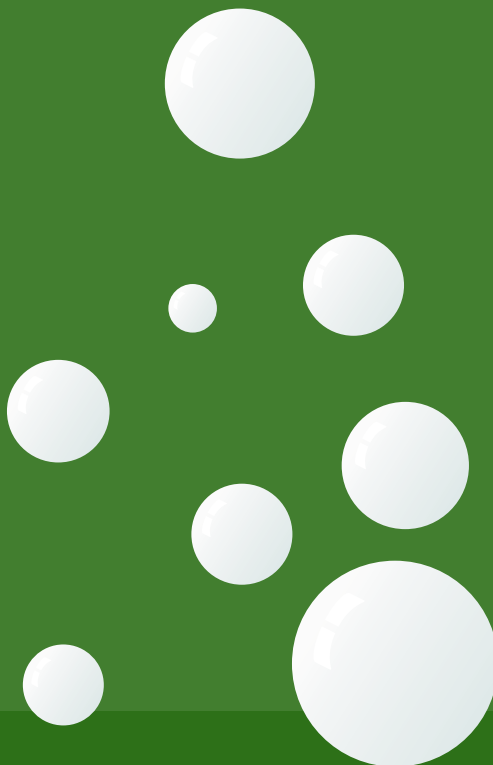




HVIDOVRE  
KOMMUNE



# Strategi for mental sundhed

2021-2024

## STRATEGI FOR MENTAL SUNDHED 2021-2024

Der er i løbet af de seneste år kommet en voksende erkendelse af vigtigheden af at have god mental sundhed. Forskning viser, at mental sundhed har betydning for individets trivsel, udvikling og helbred, samt muligheder for at klare sig godt både socialt, uddannelses- og arbejdsmæssigt. Samtidig oplever flere og flere at have dårlig mental sundhed. Flere danskere bliver stressede, får angst og udvikler depression, og stadig flere føler sig ensomme.

**MENTAL SUNDHED OG FYSISK SUNDHED GÅR HÅND I HÅND. VORES MENTALE SUNDHED SPILLER I SAMME GRAD SOM VORES FYSISKE SUNDHED EN AFGØRENDE ROLLE FOR VORES TRIVSEL OG LIVSKVALITET.**

Mental sundhed handler om at have det godt med sig selv og andre, og kunne klare dagligdags gøremål samt etablere og bevare sociale relationer. Vores mentale sundhed udvikles kontinuerligt gennem livet og skal, ligesom vores fysiske sundhed, holdes ved lige og plejes.

I Hvidovre Kommune ønsker vi, at alle borgere i kommunen kan leve det liv, som de gerne vil. Borgere i alle aldersgrupper skal have mulighed for at have et aktivt, selvstændigt og meningsfuldt hverdagsliv. Vi ønsker derfor at fremme den mentale sundhed hos alle borgere, og samtidig have fokus på tidlig opsporing og tilbud til de borgere, der har særlige behov. Borgere, der oplever dårlig mental sundhed, skal have samme muligheder og tilbud som borgere med fysisk sygdom.

På baggrund af dette er visionen for arbejdet med denne strategi:

”I Hvidovre Kommune ønsker vi at fremme den mentale sundhed for alle borgere. Der skal være sammenhæng mellem skoleliv, arbejdsliv, fritidsliv og familieliv.”

Strategi for mental sundhed er inddelt i 5 overordnede temaer:

- Fællesskaber og frivillighed
- Naturen
- Digital sundhed og søvn
- Den gode start
- Tilbud

Under hvert tema, er der opstillet mål for det, som Hvidovre Kommune vil arbejde for. Herudover beskrives nogle af de indsatser og tilbud, der allerede er i Hvidovre Kommune.

Strategien udspringer fra Hvidovre Kommunes Sundheds- og Forebyggelsespolitik 2019-2022, hvor mental sundhed er et af de centrale temaer. Et af målene under mental sundhed er, at der skal udarbejdes en strategi for mental sundhed på tværs af aldersgrupper. Det er på baggrund af dette mål samt dialog med fagprofessionelle i Hvidovre Kommunes fagcentre, at denne mentale sundhedsstrategi er blevet til.

I Hvidovre Kommune skal vi stå sammen om at styrke den mentale sundhed både på individ, gruppe og samfundsniveau. Det er et fælles ansvar, og vi kan alle gøre en forskel.

