, kulturelle (Utstyrsbua, turstier, flerspråklig informasjon, fritidskort)*
- *Bygge og vedlikeholde trygge og inkluderende miljøer – fysisk og psykososialt (kompetansebygging til voksne rundt barn, gi barn og unge mulighet til å delta og bli hørt, etablere fysiske møteplasser)*
- *Etablere fora og gode rutiner for innbygges medvirkning*
- *Samordning av tjenester*

Eksempler på tiltaksområder fra programfylker

Trygge, tydelige, mestrende foreldre .Tilbud om universelt foreldrestøttende tiltak gjennom hele foreldreskapet fra 9 måneder til 24 år. Systematisk bruke primærarenaer i dette arbeidet. Helsestasjon, barnehage, skole.

Aktiviteter og rusfrie møteplasser. Fremme livskvalitet og psykisk helse blant ungdom og deres familier, og etablere aktiviteter som permanente tiltak. Prosjektet skal fremme tilhørighet, deltakelse og mestring.

Mestring og mening på VGS. Styrke VGS som arena for universelle tiltak for å fremme unges psykiske helse.

Bekjempe sosial ulikhet i barns psykiske helse. Familie-koordinatorer som koordinerer tiltak for familier i prosjektet og bruk av «familiens plan» for å sikre tverrsektorielt samarbeid og støtte familiene til bedre økonomi og helse.