



Plan god psykisk hälsa Hagfors kommun 2023-2026

Antagen av kommunfullmäktige: 2023-05-29
Gäller från och med: 2023-06-01

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Bakgrund	2
Definitioner	3
Psykisk hälsa	3
Psykiskt välbefinnande	3
Psykisk ohälsa	3
Psykiska besvär	3
Psykiatriska tillstånd	4
Suicid	4
Nationellt, regionalt och lokalt perspektiv	5
Nationellt perspektiv	5
Regionalt perspektiv	6
Lokalt perspektiv	7
Metod	8
Syfte	8
Mål	9
Aktivitetsplan plan god psykisk hälsa och suicidprevention	10
Samordning av arbetet	10
God psykisk hälsa	11
Suicidprevention	11
I samverkan	12

Sammanfattning

Hagfors kommuns plan för god psykisk hälsa gäller för 2023-2026 och syftar till att bidra till god psykisk hälsa för medborgare i Hagfors kommun och även för att samla resurser för ett gemensamt suicidpreventivt arbete. Mål är uppsatta för att nå det långsiktiga målet god psykisk hälsa i Hagfors och arbetet med att nå planens syfte utvärderas genom redovisade målformuleringar.

Planen tar hänsyn till flera befintliga nationella, regionala och lokala planer som beskrivs kortfattat. I planen definieras även begrepp såsom psykisk hälsa, psykiskt välbefinnande, psykisk ohälsa, psykiska besvär, psykiatriska tillstånd och suicid/själv mord.

Som en bilaga till handlingsplanen har en aktivitetsplan upprättats som stöd för det praktiska arbetet i verksamheterna för att nå planens syfte och mål. Lokala arbetsgrupper finns för både arbetet med god psykisk hälsa och suicidprevention, där arbetet ses som en process som ständigt bevakar och planerar för arbete kring ämnesområdena. Samverkan är ett viktigt område för ökad kunskap om varandras verksamheter.

Exempel på aktiviteter som ska anordnas är olika typer av utbildningar för personal inom både kommun och region, samt öppna föreläsningar/workshops för allmänhet om psykisk ohälsa och suicid. Även aktiviteter som bidrar till att öka kunskapen om vart man som medborgare i kommunen kan vända sig om man söker stöd för sin psykiska hälsa/suicidtankar eller som anhörig/närstående till en person med psykisk ohälsa/suicidtankar. I arbetet kommer anhörigperspektivet betonas. Även samverkan ska utökas med fler aktörer i samhället för att öka kunskapen och minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa.

Aktivitetsplanen ska årligen förnyas och följas upp på tjänstepersonsnivå. I samband med denna uppföljning följs även indikatorerna till planens uppsatta mål upp som underlag till analys av om arbetet ger en utveckling i rätt riktning.

Planen publiceras i en tryckt version i sin helhet, men även i en formgiven lättläst version. Planen kommer finnas tillgänglig digitalt.

Bakgrund

Plan god psykisk hälsa i Hagfors ska vara ett stöd för alla som bidrar till god psykisk hälsa för de som lever och verkar inom vår kommun. Den ska ge vägledning vid planering och prioritering av aktiviteter och insatser. Planen är framtagen i samverkan och bygger på nationella och regionala handlingsplaner och överenskommelser.

Definitioner

Psykisk hälsa

WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom.

Via denna länk går det att ta del av WHO:s definition; [WHO Mental health: strengthening our response¹](#).

Psykiskt välbefinnande

Psykiskt välbefinnande handlar om hur vi reagerar på livets skeenden, att känna tillfredsställelse med livet, trivas med sin tillvaro och att känna mening med livet. Det handlar även om att kunna känna njutning och lust.

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp för tillstånd med olika svårighetsgrad och varaktighet. Hit hör både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Gemensamt är att båda orsakar lidande, antingen för individen själv eller för omgivningen.

Psykiska besvär

Psykiska besvär handlar ofta om normala reaktioner på påfrestningar i livet. Besvären kan vara mildare eller svårare och de kan pågå under kortare eller längre perioder. Psykiska besvär är mindre komplexa än psykiatriska tillstånd och kan till exempel bestå av enstaka besvär. Ibland kan psykiska besvär ge kroppsliga symtom som exempelvis huvudvärk, magont, ryggvärk eller yrsel.

¹<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Psykiatriska tillstånd

Psykiatriska tillstånd är psykisk ohälsa där kraven för en psykiatrisk diagnos är uppfyllda. Till skillnad från psykiska besvär måste flera kriterier föreligga för att en diagnos ska kunna ställas.