## FÆLLESSKABER OG FRIVILLIGHED

Robuste og meningsfulde fællesskaber er særlig vigtige for at fremme vores mentale sundhed. Hvis vi har svage sociale relationer og er ensomme, påvirker det vores sundhed i en negativ retning, både fysisk og psykisk. I Danmark er ensomhed et stigende problem. Ensomhed rammer både mænd og kvinder, men særligt enlige ældre mænd har større risiko for at føle sig alene.

Vores mentale sundhed bygger på vores individuelle trivsel og fællesskaber med andre. I Hvidovre Kommune vil vi styrke borgernes mentale sundhed gennem rig mulighed for deltagelse i gode, robuste og støttende fællesskaber i nærmiljøet. Vi vil forebygge ensomhed ved at understøtte inkluderende fællesskaber med et særligt fokus på mænd. Det skal desuden være nemt og muligt for alle borgere at tage medborgeransvar for fællesskabet.

### DET GØR VI ALLEREDE:

- I Hvidovre Kommune er der god mulighed for at være en del af et fællesskab, da Hvidovre Kommune har et rigt foreningsliv og mange interesseorganisationer samt flere kommunale aktivitetstilbud.
- Arbejder systematisk med tidlig opsporing af ensomhed bl.a. i de forebyggende hjembesøg.
- Samarbejde med Boblberg – en internet-portal, hvor borgere med fælles interesser kan mødes.
- Er en del af det nationale partnerskab ABC for mental sundhed.

### HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR:

- At skabe flere fællesskabsorienterede tilbud målrettet mænd.
- At skabe flere fællesskaber i nærmiljøet, der hvor borgerne er fx i boligforeninger, skoler, dagtilbud, plejecentre, biblioteker mm.
- At understøtte og skabe flere præstationsfrie rum, hvor uorganiserede frivillige idrætsfællesskaber kan mødes.
- At etablere et netværk af ABC-ambassadører – ABC for mental sundhed er en metode til at arbejde med inkluderende fællesskaber. A står for at gøre noget aktivt, B for at gøre noget sammen og C for at gøre noget meningsfuldt.

## NATUREN

Naturen spiller en vigtig rolle i forhold til at styrke vores mentale sundhed. Når vi opholder os i naturen – alene eller sammen med andre – kan vi styrkes mentalt gennem ro og sanseoplevelser, fysisk gennem motion og bevægelse og socialt gennem samarbejde og fællesskaber. Ophold i naturen har en positiv effekt på vores trivsel og livskvalitet, og kan reducere symptomer på stress, angst og depression.

Naturen skal være en del af hverdagslivet for borgerne i Hvidovre Kommune. I dag opholder mange børn og unge sig mindre i naturen end tidligere. Det er vigtigt at få vores børn og unge mere ud i naturen, da det kan fremme deres fysiske udvikling, trivsel og sociale fællesskaber.

I Hvidovre Kommune ønsker vi at skabe de optimale rammer og forudsætninger for, at borgere i alle aldersgrupper kan få gavn og glæde af vores grønne områder og lange kyststrækning.

### DET GØR VI ALLEREDE:

- I dagtilbuddene har vi et stort fokus på at bruge naturen og de omkringliggende udearealer.
- Sundhedstilbud som ”Røgfri i det fri” og ”Naturkræfter.”
- Fokus på at udvikle byområderne, så de appellerer til fysisk aktivitet og mødesteder.
- Fokus på byen som motionsrum.

### HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR:

- At alle folkeskoler i kommunen, i samarbejde med DGI Storkøbenhavn, får tilbud om tovholderuddannelse i Udeskole og udeundervisning. DGI Udeskole handler om at trække naturen og nærmiljøet ind i undervisningen og kombinere udeliv og praktiske oplevelser med læring og faglig udvikling.
- At Hvidovre Bibliotekerne etablerer tilbud og aktiviteter, så flere familier med børn og unge kommer ud i naturen.
- At anvende naturen rekreativt i kommunens eksisterende tilbud til ældre fx Aktivitetscentret, daghjem og plejecentre.

