

A ginger cat is lying on its back on a wooden deck. The cat's front paws are raised near its eyes, and its hind legs are also raised. The cat's head is turned to the right. The wooden planks of the deck are visible, running diagonally across the frame. A semi-transparent white banner is overlaid on the middle of the image, containing the title and version information.

***GEMENSAM ARBETSPLAN FÖR:
HUSKURER FÖR PSYKISK HÄLSA***

Version 3.0 – Augusti 2020

GEMENSAM ARBETSPLAN FÖR DELARENA

2.3 HUSKURER FÖR PSYKISK HÄLSA

Denna arbetsplan syftar till att skapa ett mer långsiktigt, tvärasektoriellt arbete för att rusta befolkningen mot psykisk ohälsa, genom att arbeta för att sprida kunskap om ”Huskurer för psykisk hälsa” som alla borde känna till. Arbetsplanen har utarbetats inom ramen för Kraftsamling psykisk hälsa. I planen framgår dels ett antal målsättningar som vi gemensamt ställt upp för vårt arbete, dels konkreta initiativ som beskriver vad vi kommer att göra för att nå dessa mål.

Medverkande i delarenan:	
<i>[Namn]</i>	[Organisation]
Maria Schillaci	Barnafrid
Poa Samuelberg	Barnafrid
Jessica Sunesson	FSUM
Johan Wärlegård	Janssen
Emil Alexander Andersson	Psykolog Region Uppsala
Åsa Maj Jonzon	Sankt Lukas/Unga Lucas
Peter Munck af Rosenschöld	Sveriges företagshälsor
Ing-Marie Wieselgren	Sveriges Kommuner och Regioner
Julia Karhu	Wake Me Up
Kristina Söderlund	We and sports
Ida Höckerstrand	Ångestpodden
Sofie Hallberg	Ångestpodden

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Kraftsamling för psykisk hälsa	2
Om Kraftsamling för psykisk hälsa.....	2
Om arbetet med delarenorna.....	2
Översikt av kraftsamlingens 20 nationella delarenor	3
Bakgrund och mål för arbetsplanen	4
Problem- och nulägesbeskrivning	4
Målsättningar.....	7
Avgränsningar.....	8
Delarenans arbetsplan.....	9
Översikt över initiativen	9
Detaljerad beskrivning av Initiativ.....	10
#2.3.1 Fem huskurer som alla borde känna till	10
#2.3.2 Anpassning av 2.3.1 för att nå särskilda målgrupper	12
#2.3.3 Fördjupningsmaterial kopplat till 2.3.1: "Trädet"	14
Stöd för genomförande av arbetsplanen	16
Lista över organisationer/aktörer som kan vara till hjälp.....	16
Pågående arbete av relevans för denna arbetsplan	16

Arbetet som beskrivs i detta dokument är en del av Kraftsamling psykisk hälsa. Kraftsamling psykisk hälsa är tvärsektorielt och långsiktigt arbete för att skapa ett samhälle som ger förutsättningar för en god psykisk hälsa.

För mer information:

www.skr.se/kraftsamling

#kraftsamlingpsykiskhalsa

kraftsamlingpsykiskhalsa@skr.se

KRAFTSAMLING FÖR PSYKISK HÄLSA

Om Kraftsamling för psykisk hälsa

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

Kraftsamling för psykisk hälsa arbetar inom tre arbetsområden:

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

Dessa arbetsområden speglar Kraftsamlingens övergripande inriktning om ett brett och tvärssektoriellt 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 tvärssektoriella. Kraftsamlingen är öppen för medverkan för alla aktörer – offentliga, privata och från civilsamhället. Hittills har över 350 organisationer deltagit i arbetet!

Under 2019 genomfördes flera aktiviteter för att samla in information om vad deltagarna i kraftsamlingen ser som de viktigaste frågorna att arbeta med för att stärka befolkningens psykiska hälsa. På basen av insamlat material (från bland annat intervjuer, work shops och enkäter) formulerades 20 prioriterade teman och områden, som vi valt att kalla "delarenor" (var god se nästa sida för en översikt av samtliga delarenor).

Om arbetet med delarenorna

I Kraftsamlingens delarenor samlas aktörer från olika delar av samhället för att förbättra den psykiska hälsan genom konkret och fokuserat arbete inom de 20 prioriterade områden som omnämns ovan. Varje delarena fungerar som en arbetsgrupp kopplad till ett specifikt tema, där deltagarna i arbetsgruppen gemensamt tar fram målsättningar för varje område och utformar sedan lösningar för att nå dessa mål.

