

Nya perspektiv

Dokumentation från seminarium 14, 9–10 maj 2019



FÖR VÄRMLÄNNINGARNAS BÄSTA

GEMENSAMMA MÅL I KOMMUNERNA OCH REGION VÄRMLAND

2019 i ett livsperspektiv med • barnalivet • ungdomslivet • vuxenlivet • äldrelivet

FÖRORD – <i>Stina Höök</i>	3
EN KRAFTFULL KONFLIKTFRI ARENA – <i>Anne Bylund</i>	4
”DU ÄR ALDRIG ENSAM” – <i>Charlie Eriksson</i>	6
SE SKILLNAD PÅ ENKELT OCH KOMPLEXT – <i>Klara Palmberg Broryd</i>	8
GEMENSKAP SKYDDAR MOT SJUKDOM – <i>Peter Strang och Fredrik Sandlund</i>	10
VAD GÖR DU FÖR ATT FÖREBYGGA FALLOLYCKOR? – <i>Kristina Nordmark</i>	12
EN FÖRSTA DAG FULL AV NYA PERSPEKTIV	15
”VÄRLDENS BÄSTA HÄLSA” – <i>Harriet Hedlund och Maria Falck</i>	16
TILLIT OCH TRYGGHET MED MALMÖS ALLAKTIVITETSHUS – <i>Said Mekahal</i>	18
VIKTIGT ATT VETA VARFÖR UNGA MÅR DÅLIGT – <i>Sofia Kvist Lindholm</i>	20
”INGEN KAN LEVA LIVET ÅT MIG” – <i>Yasmin Nilson</i>	22
VAD FÅR DIG ATT MÅ BRA?	28
REDOVISNING AV AKTIVITETER INOM UTMANINGARNA	30
DELTAGARRÖSTER	9, 17, 26, 27

Utgiven av Region Värmland, juli 2019.

All dokumentation från Nya Perspektivs seminarier finns att ladda ned från Region Värmlands webbplats.

Vid eventuella frågor kring innehållet kontakta: yvonne.lennemyr@regionvarmland.se

Form: Lars Falkman och Håkan Gidebratt • **Text och foto:** Katarina Averås • **Foto framsida:** Pexels.com

Region Värmland

Box 1022, 651 15 Karlstad

www.regionvarmland.se



Spännande och lärorikt program



Stina **Höök**

Ordförande i politiska styrgruppen
Nya perspektiv

Aldrig tidigare har det varit så många deltagare på seminariet Nya perspektiv. I år är vi nästan 160 personer som samlas. Det ger oss en enorm styrka när vi sedan ska utträtta konkret utveckling i våra respektive organisationer.

Vi är 16 kommuner och en region som varje dag behöver samverka för värmlänningarnas bästa. Vi har mandat att förändra där vi finner brister och förstärka där Värmland ligger i framkant.

Arbetsättet Nya perspektiv är ett av de områden som de senaste åren rönt uppmärksamhet utanför länets gränser. SKL:s Strategi för hälsa ger numera hela kommun- och regionsektorn i Sverige vägledning när det gäller styrning och samordning av välfärdsverksamheterna – skola, socialtjänst, vård och omsorg samt hälso- och sjukvård. Strategin har inspirerats av Nya perspektiv och det gränslösa arbetsättet.

Med gemensamma mål når vi längre än vad som hade varit möjligt om var och en funderat på sin egen kammare. Därför är jag oerhört tacksam över att så många ledare väljer att prioritera närvaro under våra årliga seminariedagar. Med ett så starkt engagemang har vi stora möjligheter att göra skillnad.

I slutet av de här två dagarna lämnar jag över min roll som ordförande i styrgruppen till min kollega Fredrik Larsson. Arbetet fortsätter och kommer att utvecklas i den takt som är nödvändig för att vi tillsammans hela tiden ska möta invånarnas behov.

Vi har som vanligt ett spännande, lärorikt och berörande program framför oss.

Välkomna till Nya perspektiv 2019.

En kraftfull konfliktfri arena

När moderatorn och projektledaren Anne Bylund inleder Nya perspektiv vill hon återigen betona hur imponerad hon är över att Värmland lyckats hålla i detta viktiga arbete genom åren. – Det här är unikt i Sverige, säger hon och slår ut med armarna som i en omfamning. Samverkan i Värmland har rönt stort intresse och visat på ett antal framgångsfaktorer.

Den prestigelösa relationen mellan kommunerna och regionen, och samverkan för värmlänningarnas hälsa, har uppmärksamats runt om i landet och lyfts ofta upp som ett gott exempel. Nya perspektiv har byggt tillit och förtroende mellan organisationerna. Viljan och drivkrafterna finns hos alla deltagare.

– Och inte minst er uthållighet har gett resultat, konstaterar Anne Bylund. Den här gången sätter vi dessutom rekord i antalet deltagare, nästan 160 ledare i kommunerna och regionen är här idag. Det betyder att Nya perspektiv har hög prioritet, vilket är ytterligare en framgångsfaktor.

En stor del av deltagarna har varit med på Nya perspektiv många gånger vid det här laget. Sex personer har varit med på alla seminarier, 26 personer är här för första gången. Både ledande politiker och tjänstepersoner finns med. Att komma hem med samma nya kunskaper, upplevelser och insikter är värdefullt när de gemensamma målen ska implementeras i den egna organisationen.

Det finns viktiga delar i Anne Bylunds introduktion som är värda att lyfta fram en gång varje år. Hon vill påminna deltagarna om deras olika roller i vårt demokratiska system.

– Ni som är förtroendevalda är experter på befolkningen.