Via [denna länk](#)² går det att ta del av SKR:s definitioner av psykiskt välbefinnande, psykisk ohälsa, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd.

Suicid

Folkhälsomyndigheten använder begreppen suicid och självmord synonymt. Det finns idag inget enhetligt språkbruk i frågan. Suicid är den yttersta konsekvensen av ett stort lidande. Psykisk ohälsa är en riskfaktor för suicid.

En person med någon form av psykisk ohälsa har större sannolikhet att också ha ett antal viktiga riskfaktorer som har koppling till suicid och psykiatriska faktorer.

Både ordet suicid och ordet självmord används för att beskriva den medvetna handlingen att ta sitt eget liv. Vissa reagerar på att "mord" ingår i begreppet självmord, vilket för med sig associationer till kriminella handlingar (jämför t.ex. att "begå" självmord med att "begå" brott). På så vis kan användningen av begreppet "att begå självmord" bidra till skuldbeläggning av individen och anhöriga.

Via denna länk går det att ta del av Folkhälsomyndighetens definition; [Vilket begrepp bör man använda: suicid eller självmord?](#)³

2

https://skr.se/download/18.1c90461a17cda637a4363ded/1636721711698/PM_Begrepp-inom-området-psykisk-halsa-TA.pdf

³<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-forebygga-suicid/fragor-och-svar-om-suicid-och-suicidprevention/>

Nationellt, regionalt och lokalt perspektiv

Nationellt perspektiv

Folkhälsan har förbättrats i stort de senaste decennierna men inte den psykiska hälsan. Besvär som oro, ångest och sömnproblem har ökat de senaste 20 åren. Den ökade ohälsan är ett samhällsproblem. Individens lidande är den yttersta konsekvensen av problemet vilket även innebär stora konsekvenser i samhället, i form av lidande och oro för individens nära och anhöriga samt stora ekonomiska kostnader.

Folkhälsomyndigheten arbetar med att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa och suicid. Detta gör de genom att följa utvecklingen inom området och bidra med kunskap om hur samhället kan främja psykisk hälsa, samt hur individer själva kan främja sin psykiska hälsa. [Här](#)⁴ kan du läsa mer om Folkhälsomyndighetens arbete och andra aktörers roll i arbetet med att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa och suicid.

Arbetet ska öka tillgänglighet till stöd och behandling av god kvalitet och främja hälsa samt förebygga och motverka psykisk ohälsa och suicid för personer i alla åldrar. Insatserna ska bidra till ökad jämlikhet i hälsa, jämställdhet mellan kvinnor och män och att stärka barnperspektivet i enlighet med [FN:s konvention om barnets rättigheter](#)⁵.

[Nationell anhörigstrategi inom hälso- och sjukvård och omsorg](#)⁶ - Sveriges första nationella anhörigstrategi antogs 2022. Utgångspunkterna för strategin är att välfärdens insatser till den närstående fungerar, att insatserna till den närstående ges med ett anhörigperspektiv. Det innebär att vården och omsorgen utförs med beaktande också av den anhörigas behov av till exempel delaktighet och information och att den anhöriges insatser uppmärksammas. Även att anhöriga därutöver kan ha behov av stöd för egen del. Sådant stöd kan till exempel bestå i information, utbildning, avlösning, ekonomiskt stöd och samtalsstöd.

[En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken samt spel om pengar 2022–2025](#) antogs 2022. ANDTS står för alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel. Användningen av ANDTS har skadliga konsekvenser för folkhälsan på flera sätt. Det drabbar individer, familjer och hela samhället, och handlar om fysisk och psykisk ohälsa, sociala problem och dödsfall. Kopplingen till psykisk ohälsa är mycket stark hos vuxna som har ett

4

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/>

⁵ <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten>

6

<https://www.regeringen.se/498267/contentassets/29579d4400834b759d3c78faf438dece/nationell-anhorigstrategi-inom-halso--och-sjukvard-och-omsorg.pdf>

skadligt bruk eller beroende av ANDTS. Syftet med strategin är att ange mål och inriktning för hur samhällets insatser inom ANDTS-området ska genomföras, samordnas och följas upp under perioden 2022–2025.

Regionalt perspektiv

På regional nivå finns flera gemensamma verktyg för att skapa det Värmland vi vill ha och behöver i många år framöver.