Detta dokument är arbetsplanen för en av 20 delarenor. Vår förhoppning är att alla delarenor, enskilt och tillsammans, kommer bidra till en positiv utveckling för den psykiska hälsa, och att vi med våra samlade erfarenheter, kompetenser och verktyg kan ta ett krafttag för att skapa förändring här och nu. Vi har funderat kring, och diskuterat frågor om psykisk hälsa och ohälsa länge nog, och vår tanke är att det är dags för verkstad. *Vad roligt att du vill vara med!*

Översikt av kraftsamlingens 20 nationella delarenor

1. Ett mer hälsofrämjande samhälle och levnadssätt



1.1 Mediabild för psykisk hälsa

Hur får vi en saklig och rättvisande bild av psykisk hälsa/ohälsa i media?
Hur hanterar vi den "alarmistiska" mediabilden av vårt samhälle?

1.2 Urbaniseringskonsekvenser i stad och land

Hur kan vårt samhälle i högre grad utformas för att främja psykisk hälsa utifrån våra boende- och levnadsmönster?

1.3 Samhällsdiskussion om sociala medier

Hur motverkar vi negativa aspekter av sociala-medieranvändning?
Hur främjar vi ett hälsosamt nyttjande av de sociala möjligheter som digitaliseringen ger?

1.4 Meningsskapande i en sekulär tid

Hur kan vi skapa nya utgångspunkter för meningsskapande och sammanhang i livet, som passar vår tid? Genom att lära över generationsgränser? Genom kultur?

1.5 Arbetsliv för personer med psykiatriska tillstånd

Hur ger vi personer med psykiatriska tillstånd bättre förutsättningar att delta i arbetslivet?

1.6 Framtidstro i samhällsdiskussionen

Hur skapar vi framtidstro i samhällsdiskussionen?

1.7 Socialt ansvar och narkotikakonsumtion

Hur kan vi ta ett gemensamt ansvar för att minska narkotikakonsumtionen?

2. Individuer som är rustade för att nå sin fulla potential och välmående



2.1 Fungerande skolgång för barn och unga med NPF

Hur skapar vi förutsättningar för en fungerande skolgång för barn och unga med NPF?

2.2 Etisk stress i arbetslivet

Vad kan vi göra för att minska den etiska stress som kan uppstå exempelvis inom sjukvården?

2.3 Huskurer för psykisk hälsa

Hur kan vi utveckla och sprida egenvårdsråd för psykisk hälsa?

2.4 Rusta barn och unga

Hur rustar vi barn och unga att hantera livets krav och påfrestningar?

2.5 Ofrivillig ensamhet bland äldre

Hur kan vi minska ofrivillig ensamhet bland äldre?

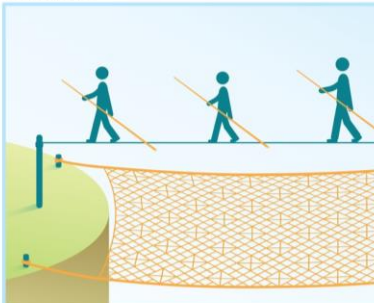
2.6 Miljö och fysisk aktivitet för psykisk hälsa

Hur kan individens psykiska hälsa främjas genom exempelvis fysisk aktivitet och naturupplevelser?

2.7 Hälsofrämjande digitalt liv

Hur kan vi hjälpa människor att ha ett hälsofrämjande digitalt liv, i fråga om exempelvis tillgänglighet?

3. Hållbara stöd till de som behöver



3.1 Hela samhällets suicidprevention

Vad kan göras tvärs hela samhället för att förbättra det suicidpreventiva arbetet?

3.2 Smart tillgänglighet till hjälp

Hur kan tillgängligheten till första linjen på distans och digitalt förbättras?

3.3 Lokalt stöd för utsatta områden

Hur kan olika aktörer samverka för att ge ett kraftfullt stöd i utsatta områden?

3.4 Utökat anhörigstöd

Hur kan samhället på bättre sätt stödja anhöriga (barn, unga, vuxna och äldre)?

3.5 Ändamålsenliga insatser för äldre med psykiatriska problem

Hur kan äldrepsykiatri bli mer ändamålsenlig?

3.6 Migration och psykisk hälsa

Hur kan insatser för asylsökandes och nyanländas psykiska hälsa förbättras?

BAKGRUND OCH MÅL FÖR ARBETSPLANEN

Problem- och nulägesbeskrivning

Nedan beskrivs utgångspunkterna för arbetsplanen i fråga om problem- och nulägesbeskrivning. Beskrivningarna har av läsbarhetsskäl hållits korta.