Ni lutar er huvudsakligen inte mot vetenskap utan en mix av fakta, värderingar och fingertoppskänsla för vad som är möjligt. Ni som är tjänstepersoner är däremot experter inom era saksakråden. Ni har rationalitet och effektivitet som era främsta ledstjärnor. Ni behöver vara lyhörda och ha förståelse för varandra, respektera varandras roller och ansvar.

– Var fjärde år väljer befolkningen förtroendevalda som i sina partier formerar sig i fullmäktige, styrelse och nämnder som i sin tur anger inriktning och målsättningar för vad som ska uppnås. Tjänstepersonerna får sedan i uppdrag att realisera det som beslutats, till exempel att tillhandahålla ett utbud av tjänster med en viss kvalitet.

– Vi kliver säkert över varandras rollgränser då och då, men så länge vi håller dialogen vid liv så är vi också medvetna om att vi har ett demokratiskt system vi ska värna om.

I inbjudan till Nya perspektiv framgår det att den är personlig. Det går alltså inte att skicka en ersättare.

– Det finns en poäng med att ni som träffas här är på samma nivå och har mandat att påverka inriktningen på era verksamheter, konstaterar Anne Bylund. Här tar vi inga beslut – det gör ni på hemmaplan. ■



Anne Bylund





Charlie Eriksson



Du är aldrig ensam

Våga fråga hur era medmänniskor mår. Ta er tiden att lyssna på svaren. Hjälp dem till vården. Stå kvar som det stöd du börjat att vara. Efter att ha tagit sig igenom en djup depression startade Charlie Eriksson organisationen Aldrig Ensam för att bidra till en mer öppen dialog kring psykisk ohälsa.

– **Mottot för Aldrig Ensam** är att ingen ska behöva leva med psykisk ohälsa i hemlighet, säger han. Vi vill sprida information och kunskap för att bryta tystnaden och alla tabun.

Det blir en föreläsning som både berör och skakar om. Charlie Eriksson berättar en personlig historia som börjar som en framgångssaga om en ung man som tar studenten med bra betyg, drömmer om att utforska världen och har höga ambitioner om en framtida lukrativ yrkeskarriär. Slutet handlar om smärtsamma erfarenheter, en helt ny mening med livet och de budskap som finns i det här referatets ingress.

Däremellan ryms attacker med panikångest, rop på hjälp, skam och skuld över att vara psykiskt sjuk, okontrollerat intag av smärtstillande tabletter och självmordsförsök. Men han upptäckte även att hans fördomar om hur det fungerar på en psykiatrisk intensivvårdsavdelning inte alls stämde med verkligheten.

– När jag var som sjukast orkade jag inte ta mig upp ur sängen. Jag slutade svara när kompisar ringde trots att jag satt med mobilen i handen.

– Jag surfade runt och försökte läsa något om psykisk ohälsa som kunde hjälpa mig. Men jag hamnade på 1177 där läkare skrivit något på formellt fackspråk. Det var obegripligt. Jag hade identifierat ett svart hål på internet.

När han blivit utskriven från PIVA bestämde han sig för att själv se till att denna informationsbrist åtgärdades.

– Nästa person som drabbas ska inte behöva känna den ensamhet som jag kände, utan finna inspiration och information för att fortsätta kämpa.

Aldrig Ensam är en ideell organisation med en webbplats fylld av allt det som Charlie Eriksson själv letade efter när han var sjuk. Här finns även information riktad till anhöriga och arbetsgivare. Aldrig Ensams ambassadörer presenteras, alla med en egen koppling till psykisk ohälsa.

– Vi har också öppnat telefonrådgivning där man kan få prata med en psykolog. Det går att ringa vissa tider nästan varje dag. Aldrig Ensam vill att Facebook-sidan ska vara en självklar mötesplats för både drabbade och anhöriga som delar med sig av egna erfarenheter eller vill ge stöd.

– Vi fortsätter dessutom att utveckla och öppnar Aldrig Ensam-gården i Kilafors i Hälsingland. Det är en plats för unga vuxna som utvecklat stressrelaterad psykisk ohälsa och som givit olika former av konsekvenser – utan att familj och vänner kanske ens har märkt av något.

Charlie Eriksson avslutar sin föreläsning med att läsa upp ett brev han skrivit till den person han var våren/sommaren 2013 (se utdrag här intill). Därefter uppmanar han åhörarna än en gång att...

– Våga fråga, var jobbig. Du får troligen inte det ärliga svaret första gången du frågar hur din medmänniska mår. ■

Hej Charlie! ...du vet det inte än, men du står precis på kanten och håller på att tippa över till en mörk period i ditt liv. Du är på väg in i en svår depression och den närmaste tiden kommer bli riktigt tuff. Livet kommer att kännas hopplöst. Men jag finns här på andra sidan som en bättre version av dig, med massor av lärdomar som gör att livet återigen har mening och stort värde.

För att din sjukdomsperiod ska bli mindre dramatisk ska jag ge dig några konkreta tips som kan hjälpa dig i den svåra period som stundar:

- Våga söka hjälp.
- Berätta för familj och vänner hur du mår.
- Kör inte på, bromsa och fokusera på behandlingarna.
- Det kommer att ta tid att gå igenom den här perioden med psykisk ohälsa, det finns inget quick fix.
- Du kommer att få självmordstankar. Men kom ihåg att självmord är en permanent lösning på ett tillfälligt problem.
- Den svåra depressionen, panikattackerna och självmordstankarna går att tygla, behandla och lära sig leva med genom professionell vård. Den ska du söka dig till och göra dig mottaglig för.