[Framtidens Värmland - tillsammans utvecklar vi en god och nära vård, omsorg & hälsa](#)⁷. Nära vård är en nationell omställning som berör hela välfärden och innebär att flytta både vård, hälsa och omsorg närmare invånarna. Fokus ska flyttas från sjukdom och behandling till hälsofrämjande och förebyggande insatser nära invånarna. Kärnan är ett personcentrerat förhållningssätt som utgår från individens behov och resurser. En gemensamma målbild för omställningen i Värmland har tagits fram i dialog med medarbetare, chefer, ledare, politiker och värmlänningar.

[Värmlandsstrategin](#)⁸, en strategi som ska peka ut en långsiktig riktning för vårt län.

[Värmlands folkhälsoplan](#)⁹ beskriver arbetet med förutsättningar för en god och jämlik hälsa.

[Plan för god psykisk hälsa i Värmland](#)¹⁰ ska vägleda verksamhetsföreträdare. Den synliggör de strategiskt viktiga områden som behöver utvecklas samt är tänkt att bidra till att skapa en struktur och uthållighet för det hälsofrämjande och förebyggande arbetet för god psykisk hälsa i länet. Aktiviteter som ska genomföras synliggörs i aktivitetsplaner för de två strategiska områdena och kan kopplas till aktuella stimulansmedel. Ambitionen är att samla de strukturer för samverkan och samarbete som redan finns etablerade i länet, såsom samverkansarenan Nya Perspektiv och dra nytta av lärdomar och kunskap som finns.

[Länsgemensam strategisk plan för suicidprevention i Värmland](#)¹¹ finns och ska vara ett stöd för alla som bidrar i det suicidpreventiva arbetet i Värmland. Den ska ge vägledning vid planering och prioritering av aktiviteter och insatser. Planen är framtagen av ”Regionala nätverket för suicidprevention i Värmland” och gäller för åren 2022–2030.

⁷ <https://www.regionvarmland.se/naravard>

⁸ <https://varmlandsstrategin.se/>

⁹ <https://www.regionvarmland.se/27790.html>

¹⁰ <https://www.regionvarmland.se/download/18.1a8c237f17a8346c8a322bde/1625701501828/Plan%20f%C3%B6r%20god%20psykisk%20h%C3%A4lsa%202021%202024.pdf>

¹¹ <https://www.regionvarmland.se/vardgivarwebben/samverkan-avtal-och-vardval/folkhalsa/livsvillkor-och-levnadsvanor/psykisk-halsa/suicidprevention/lansgemensam-strategisk-plan-for-suicidprevention/lansgemensam-strategisk-plan-suicidprevention-i-varmland>

Lokalt perspektiv

I Hagfors kommun finns ett Trygghetsråd med representanter för kommunledning, socialtjänst, polis, ANDT-arbete och skola. Rådet samverkar i brottsförebyggande frågor för att skapa en bra och trygg kommun att leva och bo i. Genom regelbundna träffar ökas närheten till varandra, vilket innebär fler och enklare möjligheter till samarbete.

Även arbetsgruppen för POSOM lyfter frågeställningar som angränsar till psykisk hälsa och suicidprevention som stående punkt på sina möten.

I Hagforsstrategin finns en vision beskriven, Hagfors attraktivt 2027. För att nå visionen finns fem prioriterade områden framtagna. En av de prioriterade områdena är Livskvalité till alla. Denna plan är en av de lokala handlingsplanerna för att nå uppsatta mål i Hagforsstrategin men också för att nå mål i de regionala handlingsplanerna.

I en lokal handlingsplan för suicidprevention och minskad psykisk ohälsa, beslutad 2018 i individ och omsorgsutskottet, Hagfors kommun föreslogs en ökad samverkan. Ett ökat samarbete skapades med dåvarande Landstinget i Värmland, nuvarande Region Värmland, socialtjänsten, polis, kyrkan, ANDT-samordnare, elevhälsan, räddningstjänsten och andra intresseorganisationer. Syftet var att identifiera riskmiljöer och negativa trender, samt även belysa positiva krafter och möjligheter lokalt i samhället.

[Hagfors kommuns plan](#)¹² för jämlikhet och delaktighet i samhället är en viktig del i denna plan. Delaktighet är viktigt för en känsla av sammanhang för att bidra till en god psykisk hälsa.

¹²

https://docs.google.com/document/d/1Du-csTHp14kvKGVNLTUjO_v7MCHo_0s0Ybdm33mSVQM/edit#heading=h.txcdooec6f7u

Metod

I den samverkan som skapades utifrån Hagfors kommuns tidigare handlingsplan för suicidprevention och minskad psykisk ohälsa, har en ny handlingsplan utvecklats. Denna plan är framtagen i samverkan mellan Hagfors kommun samt lokala företrädare för Region Värmland och Svenska kyrkan i Hagfors. Kommunen har representerats av barn- och bildningsavdelningen och individ- och omsorgsavdelningen. I syfte att identifiera riskmiljöer och negativa trender, samt belysa positiva krafter och möjligheter lokalt i samhället, är samverkan med polis, kyrkan och andra intresseorganisationer viktig.