I delarenans arbete har följande problemområden identifierats:

1. Det är för många svårt att veta var gränsen går mellan normala variationer i mående och psykisk ohälsa eller sjukdom

Den psykiska ohälsan ökar i Sverige, vilket i allt högre utsträckning även uppmärksammas i samhällsdebatten. Samtidigt som ett ökat fokus på frågan har flera positiva effekter (exempelvis minskad stigmatisering av psykiska besvär samt ökat politiskt intresse för att investera i den psykiatriska vården) kan det också bidra till en begreppsglidning, där även helt normala reaktioner och känslor benämns med sjukdomstermer. Att ha en dålig dag, eller gå igenom kriser hör livet till, men kan upplevas än mer påfrestande om det dessutom finns en rädsla för att det är någonting fel eller sjukligt. Vidare kan det vara svårt att veta om uppmaningar att söka hjälp är menat för den egna graden av illabefinnande, och att veta var gränsen går mellan normala variationer i mående och psykisk ohälsa eller sjukdom är för många väldigt svårt.

Vår psykiska hälsa påverkas av en rad olika faktorer från individnivå till samhällsnivå, där några är för individen påverkansbara och vissa är samhällets ansvar. Detta kallas hälsans bestämningsfaktorer och gäller för så väl fysisk, psykisk som sexuell hälsa. Det vi själva kan påverka är de individuella faktorerna som till exempel sociala nätverk, kost- och träningsvanor och våra värderingar. Till viss del också vårt val av utbildning, yrkesliv och boende. Det som samhället ska ta ansvar för är att påverka miljö-, kultur och samhällsekonomiska faktorer. Samhället har på så vis också ett ansvar att skapa god och jämlik hälsa genom likvärdiga förutsättningar på lika villkor, vilket är avgörande för tillväxt och utveckling. Kunskapen om våra påverkansbara faktorer kan ur ett främjande och förebyggande perspektiv ge oss viktig information vad vi som individer själva är ansvariga att ta tag i.

Sveriges befolkning har på gruppnivå jämförelsevis goda förutsättningar att skaffa sig en utbildning, försörjning och en trygg bostad, liksom uppleva världen, skaffa sig trygga relationer och odla olika typer av intressen. Samtidigt verkar denna stora valmöjlighet och höga förväntningar på livet bidra till en ökad stress och känsla av otillräcklighet. Likaså exponeras den moderna människan för ouppnåeliga ideal via sociala medier vilket ytterligare kan skapa en diskrepans mellan verkligheten och bilden av det lyckliga liv *andra* verkar leva. En annan aspekt av den ständiga tillgången på intryck som vårt

informationssamhälle bidrar till är en trötthet, såväl av själva exponeringen av innehåll, som av upplevelsen av att ständigt behöva finnas tillgänglig.

Sammantaget lever vi i en värld med nya förutsättningar och krav. Trots att vi på många sätt är tryggare än någonsin stiger den psykiska ohälsan vilket troligtvis beror på en mängd olika faktorer (där några enstaka exempel lyfts fram ovan) vilka samverkar i komplexa mekanismer. Ökade förväntningar på livet i allmänhet och lycka i synnerhet samt ett samhälle där vi i allt högre utsträckning skyddas från livets otrevligheter tros dock vara viktiga bidragande faktorer. Vi tror alltså att befolkningen måste, för sin egen skull, bättre rustas för att kunna hantera livets med- och motgångar.

2. Känslan av, och förtroendet för, att själv kunna påverka den egna psykiska hälsan är begränsad

I början av 1900-talet genomfördes flera viktiga insatser för att stärka befolkningens motståndskraft för fysisk ohälsa, exempelvis genom att skydda mot infektionssjukdomar med hjälp av vaccinationsprogram och förbättrad sanitet. På samma sätt tror vi att befolkningen idag har behov av att rustas mot psykisk ohälsa.

Ett första viktigt steg tror vi är att befolkningen stärks i sin förståelse av att alla människor har möjlighet att påverka såväl sin yttre som inre situation. På samma sätt som det generellt finns en hög kunskap om att vanor och beteenden kan förbättra den fysiska hälsan, så som att äta grönsaker, röra på sig och att inte röka, måste förståelsen för att varje individ har möjlighet att göra val som kan förbättra den psykiska hälsan. Vi tror inte bara att många saknar den insikten, utan att det dessutom saknas kunskap om vad dessa hälsofrämjande insatser för psykisk hälsa skulle kunna vara.