Ett citat jag vill att du bär med dig är:

"Det är en dålig dag, inte ett dåligt liv"

Kom ihåg detta när du kämpar dig igenom din mörka period. Upp med huvudet, räta på ryggen och var stolt. Dina erfarenheter av psykisk ohälsa kommer rädda liv.

Delar av brev från Charlie idag till Charlie våren 2013



Vill du veta mer?

Charlie Eriksson, social entreprenör, grundare av ideella organisationen Aldrig ensam

E-post: info@aldrigensam.com

Webbplats: www.aldrigensam.com, här skriver Charlie Eriksson själv om hur han upplevde sitt liv före, under och efter sin sjukdomsperiod

Facebook: Aldrig Ensam (@aldrigensamcom)

Instagram: erikssoncharlie1

Film: You Tube, sök "Aldrigensam – Nu bryter vi tystnaden"

Officiell låt: You're not Alone av och med Kristofer Greczula. Låten har sålt guld i Sverige och har strömmats över sju miljoner gånger på Spotify.

Bok: Aldrig ensam av Charlie Eriksson, Ullakarin Nyberg och Peder Björling (Lava förlag, 2017)



Se skillnad på enkelt och komplext

Klara **Palmberg Broryd**

Att förstå skillnaden mellan enkla, komplicerade och komplexa frågor är viktigt för dig som är ledande tjänsteperson eller politiker i en organisation. Klara Palmberg Broryd vill under sin föreläsning ge deltagarna ett antal metaforer, det vill säga bilder, som kan vara till hjälp för att skilja processer av olika karaktär från varandra.

Enkelt

Det är enkelt att baka efter ett recept och resultatet blir ungefär likadant varje gång oavsett var du befinner dig. Du kan till exempel ta fram en checklista eller rutiner för en särskild arbetsuppgift som gäller alla från och med nu.

Komplicerat

Även här kan du följa en instruktion men den är betydligt mer omfattande än ett enkelt kakrecept, till exempel för att bygga en bil med bestämda funktioner.

Komplext

När människor med olika förutsättningar, behov och önskemål är involverade blir processen genast komplex. Tänk på att uppfostra barn – det som funkar ena gången kan visa sig vara helt fel för nästa syskon. I en organisation handlar det till exempel om många av de delar som har med människor att göra; kunder, medborgare eller medarbetare. När det gäller människor så hjälper sällan checklistor eller rutiner. Då handlar det snarare om att alla i ett större system ska veta riktningen och att kunna följa upp om man rör sig åt rätt håll.

Klara Palmberg Broryd är biträdande stadsdirektör i Nacka kommun. Hennes uppdrag är att driva och stödja strategiska förnyelseprocesser för styrningen av kommunen som helhet. Syftet är ett ökat fokus på invånarna och att kommunens mål i högre grad uppfylls.

Tidigare har hon även forskat om ledning, styrning och utveckling i så kallade komplexa adaptiva system, till exempel en kommun med många olika verksamheter som är självstyrande men beroende av varandra för att skapa en önskad helhet. Det är i den rollen hon föreläser under Nya perspektiv.

Hon konstaterar att den dominerande metaforen för hur vi organiserar, fortfarande är i funktioner i en hierarkisk struktur. Men de senaste 20 åren har processledning varit en allt mer populär metafor, där man istället arbetar med att förbättra de flöden som uppfyller invånarnas rätt till välfärd och tillfredsställer deras behov.

– I våra studier visade det sig dock att alla organisationer som uppgav att de var processororienterade, på ett eller annat sätt också hade kvar sin funktionella linjestruktur, säger Klara Palmberg Broryd. En av de stora utmaningarna för ledare idag är att hantera den ökande komplexiteten som uppstår när man har flera parallella perspektiv i verksamheten.

En del av den utmaningen är att leda och utveckla när strukturen inte längre är traditionellt hierarkisk med chefer som äger alla resurser och är linjechefer för alla medarbetare inom ett specifikt verksamhetsområde.

– Här blir det viktigt att man som ledare använder visioner och kommunicerar bilder av vad man vill att verksamheten ska åstadkomma, vilka värderingar som råder och i vilken riktning utveckling ska ske. Ett sätt är att ersätta detaljstyrning med ett fåtal enkla regler, tre till fem stycken, som kan skapa ett önskvärt beteende i systemet.

Klara Palmberg Broryd ger Värmlands kommuner och regionen en eloge för det utvecklingsarbete som bedrivs inom ramen för Nya perspektiv. Hon konstaterar att arbetssättet rimmar väl med de rekommendationer hon vanligtvis ger när hon föreläser.

– Jag har förstått att ni sätter gemensamma mål, pekar ut en gemensam riktning och varje år följer upp hur arbetet inom varje enskild organisation och verksamhet påverkar utvecklingen. Men beslut om vad var och en gör, och hur de löser uppgiften, tas på hemmaplan i den egna organisationen. ■



En deltagarröst

**Mats Sandström, politiker,
Region Värmland**

Berätta kort vilka insikter du främst tar med dig hem från årets Nya perspektiv.

- Att vi måste arbeta hårdare och mer effektivt för att motverka ohälsa i olika former.
- Att det är möjligt att göra mer.
- Att det finns goda exempel att lära av.

På vilket sätt kommer utvecklingsarbetet inom Nya perspektiv spela roll i ditt arbete på hemmaplan?

- Det känns inspirerande att veta att kommunerna ser samma behov som vi i regionen och det borde påverka hur vi går vidare med nya samverkansformer och utveckling av den nya regionens verksamheter. ■

Vill du veta mer?