## DIGITAL SUNDHED OG SØVN

Vi lever i en digital verden, hvor teknologi er et grundvilkår. Med teknologien følger en verden, hvor vi altid er tilgængelige og som giver uanede muligheder for at blive underholdt, oplyst, danne sociale fællesskaber og kommunikere med andre mennesker. I en hverdag, hvor teknologien spiller en central rolle, er der risiko for, at borgere kan blive ufrivilligt digitalt ekskluderet. Samtidig kan usunde digitale vaner påvirke vores mentale sundhed negativt. Der skal være balance i vores hverdag gennem sunde digitale vaner.

Sundhedsstyrelsen offentliggjorde i november 2020 anbefalinger for skærmbrug til forældre med børn i alderen 0-15 år. Anbefalingerne bygger bl.a. på den sammenhæng, der er mellem skærmbrug og søvn. Søvn er et grundlæggende fysiologisk behov, og mangel på søvn eller vedvarende søvnproblemer kan påvirke vores fysiske og mentale overskud, koncentrationsevne og i sidste ende vores helbred.

I Hvidovre Kommune vil vi styrke borgernes mentale sundhed gennem gode søvnvaner og sunde digitale vaner hos alle aldersgrupper. Desuden vil vi arbejde for, at ingen bliver ufrivilligt ekskluderet fra det digitale fællesskab.

### DET GØR VI ALLEREDE:

- Sundhedsplejen har dialog med børnefamilier om søvn og digitale vaner. Søvn er et omdrejningspunkt i alle sundhedssamtaler op igennem skolealderen.
- Sundhedsværksted i tredje klasse, hvor klassen arbejder med mad, motion, søvn og hvordan man har det med sig selv.
- Forskellige IT-cafeer, hvor borgere kan få hjælp bl.a. i Aktivitetscentret, på bibliotekerne og i Borgerservice.

### HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR:

- At mental sundhed bliver et tema i "Et sundt skoleliv", hvor temaer som digital sundhed og søvnens betydning indgår.
- At udbrede kendskab til gode søvnvaner ved at tale om søvn i mødet med borgerne fx i de forebyggende hjemmebesøg mm.
- At styrke borgernes digitale kompetencer og muligheder for at indgå i virtuelle fællesskaber samt gøre brug af online tjenester.

## DEN GODE START

At komme godt fra start har stor betydning for vores mentale sundhed. En god start er afgørende uanset om det handler om barnets gode start på livet, de ældres gode start på pensionistlivet eller på de unges gode start på deres ungdomsuddannelse. Behovet, for at få en god genstart på en ny ungdomsuddannelse, kan ligeledes have stor betydning for unges mentale sundhed, der ikke er kommet ind på den "rigtige" uddannelse fra starten af.

Det første møde og modtagelsen i en ny forening eller et nyt fællesskab har ligeledes stor betydning for motivationen for at komme igen og blive en etableret del af fællesskabet.

Den gode start er også vigtig for borgere, der får konstateret en kronisk sygdom. Støtten og den hjælp de mødes med, kan have stor betydning for den mentale sundhed, hvilket har stor betydning for håndtering af sygdommen.

I Hvidovre Kommune vil vi have særlige opmærksomhed på overgange og tidspunkter i livet, hvor den gode start og den gode modtagelse spiller en væsentlig rolle for vores mentale trivsel og sundhed.

## DET GØR VI ALLEREDE:

- Alle nybagte forældre i Hvidovre Kommune tilbydes en screening for fødselsdepression, når barnet er ca. 2 måneder. Viser screeningen tegn på efterfødselsreaktioner henvises til samtaleforløb på Poppelgården Familiecenter.
- Overgangsbesøg – En nemmere start for børn, som starter i daginstitution, er et pilotprojekt, som skal styrke samarbejdet mellem forældre, Sundhedsplejen og vuggestuen for dermed at øge muligheden for at styrke det enkelte barns sundhed og trivsel.
- Ældreliv Hvidovre – kurser og temadage med redskaber og rådgivning til det gode ældreliv.
- TOPI – børns trivsel vurderes løbende gennem barnets opvækst for at sikre sammenhæng i hele forløbet fra barnets fødsel, dagpleje/vuggestue til børnehave og skole.

## HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR:

- At etablere samarbejde med ungdomsuddannelser om indsatsen "Klar livet – uden røg og rusmidler", hvor fokus er på unges sundhed og trivsel.
- At understøtte opsporing af dårlig mental sundhed blandt Jobcentrets borgere.
- At mental sundhedsfremme skal være en del af forløbsprogrammer for borgere med kronisk sygdom.
- At sikre og udbrede den gode modtagelse i kommunale institutioner, foreningslivet etc.