Ältande och grubbel är två exempel på tankemässiga beteenden som många omedvetet lägger mycket tid och kraft på. Inte nog med att det kan leda till mycket lidande i stunden, det kan också hindra en person från att ta till vara på livet på såväl kort som lång sikt. Att göra människor medvetna om dessa vanliga och destruktiva beteenden, och sprida kunskap om både praktiska åtgärder och psykiska verktyg som kan användas för att bryta dessa oönskade vanor anses angeläget.

Genom att öka befolkningens kunskap om hälsofrämjande insatser som kan göras på individnivå (där vi med hälsa menar såväl fysisk, psykisk som sexuell hälsa) samt stärka känslan av egenmakt och ansvar tror vi att den psykiska hälsan skulle kunna förbättras, och att befolkningen bättre rustas för livets prövningar.

3. Det är svårt att navigera mellan olika typer av stöd

En ökad digitalisering skapar nya möjligheter att erbjuda såväl information som tjänster. Befolkningen har vant sig vid detta, och en hög tillgänglighet och valmöjlighet förväntas inom allt fler sektorer och verksamheter. Olika typer av vård och stöd utvecklas i samma riktning, och idag finns stora mängder information, råd och tjänster för att främja psykisk hälsa och minska psykisk ohälsa.

Samtidigt som vi tror att befolkningen uppskattar denna utveckling kan det leda till att det blir svårt att navigera mellan olika typer av stöd och information. Det finns ofta flera olika instanser att vända sig till, allt från olika verksamheter inom hälso- och sjukvården, civilsamhälle och brukarföreningar till sociala- och traditionella medier. Information kan skilja sig åt mellan olika avsändare, ibland till och med vara motstridig. Dessutom kan viss information troligtvis bidra till negativa konsekvenser, exempelvis leda till en ökad oro för sjukdom eller att pengar spenderas på dyra men verkningslösa produkter.

Vi tror att det finns behov av någon form av märkning av information och råd om psykisk (o)hälsa som är kvalitetssäkrad av en pålitlig instans. I tillägg till detta ser vi ett behov av att även olika typer av behandlingar för psykisk ohälsa som bedrivs utanför hälso- och sjukvården kvalitetssäkras med någon typ av märkning, samt att kvacksalverilagen uppdateras för att inkludera behandling av allvarlig psykisk sjukdom utanför vården. Detta för att allmänheten lättare ska kunna orientera sig i, och söka efter kunskap och stöd, i den uppsjö av information och tjänster som idag finns tillgänglig. Vi tror dessutom att det behövs en ökad tydlighet och struktur för olika nivåer av stöd, och en modell för triagering som även inkluderar kvalitetssäkrat stöd och insatser också utanför hälso- och sjukvården. Detta för att såväl allmänhet som profession enklare ska kunna navigera i det stora utbudet av stöd, och att chanserna att redan från början hamna rätt ökar.

4. Det kan vara vanskligt att förstå vad som orsakar dåligt mående

Som beskrivits ovan kan det vara vanskligt att avgöra om ett psykiskt illabefinnande under en period beror på normala variationer i måendet, eller om det snarare rör sig om psykisk ohälsa eller sjukdom. Även fast "normala reaktioner" kanske inte bör behandlas i hälso- och sjukvården så kan det definitivt finnas ett värde i att förstå orsaken till det dåliga måendet, och eventuellt söka stöd eller hjälp för detta. Om en person exempelvis befinner sig i en våldsamt relation, eller blir mobbad på arbetsplatsen så är det helt normalt att må dåligt, men med det sagt behöver den destruktiva situationen lösas för att förebygga psykisk ohälsa i framtiden.

Som nämnts ovan har alla människor möjlighet att förändra och förbättra såväl sin yttre som inre situation. Dock är det inte alltid så lätt att avgöra om det är en förändring av yttre faktorer, eller den egna inställningen som ska till för att förbättra måendet och undvika utveckling av psykisk ohälsa.

Vi tror att en mer strukturerad dialog och kunskapsspridning om olika typer av dåligt mående skulle kunna hjälpa människor att själva sortera i sina känslor och tankar kring

den egna situationen. Samtidigt som vi enligt ovan tror att det är viktigt att i högre utsträckning stärka befolkningen i känslan av att kunna påverka och ändra sin inställning till livet och tankemässiga beteenden, så måste detta balanseras upp av att kontextuella orsaker till dåligt mående inte ska accepteras, utan åtgärdas när detta är möjligt.