Klara Palmberg Broryd, biträdande stadsdirektör i Nacka kommun, teknisk doktor i kvalitetsteknik och har forskat om att leda och driva utveckling i komplexitet
E-post: klara.palmberg@gmail.com

Gemenskap skyddar mot sjukdom

Utdrag ur filmat samtal mellan Peter Strang, cancerläkare och professor i palliativ medicin, Karolinska institutet och Stockholms sjukhem, och Fredrik Sandlund, verksamhetschef, Palliativt kunskapscenter i Stockholm.

Ensamhet har diskuterats som en hälsorisk de senaste åren. Är all ensamhet farlig för hälsan?

– Det är den ofrivilliga ensamheten som har visat sig vara en hälsorisk. Om ensamhet eller avskildhet är självväld är det till och med välgörande.

Om människan är gjord för gemenskap, varför behöver vi då ibland avskildhet och egen tid?

– Forskarna brukar kalla det för relationsstress. Historiskt sett har vi människor bott i ganska små byar, med 20 och upp till max 150 invånare. Det var lagom många personer för att ha koll på varandra. Men idag när vi bor i storstäder kan vi möta över tusen personer per dag vilket är fler än en stenåldersmänniska träffade under hela sin livstid. Kontakter är naturligtvis trevliga, men vi behöver då även egen tid för att helt enkelt hinna ikapp.

Varför är gemenskap så viktigt för oss?

– Människors hot var främst fysiska vilket konkret innebar risken att bli dödad av ett rovdjur eller fienden. I byn var vi skyddade. Så gemenskap har alltid haft en väldigt stor betydelse för människan.

När man behövde lämna byn och hamnade i fara – vad hände då i kroppen?

– I början var det säkert en skön känsla men snart blev man stressad över de hot som fanns. Man spanade efter faror och av stressen drog blodkärlen ihop sig. Det var ju bra eftersom man då inte blöder så mycket om man blir skadad. Men stressreaktionen gick över till oro och denna känsla ledde sedan till att personen sökte sig tillbaka till byn och därmed var han eller hon skyddad.

Varför är den här utvecklingsbiologin viktig för oss idag?

– Idag är risken liten att vi möter lejon på gatan men vi lever i en ny värld med gamla gener. När vi befinner oss utanför gruppen, när vi är ofrivilligt ensamma, då sätts samma varningssystem igång förr, med utsöndring av stresshormon och blodkärlsammansammandragningar. Det ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar (hjärtinfarkt, stroke) och att man faktiskt dör i förtid.

Det finns väl också belöningssystem?

– Ja, hjärnan är klok så den ger oss både morot och piska. När

vi upplever gemenskap belönas vi med hormonet oxytocin, endorfiner, dopamin och så vidare. Det betyder att gemenskap känns bra.

När aktiveras belöningssystemen?

– Vid kontakt och närhet, till exempel i ett parförhållande eller förr i en by där man dansade och sjöng tillsammans. Allt som har skapat gemenskap har belönats och banden mellan människor har stärkts.

Finns belöningssystemen kvar i oss idag?

– Vi tror att vi gillar golf och körsång för vad det är – men det som är viktigt är den gemenskap aktiviteterna skapar.

Du har även skrivit en bok där du slår fast att även smärta kan orsakas av ofrivillig ensamhet. Varför är det så?

– Forskarna tror att hjärnan valde att använda sig av två varningssystem: stresssystemet och smärtsystemet. Vi vet inte helt hur det har uppstått men om man hade ont var det troligt att man sökte sig till gruppen vilket gav skydd. Det finns studier som gjorts med hjälp av funktionell magnetröntgen som visar att aktiviteten i hjärnans smärtcentrum ökar när man upplever sig ensam, vilket betyder att man upplever mera smärta.

Har gemenskap betydelse även för psykisk hälsa?

– Det finns många studier som visar att ofrivillig ensamhet ökar risken för nedstämdhet, självmordsrisk, glömska och demensutveckling. Det här är något vi behöver prata mer om. ■

Vill du veta mer?

Palliativt kunskapscenter i Stockholm

E-post: pkc.sls@sl.se

Webbplats: www.pkc.sl.se

Nyhetsbrev: PKC:s nyhetsbrev utkommer regelbundet med information om palliativ vård och med specialskrivna texter av Peter Strang

Populärvetenskaplig bok för allmänheten: Peter Strang, Att höra till. Om ensamhet och gemenskap (Natur & Kultur 2014)



Peter **Strang**



Fredrik **Sandlund**



Hur är det med balansen?

Gör så här: Res dig upp och lyft upp valfri fot så att du står på ett ben. Håll dig i en stolsrygg. Ställ ned foten och lyft upp den andra. Släpp stolen. Blunda och räkna till 30 sekunder samtidigt som du fortsätter att balansera på ett ben.

Om du inte klarar detta är det dags att börja träna upp din balans redan idag!

Kort om fallskador

- **Definition:** en fysisk konsekvens som uppstår vid ett fall
- **Cirka 300 000** personer uppsöker specialistvård varje år efter att ha skadats i en falloolycka
- **66 828** personer skadades så allvarligt att de fick sjukhusvård (2017)
- **1 062** personer dog till följd av en fallskada (2017)



Vad gör du för att förebygga fallolyckor?

Varje år dör över tusen personer i Sverige till följd av en fallolycka. Det motsvarar 55 procent av alla olycksfall. Det kan jämföras med antalet dödsolyckor i trafiken som 2017 var 253 stycken. – Det är på tiden att vi bestämmer oss för att göra något åt problemet, säger Kristina Nordmark, verksamhetsutvecklare för vård och stöd i Skellefteå kommun. Vi behöver ledningsgrupper på olika nivåer och politiker som sätter gemensamma mål.