## TILBUD

I Danmark er psykisk sygdom en af de største folkesygdomme. Antallet af unge og voksne med dårligt mentalt helbred stiger. Flere danskere får psykiske lidelser som angst og depression, som har alvorlige konsekvenser for både den enkelte og deres pårørende.

Derudover er andelen af borgere med stress også stigende – særligt blandt unge og yngre voksne. Stress er en tilstand og udgør ikke i sig selv en sygdom, men længerevarende stress er en risikofaktor for depression og andre fysiske sygdomme.

Har man begyndende stress, angst eller depression er en tidlig indsats og den rette behandling essentiel. I Hvidovre Kommune har vi en række tilbud til både børn, unge, voksne og familier igennem kommunens socialpsykiatri og "Broen".

I Hvidovre Kommune vil vi arbejde med evidensbaserede tilbud for at opretholde og sikre god kvalitet i tilbuddene.

### DET GØR VI ALLEREDE:

- Gratis psykologhjælp til unge mellem 15-25 år på Poppelgården.
- Gratis gruppetilbud til børn med angst eller svære bekymringer. Grupperne er et tilbud til børn fra 1. klasse – 18 år og deres forældre.
- Kurset: LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende
- Opsøgende indsats til sårbare og socialt udsatte borgere.

### HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR:

- Tilbud til borgere med stress og/eller angst.

## KONTAKTER/RÅDGIVNINGSTJENESTER

### LOKALE TJENESTER:

**Akuttelefonen.** Hvor voksne borgere i akut psykisk krise kan få professionel støtte og rådgivning i de sene aften- og nattetimer. Åben alle dage kl. 23.30-07.00. Telefonnummer: 25 25 04 00.

**Broen – din vej videre.** Hjælp og støtte til den udfordring, som du ønsker hjælp til. Du kan komme ind fra gaden eller ringe dagligt mellem kl. 10.00-13.00 tirsdag til fredag. Telefonnummer: 40 55 26 50. Mail: [broen@hvidovre.dk](mailto:broen@hvidovre.dk)

**Psykologhjælp.** Unge mellem 15-25 år, som ikke i forvejen får hjælp fra kommunen eller psykiatrien, kan få gratis psykologsamtaler. Åben alle hverdage mellem kl. 8-14. Du kan kontakte Poppelgården Familiecenter på telefonnummer: 36 77 33 88.

**Ungekontakten.** Tilbyder kontaktpersonsordninger til unge mellem 12-23 år, som har behov for særlig støtte. Ungekontakten kan kontaktes på telefonnummer: 41 51 73 52 / 61 82 74 72.

**Psykiatrisk akutmodtagelse.** Psykiatrisk Center Glostrup. Adresse: Nordre Ringvej 27-69, 2600 Glostrup. Telefonnummer: 38 64 06 71 (hvis du bor i Hvidovre).

**Headspace Hvidovre.** Rådgivning til børn og unge mellem 12-25 år i Hvidovre og omegn – nogen at tale med. Adresse: Hvidovrevej 253B, 1. sal. Åben tirsdag til torsdag kl. 12-18. Telefonnummer: 25 97 31 63.

### NATIONALE TJENESTER:

**Psykiatrifondens telefonrådgivning.** For alle, der er berørt af psykisk sygdom. Åben mandag til torsdag kl. 10-22 og fredag til søndag fra kl. 10-18. Telefonnummer: 39 25 25 25. Hjemmeside: [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

**Livslinien.** Rådgivning til forebyggelse af selvmord og selvmordsforsøg. Kan også kontaktes, hvis man er pårørende eller efterladt til selvmord. Telefonrådgivningen er åbent alle årets dage fra kl. 11-05. Telefonnummer: 70 201 201. Hjemmeside: [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

**Headspace.** Nogen at tale med for alle mellem 12-25 år. Den nationale chat er åben mandag og torsdag fra kl. 12-22, samt tirsdag og onsdag fra kl. 12-18. Hjemmeside: [www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)

**Mindhjælper.** Guider unge gennem hårde tider. Hjemmeside: [www.mindhjælper.dk](http://www.mindhjælper.dk)