5. Samhället har ett gemensamt ansvar i arbetet mot psykisk ohälsa

Grundtanken med det här arbetet är att frågor om psykisk ohälsa inte bara är en fråga för hälso- och sjukvården och socialtjänsten, utan för hela samhället. Vår utgångspunkt är att vi har ett gemensamt ansvar för att arbeta för att strukturella förbättringar kommer till stånd (exempelvis hälsofrämjande stadsplanering, en välfungerande skolgång för alla barn och mindre stress i arbetslivet).

Utöver dessa utvecklingslinjer på samhällsnivå ser vi även att det behövs ett arbete för att stärka den mellanmännsliga omsorgen och förmågan att stötta varandra. Exempelvis genom att arbeta för en ökad medvetenhet och lyhördhet för tidiga tecken på psykisk ohälsa, en kunskap kring att våga ställa frågor om psykiskt mående och att våga agera på svaret. I den bästa av världar skulle denna öppenhet och omsorg genomsyra alla möten i samhället, men särskilt viktiga arenor att påbörja arbetet som vi ser är: i skolan, på arbetsplatser, inom idrottsföreningar och studieförbund samt i olika typer av vårdinrättningar och stödverksamheter.

Målsättningar

Övergripande målsättning för detta handslag är att med gemensam kraft från hela samhället bidra till en ökad kunskap i befolkningen om hur man stärker sin psykiska hälsa, samt att befolkningen rustas för, och på bästa sätt stötts i, att hantera tidiga tecken på psykisk ohälsa. Vi vill ingjuta mod i att våga ta hand om sin egen psykiska hälsa samt stötta andra i samma sak. Mer konkret är målsättningarna för arbetet att:

1. Strukturera och kvalitetssäkra råd om hälsofrämjande insatser för psykisk hälsa på individnivå som alla borde känna till.
2. Erbjud ett stöd för att kunna hantera, genom egna åtgärder eller förmåga att söka stöd, dåligt mående. Detta såväl för egen del men även genom att stötta andra.
3. Arbeta för att det på sikt upprättas en kvalitetsstämpel för information, råd och behandlingar som bedrivs utanför hälso- och sjukvården på området psykisk hälsa och ohälsa.

Utgångspunkten i arbetet med såväl delarenan *Huskurer för psykisk hälsa* som *Kraftsamlings för psykisk hälsa* i stort, är att arbetet ska vara långsiktigt, uthålligt och tvärsektorielt. Arbetet kommer därför planeras, genomföras och utvärderas med såväl kortsiktiga som långsiktiga mål i åtanke.

Specifika målsättningar för respektive initiativ beskrivs i nästkommande kapitel.

Avgränsningar

Vad menar vi med huskurer för psykisk hälsa i den här arbetsplanen?

En "huskur" definieras enligt Svenska Akademiens ordlista som "En folklig behandlingsmetod mot sjukdom". Det handlar alltså inte om någon professionell vård, utan en, av befolkningen välkänd, behandlingsmetod som av individen kan användas för att främja hälsa, förebygga ohälsa samt idka egenvård vid milda besvär (var god se figur 1 för ett tankestöd kring hur begreppen förhåller sig till varandra, samt exempel på vad huskurer för psykisk hälsa skulle kunna vara).

Fokus för den här arbetsplanen är alltså att arbeta vidare med huskurer för psykisk hälsa i två dimensioner:

- 1) Vilka huskurer för psykisk hälsa finns (innehåll)
- 2) Hur kan dessa spridas för att bli en, av befolkningen, välkänd behandlingsmetod? (spridning)

Vi tror att det är viktigt att hålla den första dimensionen (innehåll) enkel, lättillgänglig och begränsad för att kunna uppnå dimension två (spridning). Det är därför av vikt att identifiera vilka huskurer som alla borde känna till och fokusera på att sprida dessa till befolkningen, för att undvika att budskapen går förlorade i en stor mängd information. Med detta sagt kommer inte arbetet göra anspråk på att redovisa en komplett sammanställning av hälsofrämjande, förebyggande och egenvårdande insatser som finns för att uppnå psykisk hälsa och rusta för, och begränsa psykisk ohälsa.



Figur 1 - En tankemodell för hur huskurer och närliggande begrepp förhåller sig till varandra

Vad menar vi inte med huskurer för psykisk hälsa i den här arbetsplanen?