Kristina Nordmark fortsätter genom att göra fler jämförelser med just trafikolyckor. Här finns en bred kraftsamling och en politiskt beslutad nollvision som faktiskt har gjort skillnad.

Samhällets årliga kostnader för fallolyckor och trafikolyckor är ungefär desamma: cirka 24 miljarder kronor. Däremot är skillnaden i de resurser som samhället lägger på att förebygga dessa båda typer av olyckor enorm.

- För att förebygga trafikolyckor satsas 44 miljarder kronor per år.
- För att förebygga fallolyckor satsas 3,5 miljarder kronor per år.

– Fallolyckor är ett samhällsproblem som dessutom kommer att växa i och med att befolkningen blir äldre, fortsätter Kristina Nordmark. Förra året ådrog sig 150 personer i Skellefteå en höftfraktur vilket kostade sjukvården i Region Västerbotten 45 miljoner kronor.

– Vi i Västerbotten och ni här i Värmland har ungefär lika skrämmande statistik när det gäller fallolyckor, säger hon. Det var en av anledningarna till att vi för några år sedan bestämde oss – **vi ska ha minst antal fallskador i Sverige!**

Förra våren rapporterade hon resultatet av kommunens satsning i rapporten Att lyckas med fallpreventivt arbete: Framgångsfaktorer i Skellefteå kommun. Bakgrundsfakta berättar bland annat att två tredjedelar av dem som faller är kvinnor, de allra flesta bor i ordinärt boende, olyckorna sker huvudsakligen inomhus och beror då på att personen snavar, halkar eller är yr.

Inte sällan finns läkemedel med i bilden. Det är känt att vissa läkemedel och preparat kan ge ökad fallrisk. Även intag av flera läkemedel samtidigt ökar risken att äldre personer faller. Det finns studier som visar att läkemedel som är antidepressiva, neuroleptika/antipsykotiska, anti-inflammatoriska, blodtryckssänkande, vätskedrivande eller ångestdämpande samt sömnmedel kan ge en ökad fallrisk.

– Nu fokuserar vi på vad vi behöver göra för att förebygga fallolyckor, konstaterar Kristina Nordmark. Om vi åter igen ser på trafikolyckorna så har vi lyckats minska antalet döda genom

fartkontroller, mitträcken, säkerhetsbälten, alkoholkontroller och så vidare, och så vidare.

Effektiva förebyggande åtgärder för att minska antalet fallolyckor har visat sig vara:

- Läkemedelsgenomgångar
- Fysisk träning med fokus på muskelstyrka och balans
- Minskat stillasittande
- Sammanhållen vårdkedja för invånare i riskzonen eller som redan har fallskadats
- Säkerhetsgenomgång i hemmet
- Äta bra och näringsriktig mat
- Synkontroll och rätt hjälpmedel
- God skötsel av fötterna och bra skor

Kristina Nordmark avslutar sin genomgång med en personlig fråga till alla deltagare på Nya perspektiv.

– Vad kommer du att göra för att förbygga fallolyckor? Och då menar jag inte bara i din yrkesutövning utan även privat. Ett tips kan vara att låta bli slipsen nästa Fars dag och istället ge pappa en PT-timme på gymmet. Eller du som är fotbollstränare – nästa pass med laget lägger du in även balansträning. ■

Vill du veta mer?

Kristina Nordmark, verksamhetsutvecklare, Skellefteå kommun

E-mejl: kristina.a.nordmark@skelleftea.se

Rapport: Att lyckas med fallpreventivt arbete: Framgångsfaktorer i Skellefteå kommun, 2018-03-15 (sök via Google)





En första dag full av nya perspektiv

Den första dagen med Nya perspektiv var som vanligt innehållsrik, intensiv och intressant. Innan det var dags att bryta för kvällen fick tre deltagare ge sina spontana reflektioner efter alla föreläsningar.

Birgitta Evensson, kommunchef Årjäng

– Charlie Eriksson lyckades verkligen fånga mig och påminde om att psykisk ohälsa är ett område där vi behöver samverka mer i det förebyggande arbetet. Jag tycker att skapandet av första linjen är ett bra exempel på sådan samverkan.

– Vi har också all anledning att ta problemet med fallolyckor på allvar. Vi har haft projekt där vi gått igenom hemmet, fått bort mattkanter att snubbla på, kontrollerat läkemedel och så vidare. Men vi kan helt klart göra mer.

– Nya trender kommer och går – men jag hoppas verkligen att Nya perspektiv består!

Ann-Katrin Järåsen, politiker, Torsby

– Jag gillar SKL:s satsning Strategi för hälsa och är stolt över att man har inspirerats av det arbete vi i många år har gjort inom Nya perspektiv. Liksom många andra har jag dock haft lite svårt att ta till mig rubrikerna på de olika utmaningarna och tänker att det kommer att bli mycket enklare nu när vi samlar dem inom Barnalivet, Ungdomslivet, Vuxenlivet och Äldrelivet. Mycket av det vi arbetar med kopplar naturligt till livets olika åldrar.

– Svårigheterna med att leda i komplexa situationer känner vi säkert igen oss i allihopa. Därför kommer det att underlätta arbetet genom att tänka på de bilder som vi fick för att förstå om en fråga är enkel, komplicerad eller komplex. Dessa tar jag med mig hem!

– Jag visste inte att det var så stora kostnader förknippade med fallolyckor. Bara att blir mer medveten gör skillnad. Jag menar att vi på detta område även kan samverka med civilsamhällets aktörer.