Inom ramen för arbetet har utbildningstillfällen och workshops genomförts. Vissa tillfällen har riktats mot tjänstepersoner inom de olika verksamheterna, andra till invånare i Hagfors kommun. Medborgare i kommunen har varit delaktiga i skapandet av planen via en workshop där de delgett erfarenheter och kunskaper kring vad som är viktigt när det gäller god psykisk hälsa i Hagfors kommun.

Genomförda aktiviteter och de underlag som detta har skapat, har tillsammans med den regionala handlingsplanen bearbetats till denna lokala handlingsplan.

Detta dokument skapar en övergripande handlingsplan för fortsatt arbete. Arbetet utifrån handlingsplanen kommer årligen följas upp. Som bilaga finns aktivitetsplanering för arbetet som stöd till tjänstepersoner som arbetar i verksamheterna. Aktivitetsplanen ska årligen förnyas och följas upp på tjänstepersonsnivå för att bidra till måluppfyllelse i denna handlingsplan.

Planen publiceras i en tryckt version i sin helhet, men även i en formgiven lättläst version. Planen kommer finnas tillgänglig digitalt.

Syfte

I ett Hagforsperspektiv är syftet med att ta fram denna handlingsplan att bidra till god psykisk hälsa för medborgare i Hagfors kommun.

Suicid är den yttersta konsekvensen av psykisk ohälsa, syftet med denna plan är också att samla resurser för ett gemensamt suicidpreventivt arbete.

Mål

Mål är uppsatta för att nå det långsiktiga målet god psykisk hälsa i Hagfors. Målen följs upp genom den statistik som finns tillgänglig och utvärdering av genomförda aktiviteter. Individ- och omsorgsavdelningen ansvarar för att planen i sin helhet utvärderas 2026, i samverkan med aktuella samverkansparter.

MÅL	INDIKATORER
Öka andel med god psykisk hälsa	Andel (%) med gott psykiskt välbefinnande (WHO-5), 18 år eller äldre ¹³ Andel (%) ängslan, oro eller ångest. ¹⁴ Området psykisk hälsa i Elevhälsodatabasen ELSA förskoleklass, årskurs fyra och sju ¹⁵
Öka kunskap och öppenhet kring psykisk hälsa hos både allmänhet och medarbetare	Utvärdering av genomförda aktiviteter
Minska antal suicid/själv mord i alla åldersgrupper	Antal suicid/själv mord 15 - år per 100 000 inv. ¹⁶
Öka kunskap och öppenhet kring suicid/själv mord hos allmänhet och medarbetare	Utvärdering av genomförda aktiviteter
God samverkan för psykisk hälsa och suicidprevention i Hagfors kommun som plats att leva och bo på	Måluppfyllelse i verksamheternas gemensamma aktivitetsplan

¹³

<https://www.regionvarmland.se/download/18.58e411cd17cde8096ed3461f/1637327136886/Kommunprofil%20Hagfors%202021.pdf>

¹⁴ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/psykisk-halsa/>

¹⁵ Kommunens egen sammanställning ur elevhälsodatabasen ELSA

¹⁶ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/psykisk-halsa/>

Aktivitetsplan plan god psykisk hälsa och suicidprevention

Aktivitetsplanen är ett stöd för det praktiska arbetet i verksamheterna för att nå planens syfte och mål. Denna aktivitetsplan ska förnyas årligen genom att konkretisera aktiviteterna i samverkan mellan Hagfors kommun, idéburen verksamhet och tjänstepersoner inom Region Värmlands lokala verksamheter i Hagfors.

Aktivitetsplanen följs upp och utvärderas årligen på tjänstepersonsnivå. I samband med denna uppföljning följs även indikatorerna till planens uppsatta mål upp som underlag till analys av om arbetet ger en utveckling i rätt riktning.