Tanken men begreppet "Huskurer" för psykisk hälsa är att det handlar om hälsofrämjande och förebyggande råd för att stärka den psykiska hälsan, samt kunna bidra med visst stöd för egenvård vid milda symptom av psykisk ohälsa. Tanken är inte att råden ska användas inom sjukvården eller som behandling då sjukdomstillstånd uppkommit. Således gör denna handlingsplan, eller framtida produkter av arbetet, inte anspråk på att lösa olika psykiatriska eller psykologiska tillstånd, utan kan ses som en kunskapshöjande insats, riktat till befolkningen, kring vad man som individ kan göra för att stärka sin psykiska hälsa och skydda sig från framtida psykisk ohälsa.

DELARENANS ARBETSPLAN

Delarenans arbetsplan består av ett antal initiativ. Ett initiativ innehåller en konkret plan för åtgärder som bidrar till att nå våra övergripande målsättningar, inom ett specifikt område. Ett initiativ kan exempelvis syfta till att ta fram en rapport eller ett kunskapsunderlag, sprida redan utvecklade metoder eller verktyg, utvärdera ett genomfört arbete eller förändra nuvarande arbetssätt.

Varje initiativ har en egen plan, som beskriver målsättningar, åtgärder, uppföljning och ansvarsområden inom ramen för initiativet. Både de enskilda initiativen och arbetsplanen som helhet kan komma att uppdateras, för att spegla ny information och nya behov av åtgärder. Nya initiativ kan också komma att läggas till.

Den arbetsplan som beskrivs i detta dokument bildar tillsammans med arbetsplanerna för övriga delarenor inom Kraftsamling psykisk hälsa en gemensam arbetsplan för hela Kraftsamlingen. Ambitionen är att med denna arbetsplan skapa förutsättningar för ett långsiktigt arbete på tio års sikt, 2020–2030.

Översikt över initiativen

#	Initiativ	Deltagande organisationer
2.3.1	Fem huskurer som alla borde känna till	<ul style="list-style-type: none">• Kristina Söderlund, We & Sports• Emil Alexander Andersson, Psykolog• Johan Wärlegård, Janssen• Anna Lindh, Stödteamet uppdrag psykisk hälsa
2.3.2	Anpassning av 2.3.1 för att nå särskilda målgrupper	<ul style="list-style-type: none">• Kristina Söderlund, We & Sports• Emil Alexander Andersson, Psykolog• Johan Wärlegård, Janssen
2.3.3	Fördjupningsmaterial kopplat till 2.3.1: "Trädet"	<ul style="list-style-type: none">• Kristina Söderlund, We & Sports,• Emil Alexander Andersson, Psykolog

DETALJERAD BESKRIVNING AV INITIATIV

#2.3.1 Fem huskurer som alla borde känna till

Bakgrund och problembeskrivning

På samma sätt som befolkningen har kännedom om hälsofrämjande, förebyggande och egenvårdande insatser för fysisk hälsa tror vi att det är viktigt att motsvarande kunskap finns för insatser individen kan använda för att främja psykisk hälsa och rusta för, och hantera, lättare besvär för psykisk ohälsa. Vi tror dock denna kunskap inte är lika utbredd i samhället.

Målbild

Att utveckla ett lättillgängligt informationsunderlag om ”Våra fem viktigaste huskurer för psykisk hälsa” att sprida till befolkningen. Tanken är att underlaget ska vara utformat som en trevlig, och populärvetenskaplig produkt som kan anpassas för olika spridningskanaler (exempelvis: sociala medier, föreläsningar i exempelvis skola och på arbetsplats, affischer, informationsbroschyrer och korta filmer).

Genomförande

Delmål	Förslag på tillvägagångssätt	Förslag på omfattning
Ta fram generiskt utkast på våra fem viktigaste huskurer och komplettera med en kort beskrivning	<ol style="list-style-type: none">1. Gemensam diskussion och brainstorming om vilka våra viktigaste huskurer för psykisk hälsa är2. 1–2 gruppmedlemmar utformar samlar ihop tidigare gemensamma diskussioner och formulerar ett förslag på fem budskap, inklusive en kort beskrivning3. Resten av arbetsgruppen alternativt en referensgrupp läser och ger återkoppling på utkastet4. 1–2 gruppmedlemmar sammanställer finalt utkast utifrån återkoppling	Steg 1: genomfört på delarenemöten Steg 2: Skriva ihop fem budskap på rubriknivå samt en kortare beskrivning per rubrik (ca 2–3 meningar) Steg 3: ”Granskning” Komplettera med nya, omformulera eller slå ihop/ta bort rubriker
Anpassning av innehåll utifrån ”övergripande” målgrupper	<ol style="list-style-type: none">1. 1–2 gruppmedlemmar skapar en lista på olika grupper/forum materialet kan spridas till2. Resten av arbetsgruppen alternativt en referensgrupp	Steg 1: Lista på ca 5 olika målgrupper (exempelvis: elever i förskolan, elever i grundskolan, unga vuxna,