Peter Bäckstrand, HR-direktör, Region Värmland

– Det har varit en bra eftermiddag som har väckt många nya tankar. Först vill jag konstatera att jag gillar det nya sätt som vi väljer att gruppera framtidens utmaningar. Det känns logiskt att prata om livet utifrån de olika behov vi har i livets olika skeden.

– Det var intressant att höra Klara Palmberg Brorud från Nacka som delade med sig av sin forskning om hur det är att leda när frågorna är komplexa. Hon pratade bland annat om att det gäller att gruppera utmaningar, och hantera dem olika, utifrån om de är enkla, komplicerade eller komplexa. Min egen tankeställare kom att handla om att jag själv nog ofta kan förenkla verkligheten lite väl mycket och då kanske även mina beslut. Det ska jag tänka på framöver.

– Och slutligen, det här med fallolyckor. Jag lärde mig en hel del och tar till mig uppmaningen att vi alla måste ta ansvar i det förebyggande arbetet. ■



Harriet Hedlund & Maria Falck

Världens bästa hälsa

För 20 år sedan beslutade landstingsfullmäktige i Västerbotten att anta en ny vision. Det tog några år innan visionen omsattes i praktiken och gjordes begriplig både internt och för de 270 000 invånarna. Men från 2008 finns varje år öronmärkta pengar för hälsofrämjande och konkreta insatser. Nästa år ska resultatet av Hälsa 2020-processen summeras.

Harriet Hedlund, landstingspolitiker sedan tidigt 1990-tal och idag regionpolitiker, och **Maria Falck**, chef för Folkhälsoenheten, växeldrar varandra genom föreläsningen om Västerbottens kaxiga vision.

Arbetet startade dock inte helt på noll. Redan 1984 började man utveckla en svensk modell för förebyggande hälsoarbete. Då hade lilla Norsjö uppmärksammats nationellt som den kommun i Sverige där störst andel av befolkningen dog till följd av hjärt- och kärlsjukdomar. Syftet med krafttaget var att stödja mer hälsosamma levnadsvanor för att påverka kända riskfaktorer.

Alla invånare i Västerbotten erbjuds sedan dess en hälsoundersökning och ett hälsosamtal i samband med att de fyller 40, 50 och 60 år.

– Insatsen gav snabbt resultat, säger Maria Falck. Dödligheten i hjärt-kärlsjukdom sjönk snabbt.

Insikten om att man var något väsentligt på spåren i och med de systematiska hälsoundersökningarna och hälsosamtalen spelade stor roll när väl en vision för landstinget skulle formuleras. Det skojpratades ofta med innebörden att ”om vi fortsätter så här, då är vi snart friskast i hela världen”.

Så det var ingen slump att den nya vision som politikerna klubbade igenom år 2000 lyder:

”År 2020 har Västerbotten världens bästa hälsa och världens friskaste befolkning”

Men nästa fråga lurade i bakgrunden: Hur mäter man hälsa? Först åtta år senare var organisationen och medarbetarna redo att ta sig an uppgiften på allvar. Då fick satsningen också ett namn – Hälsa 2020-processen – och en egen logotyp.

– Folkhälsoarbete är inte något som regionen kan göra på egen hand, konstaterar Maria Falck. Kommunikation både inåt och utåt har varit avgörande. För att både kommuner, andra organisationer och föreningar skulle vilja haka på vårt arbete och samverka behövde vi särskilja satsningen från landstingets vanliga grafiska profil och kanaler.

Visionen förde med sig en lång rad uppgifter och aktiviteter:

- Ökad samverkan med olika samhällsaktörer i Västerbotten
- Främjande av psykisk hälsa, förebyggande av psykisk ohälsa
- Fortsatt utveckling för att förebygga användning av tobak, alkohol och andra droger
- Försök med hälsoundersökning även för 70-åringar
- Införande av fysisk aktivitet på recept (FaR)
- Bygga upp strukturer för arbetet med säkrare sex
- Workshoppar med andra aktörer
- Besök i alla folkhälsoråd i de 15 kommunerna
- Ökad kontakt med länsbildningsförbundet
- Samverkan med näringslivet
- Neutral webbplats
- Temabilagor i länstidningar, nyhetsbrev

Visionen har en stark koppling till organisationens varumärkeslöfte, som kort sammanfattar regionens åtagande gentemot invånarna – "Tillsammans bygger vi världens bästa hälsa".

– Vi har helt enkelt börjat tänka annorlunda, vilket också fått spridning i befolkningen, säger Harriet Hedlund. Det är många som pratar om visionen och den gör sig påmind i alla möjliga sammanhang. Vi har också beslutade indikatorer som vi följer upp varje år i årsrapporten.

Nästa år är det alltså dags att summera resultaten av satsningarna och ta nya beslut om inriktningen för regionens fortsatta långsiktiga folkhälsoarbete.

– I februari 2020 arrangeras en nätverkskonferens i Umeå där bland annat en uppföljning av Hälsa 2020-processen ska redovisas, säger Harriet Hedlund. Vad händer sen, är det bara att byta årtal och jobba vidare? Det tror vi inte, den fortsatta processen ser troligen annorlunda ut.

– Det vi vet efter de här åren är att det handlar om tålmodighet, kommunikation, tillit och respekt för olika perspektiv. Folkhälsoarbete är långsiktigt och blir aldrig klart, avslutar hon. ■

Vill du veta mer?