Samordning av arbetet			
Vad	För vem	När	Ansvarig
Lokalt samverkansforum för god psykisk hälsa och suicidprevention	Idéburen verksamhet, civilsamhällets aktörer och Hagfors kommun	Två gånger per år Behov av specifik samverkan kring åtgärder och aktiviteter planeras in efter behov	Individ- och omsorgsavdelningen
Lokala arbetsgrupper för <ul style="list-style-type: none"> • God psykisk hälsa • Suicidprevention Gruppernas arbete ses som en process som ständigt bevakar och planerar för arbete kring ämnesområdena psykisk hälsa och suicidprevention	Tjänstepersoner Representanter från Hagfors kommuns barn- och bildningsavdelning genom elevhälsan, individ- och omsorgsavdelningen, Region Värmland genom Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad och Psykiatrisk mottagning Hagfors	Två gånger per år Behov av specifik samverkan kring åtgärder och aktiviteter planeras in efter behov	Individ- och omsorgsavdelningen

God psykisk hälsa

Vad	För vem	När	Ansvarig
Utbildning gällande psykisk hälsa	Medarbetare Hagfors kommun, Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad, Psykiatrisk mottagning Hagfors	Minst ett tillfälle per år	Arbetsgrupp psykisk hälsa
Föreläsning/workshop gällande psykisk hälsa	Allmänhet	Minst ett tillfälle per år	Arbetsgrupp psykisk hälsa
Informationsmöte gällande psykisk hälsa och skadligt bruk	Allmänhet	Minst ett tillfälle per år	Skola, socialtjänst och polis
Genom samverkan tillskapa flera aktiviteter som bidrar till ökad kunskap och minskad stigmatisering av psykisk ohälsa	Allmänhet Medarbetare	Löpande	Arbetsgrupp psykisk hälsa

Suicidprevention

Vad	För vem	När	Ansvarig
Utbildning gällande suicid och suicidprevention	Medarbetare Hagfors kommun, Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad, Psykiatrisk mottagning Hagfors	Minst ett tillfälle per år	Arbetsgrupp suicid och suicidprevention, anpassad efter respektive yrkesgrupp
Öppen föreläsning/workshop gällande suicid och suicidprevention	Allmänhet	Minst ett tillfälle per år	Arbetsgrupp suicid och suicidprevention

Genom samverkan tillskapa flera aktiviteter som bidrar till ökad kunskap om suicidprevention	Allmänhet Medarbetare	Löpande	Arbetsgrupp suicid och suicidprevention
Göra händelseanalyser efter suicid	Tjänstepersoner	Efter suicid	Berörd verksamhet

I samverkan

Vad	För vem	När	Ansvarig
Öka kunskapen om vart man som medborgare i kommunen kan vända sig om man söker stöd för sin psykiska hälsa/suicidtankar eller som anhörig/närstående till en person med psykisk ohälsa/suicidtankar	Allmänhet Medarbetare	Löpande	Hagfors kommun, Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad, Psykiatrisk mottagning Hagfors
Skapa en gemensam samling med viktiga telefonnummer/länkar	Allmänhet Medarbetare	2023	Arbetsgrupp psykisk hälsa och suicid/suicidprevention
Betona anhörigperspektivet och sprida information om det anhörigstöd som finns	Allmänhet Medarbetare	Löpande	Hagfors kommun, Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad, Psykiatrisk mottagning Hagfors
Se över informationskanaler och även länkningar mellan olika digitala plattformar	Allmänhet Medarbetare	Löpande	Hagfors kommun, Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad, Psykiatrisk mottagning Hagfors
Skapa förutsättningar till åtgärder som möjliggör stegförflyttningar mot	Individer	Löpande	Hagfors kommun, Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad, Psykiatrisk mottagning

sysställning eller studier för att bidra till aktivitet och egenförsörjning			Hagfors
Bibehålla och/eller öka samverkan i befintliga och nya forum internt och externt med bland annat föreningsliv, företag, organisationer och förbund	Tjänstepersoner	Löpande	Arbetsgrupp psykisk hälsa och suicid/suicidprevention
Bibehålla och/eller utveckla mötesplatser i befintliga och nya forum	Tjänstepersoner	Löpande	Hagfors kommun, Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad, Psykiatrisk mottagning Hagfors
Bibehålla och öka kunskap om varandras verksamheter	Tjänstepersoner	Löpande	Arbetsgrupp psykisk hälsa och suicid/suicidprevention
Revidera och implementera befintliga rutiner samt utarbeta nya rutiner vid behov	Tjänstepersoner	Löpande	Hagfors kommun, Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad, Psykiatrisk mottagning Hagfors
Gemensam implementering av vård- och insatsprogram, nationella och regionala riktlinjer	Tjänstepersoner	Löpande	Hagfors kommun, Vårdcentralen Hagfors/Ekshärad, Psykiatrisk mottagning Hagfors