Delmål	Förslag på tillvägagångssätt	Förslag på omfattning
	<p>läser och ger återkoppling på utkastet</p> <p>3. Finalt utkast anpassas och fylls sedan i av 1–2 gruppmedlemmar utifrån varje målgrupp</p> <p>4. Alla underlag skickas ut till hela gruppen alternativt en referensgrupp för granskning och återkoppling</p>	<p>vuxna i arbetsför ålder och äldre)</p> <p>Steg 2: ”Granskning” Komplettera med nya, omformulera eller slå ihop/ta bort grupper</p> <p>Steg 3: Anpassa vid behov budskap på rubriknivå samt en kortare beskrivning per rubrik (ca 2–3 meningar)</p> <p>Steg 4: Genomläsning och granskning av språk och innehåll</p>
Utformning av underlaget (populärvetenskaplig-utformning)	<p>1. Samtliga gruppmedlemmar arbetar med att kontinuerligt samla inspiration för bildspråk/layout av underlaget</p> <p>2. Utifrån insamlad inspiration gör 1 person eller ett team ett förslag på utformning (flyer, affischer, broschyr?)</p> <p>3. Materialet skickas till samtliga gruppmedlemmar alternativt en referensgrupp för återkoppling</p>	<p>Steg 1: alla medlemmar bidrar med inspiration (minst ett förslag per person)</p> <p>Steg 2: Ett förslag på utformning presenteras, och vid behov justeras. Möjlighet till stöd av personer utanför gruppen med PR-kompetens?</p> <p>Steg 4: Genomläsning och granskning av språk och innehåll</p>

Nästa steg

I nästa steg kan spridningskanalen för materialet diskuteras lite mer strukturerat, samt eventuellt framtagande av ytterligare format (exempelvis kortare film till Youtube).

Medverkande och ansvar för initiativets aktiviteter

Medverkande i delarenan	Aktivitet/arbetsström
Kristina Söderlund, We & Sports	Sammanställande
Emil Alexander Andersson,	Deltagare
Johan Wärlegård,	Deltagare

#2.3.2 Anpassning av 2.3.1 för att nå särskilda målgrupper

Initiativuppstart planeras efter färdigställande av initiativ 2.3.1.

Bakgrund och problembeskrivning

För att våra huskurer ska få så stor räckvidd som möjligt är det av vikt att identifiera särskilda målgrupper som kan vara i behov av ett anpassat material för att kunna tillgodogöra sig det. Det kan exempelvis handla personer som inte behärskar svenska språket, personer med lässvårigheter, personer med synnedsättning samt äldre i digitalt utanförskap. Materialet kan med fördel även anpassas avseende innehåll för vissa grupper exempelvis anhöriga eller medarbetare i hälso- och sjukvård och socialtjänst.

Målbild

Att identifiera målgrupper som det finns risk att vi inte når med 2.3.1 (Våra fem viktigaste huskurer som alla borde känna till) enligt vår spridningsstrategi. Informationsunderlaget kan sedan anpassas utifrån varje identifierad målgrupps behov.

Genomförande

Delmål	Förslag på tillvägagångssätt	Förslag på omfattning
Anpassning av innehåll utifrån ”särskilda” målgrupper	<ol style="list-style-type: none">1–2 gruppmedlemmar skapar en lista på olika grupper som kan vara i behov av en anpassning av informationsunderlagetResten av arbetsgruppen alternativt en referensgrupp läser och ger återkoppling på utkastetFinal lista sammanställs av 1–2 gruppmedlemmarAlla gruppmedlemmar inventerar möjliga samarbetspartners som kan genomföra anpassningar1–2 gruppmedlemmar gör en prioriteringslista bland målgrupperna (baserat på behov och genomförbarhet av anpassning) som underlag om eventuella medel kan användas för att ta in stöd för anpassningar av materialet.	<p>Steg 1: En bruttolista på tänkbara målgrupper (alla uppslag välkomna)</p> <p>Steg 2: ”Granskning” Komplettera med nya, omformulera eller slå ihop/ta bort grupper</p> <p>Steg 3: Sammanställning av final lista</p> <p>Steg 4: Uppslag på eventuella samarbetspartners samt status i förfrågningsprocess kan dokumenteras i gemensamt dokument. Alla ansvarar för att skicka förfrågan till sin kontaktperson.</p> <p>Steg 5: göra ett förslag på prioritering i bruttolistan</p>

Nästa steg

I nästa steg kan spridningskanalen för materialet diskuteras lite mer strukturerat, samt eventuellt framtagande av ytterligare format (exempelvis kortare film till Youtube).