Harriet Hedlund, regionpolitiker i Region Västerbotten

E-post: harriet.hedlund@regionvasterbotten.se

Maria Falck, chef Folkhälsoenheten i Region Västerbotten

E-post: maria.falck@regionvasterbotten.se

Webbportalen www.halsa2020.se etablerades i början av processen men idag hänvisas besökarna vidare till 1177 Vårdguiden. Vissa populära snabbänkar finns dock kvar på sajten.



En deltagarröst

**Malin Eklund, verksamhetschef
vård och stöd, Eda kommun**

Berätta kort vilka insikter du främst tar med dig hem från årets Nya perspektiv.

– Det är första gången jag deltar och tycker att föreläsningarna var både intressanta och inspirerande. Det främsta intrycket jag tar med mig är föreläsningen om psykisk ohälsa, hur Charlie Eriksson började motivera och inspirera andra ungdomar att välja livet.

– Även föreläsningen där Yasmin Nilson berättade om när hennes liv tog en vändning och hur hon hanterade sin situation är något jag tar med mig från Nya perspektiv.

På vilket sätt kommer utvecklingsarbetet inom Nya perspektiv spela roll i ditt arbete på hemmaplan?

– Jag vill fortsätta att arbeta för att skapa förutsättningar för samverkan och utveckling. ■

”

Hellre göra
misstag än att
aldrig våga!



Vision

- För alla åldrar
- Gratis
- Alla dagar i veckan, alla årets dagar
- I skolornas lokaler
- Ledare är anställda, boende eller tillhör en frivilligorganisation
- Endast efterfrågade aktiviteter

Motto

Hellre göra misstag än att aldrig våga!

Said **Mekahal**

Tillit och trygghet med Malmös allaktivitetshus

I Malmö finns tre allaktivitetshus med helt gratis aktiviteter för barn, unga och vuxna – på Lindängeskolan, Hermodsdalsskolan och Apelgårdsskolan. Här kan alla som bor i området delta i aktiviteter varje dag, året om. Det första öppnade 2010.

Said Mekahal är verksamhetsledare vilket innebär att han ofta får berätta om de positiva effekter som idén och skapandet av allaktivitetshus har haft för invånarna i tre av Malmös stadsdelar.

– Politikerna bestämde att vi skulle bygga upp allaktivitetshus, men det var egentligen ingen som visste vad det var för något, säger han. Från början var det ett projekt och människor som bor i Lindängen, Hermodsdal och Rosengård, inklusive jag själv, var så oerhört trötta på projekt. Verksamheter byggs upp, drivs under en period och försvinner sedan.

– Den här gången var vi tvungna att göra något på riktigt!

Innan han fortsätter listar han ett antal fakta som utgjorde gemensamma nämnare för de tre stadsdelarna, bland annat:

- Många ensamstående föräldrar
- Hög arbetslöshet
- Låg fritidssysselsättning
- Brist på föreningsliv
- Låg valdeltagande
- Låg socio-ekonomisk status
- "Extra utsatt område"

Dessutom var många föräldrar mycket unga.

– 2010 blev två tjejer i årskurs 6 själva mammor, konstaterar Said Mekahal. Och året efter ytterligare två tjejer i årskurs 7.

Tung kriminalitet präglar alla åldersgrupper.

– Bor du på Professorgatan i Hermodsdal får du inte försäkra din bil hos försäkringsbolagen. Lite längre ned på samma gata säljs droger helt öppet mitt på dagen vid ett litet bord.

Många barn lever i fattigdom.

– När jag träffade en skolklass för att berätta om möjligheten att vara med i aktiviteter frågade en pojke om han fick önska sig vad som helst. Han önskade sig en jacka till sin pappa som inte kunde gå ut på vintern. En annan frågade om jag kunde skicka pengar till hans pappa i Irak. En tjej kom inte till skolan på en vecka eftersom hon "inte hade råd". Så här såg verkligheten ut.

Lokaler till allaktivitetshus fanns redan på plats. Skolorna!

– Här står alla sorts lokaler tomma så snart lektionerna är slut för dagen. Det tog ett tag att lista ut hur vi skulle få människor att komma till och vara med på aktiviteter. Vi märkte till exempel att inga tjejer kom eftersom de försvann från skolan och gick hem direkt. Då la jag in aktiviteter på deras skolschema. På så sätt fick vi alla att vilja stanna kvar.

– Det behövs inte heller någon speciell utrustning för att vara med. Det går jättebra att vara i idrottshallen i helt vanliga kläder. Men aktiviteterna startar egentligen mycket tidigare än så – med frukost.

– Jag frågade hur många av högstadiel eleverna som ville äta frukost i skolan. Det var alla! Jag behövde två elever som hjälpte till varje dag och när vi såg till att de får ett diplom från Rädda Barnen för sin insats ville alla även hjälpa till.

Det första allaktivitetshuset startade i Lindängen. Ett par år senare var det dags för Rosengård och därefter i Hermodsdal.

– Nu har vi ett 70-tal aktiviteter varje vecka, för alla åldrar, säger Said Mekahal. Men det är inte aktiviteterna i sig som är viktigast – det är allt runt omkring, effekter som ökad tillit, trygghet och gemenskap mellan människor.

En annan konkret effekt är att barnens språkkunskaper ökat. – 2011 höjde eleverna på Lindängsskolan sina betyg mest i hela Malmö. 2013 skedde exakt samma sak i Hermodsdal.

Samverkan med föräldrar är viktig. Inte för att reda ut problem utan för att skapa tillit och dialog.

– Varje lärare har i uppdrag att ringa hem till två barn varje vecka och berätta något positivt som har hänt i skolan. Har ni fått ett sådant samtal någon gång? Det barnet växer, eller hur?!