Medverkande och ansvar för initiativets aktiviteter

Medverkande i delarenan	Aktivitet/arbetsström
Röda Korset Sverige	Översättning av text till andra språk
Nationellt kompetenscentrum anhöriga	Anpassning av innehåll ur ett anhörigperspektiv

Tidplan/milstolpar

Planeras i samband med initiativuppstart

Pågående arbete inom/utanför Kraftsamling av relevans för initiativet

Planeras i samband med initiativuppstart

#2.3.3 Fördjupningsmaterial kopplat till 2.3.1: "Trädet"

Initiativuppstart planeras efter färdigställande av initiativ 2.3.1.

Bakgrund och problembeskrivning

Alla personer tillgodogör sig information på olika sätt, och har olika preferenser kring nivå av önskad fördjupning. Dessutom kan det vara svårt att förmedla mer konkreta tips, verktyg och hänvisningar i ett kortfattat material. Vi ser därför ett behov av att utforma ett fördjupningsmaterial kopplat till 2.3.1 (Våra fem viktigaste huskurer som alla borde känna till) där informationen kan byggas ut ytterligare.

Målbild

Ett fördjupningsmaterial (antingen tryckt eller digitalt) kopplat till 2.3.1 där informationen om varje huskur broderas ut samt kopplas till konkreta verktyg, tips och hänvisningar.

Genomförande

Delmål	Förslag på tillvägagångssätt	Förslag på omfattning
Utveckla "trädet" innehåll	<ol style="list-style-type: none"> 1–3 gruppmedlemmar skriver utkast på texter och sammanställer verktyg, tips och hänvisningar till varje huskur. En expertgrupp för att kvalitetssäkra innehållet rekryteras Resten av arbetsgruppen samt en referensgrupp läser och ger återkoppling på utkastet Finalt utkast sammanställs Underlaget skickas ut till hela gruppen alternativt en referensgrupp för final granskning och återkoppling 	<p>Steg 1: Utifrån ambitionsnivå</p> <p>Steg 2: För diskussion</p> <p>Steg 3: "Granskning" Komplettera med nya, omformulera eller slå ihop/ta bort innehåll</p> <p>Steg 4: Uppdatera material utifrån återkoppling</p> <p>Steg 5: Genomläsning och granskning av språk och innehåll</p>
Utformning av "träder" (vilket format tänker vi passar bäst?)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exempelvis: en webbsida utvecklas och en länk kompletteras på samtligt informationsmaterial 2.3.1? 	<p>Steg 1: Behov av externt stöd för framtagande av webbsidan? Möjlighet att göra en flik på UPH?</p>

Nästa steg

I nästa steg kan strategi för upprätthållande av materialet planeras. Exempelvis avseende behov av uppdateringar framledes? Handläggande av förbättringsförslag som kan inkomma efter spridning?

Medverkande och ansvar för initiativets aktiviteter

Medverkande i delarenan	Aktivitet/arbetsström
Kristina Söderlund, We & Sports	
Emil Alexander Andersson, Psykolog	

Tidplan/milstolpar

Planeras i samband med initiativuppstart

Pågående arbete inom/utanför Kraftsamling av relevans för initiativet

Planeras i samband med initiativuppstart

ARBETSUTKAST

STÖD FÖR GENOMFÖRANDE AV ARBETSPLANEN

Lista över organisationer/aktörer som kan vara till hjälp

- Sveriges Kommuner och Regioner, Uppdrag psykisk hälsa
- Suicide Zero – ”Livsviktiga snack”
- Ångestpodden?
- Röda Korset Sverige
- Nationellt kompetenscentrum anhöriga
- ...

Pågående arbete av relevans för denna arbetsplan

- Peter Almgrens utredning om förutsättningar för en sammanhållen god och nära vård för barn och unga i hela landet
- RISE och Region Stockholm - ”Digital plattform för att främja psykisk hälsa och välbefinnande”
- Folkhälsomyndigheten – ”Psykisk hälsa och suicidprevention”
- ...

Andra delarenor inom Kraftsamlingen

- Meningsskapande i en sekulär tid
- Smart tillgänglighet till hjälp, arbetsgrupper för:
 - 0–6 år
 - 7–15 år
 - Unga vuxna
- Hälsöfrämjande digitalt liv