– När vi får höra något positivt om våra barn, då är vi mottagliga. Så bygger vi en bra relation med föräldrarna. Det som sägs hemma vid köksbordet är lag, så ska vi förändra attityder måste vi jobba med och möta hela familjer.

Ytterligare en framgångsfaktor är korta beslutsvägar.

– Vi har bestämt att det ska ta max en vecka mellan att någon önskar en aktivitet tills den finns. Max en vecka alltså. Hittills har det aldrig tagit så lång tid.

Said Mekahal avslutar med en uppmaning:

– Ni måste se detta med egna ögon – ni måste komma och hälsa på! ■

Vill du veta mer?

Said Mekahal, verksamhetsledare för allaktivitetshusen i Malmö stad

E-post: said.mekahal@malmo.se

På Malmö stads webbplats: <https://malmo.se/Uppleva-och-gora/Gora/Allaktivitetshusen.html>

Viktigt att veta varför unga mår dåligt

Det finns behov av att nyansera bilden av ungas psykiska ohälsa och vad den beror på för att kunna erbjuda rätt stöd. I larmrapporter klumpas oftast alla besvär och symptom samman och får oss att tro att gruppen unga som mår dåligt är mer homogen än den är.

– **När vi ställer frågor och pratar** med ungdomarna ser vi i verkligheten två grupper som behöver olika typer av insatser, konstaterar Sofia Kvist Lindholm, Institutionen för beteendevetenskap och lärande vid Linköpings universitet. En del av ungdomarna har stora djupgående, allvarliga problem medan den andra delen brottas med olika saker i vardagen som gör att de mår dåligt.

I de stora internationella enkätundersökningar som görs med ungdomar om deras livssituation får de själva kryssa i vilka besvär de känner och hur ofta de upplever besvären. Det handlar om huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen, nedstämdhet, känslor som irritation och nervositet och dåligt humör, sömnsvårigheter och yrsel.

– Enkäterna mäter alltså förekomsten av besvär, konstaterar Sofia Kvist Lindholm. I de sammanfattande rapporter vi nås av klumpas besvären ihop och tolkas som psykosomatiska besvär, psykisk ohälsa och depressiva symptom.

Tillsammans med kollegan och biträdande professor Anette Wickström har Sofia Kvist Lindholm följt upp enkätsvaren genom att intervjua elever i årskurs 9 vid två svenska skolor. De gjorde 41 individuella och därefter tio gruppintervjuer med samma personer. De intervjuade även elevhälsopersonal vid skolorna.

– Vi vill inte på något sätt förringa ungas problem men vi ser ett behov av att nyansera bilden för att samhället i nästa steg ska erbjuda det stöd som unga verkligen behöver, säger hon.

För unga med djupgående problem kan besvären bero på utsatthet, övergrepp, svårigheter att klara av skolan och/eller att passa in i sociala sammanhang. De mår väldigt dåligt. Unga som upplever vardagliga problem upplever samma besvär när de till exempel är osams med en kompis, har träningsvärk, mensvärk, känner press inför läxor och prov i skolan eller är missnöjda med sin kropp. Deras problem kommer och går, men de uppger att de i grunden mår bra.

Det viktigaste för båda dessa grupper är att de har någon att vända sig till när de mår dåligt. Det kan vara en vän, en familjemedlem eller någon de känner förtroende för i skolan. Och att de har vänner att ha roligt och kunna koppla av tillsammans med även under stressiga perioder.

– Insatserna behöver anpassas till vilken typ av problem de upplever, säger Sofia Kvist Lindholm. Den som har djupgående problem behöver individuell hjälp med sitt specifika problem,

individuella samtal med kurator eller lärare, tillgänglighet till Bup och professionell behandling.

– Stöd och insatser för att komma till rätta med vardagliga problem handlar till exempel om att samordna läxor och prov så att allt inte ska ske på samma gång, stärka förmågan att hantera konflikter innan de blir för stora och att föra en normkritisk diskussion.

Forskarna ser risker med att generellt tolka besvären som symptom på psykisk ohälsa. De handlar både om att vardagen riskerar att psykiatiseras och att utsatthet, svåra livshändelser och allvarliga sociala- eller skolproblem inte kommer i dagen.

– Vi måste anpassa insatserna efter ungas olika problem och behov samt säkerställa att vi har en väl fungerande elevhälsa och Bup. Samverkan och öppna kontaktvägar mellan skola, vård och socialtjänst är en förutsättning. ■

Vill du veta mer?

Sofia Kvist Lindholm, fil.dr och lektor, Institutionen för beteendevetenskap och lärande, Linköpings universitet
E-post: sofia.kvist.lindholm@liu.se

Artikel om studien: Wickström, Anette, Kvist Lindholm, Sofia (2019). Nyanserad förståelse av ungas psykiska ohälsa. Tidskriften Elevhälsa 1/2019 finns att läsa på www.tidskriftenelevhalsa.se

Radioprogram: Vetandets värld i P1 från 18/4 och 24/8 2018, nås via Sveriges radios webbplats eller appen SR Play.

Tv-program: Nyhetsmorgon TV 4 från 3/4 2019. Ungas psykiska ohälsa klumpas ihop med vardagliga problem: "Vi missar målet". Finns som klipp på TV4 Play.



Sofia **Kvist Lindholm**

Yasmin Nilson



”

Om alla mina förmågor togs ifrån mig med ett undantag, skulle jag välja förmågan att kommunicera, för med den skulle jag återvinna resten.

Daniel Webster

” Ingen annan kan leva livet åt mig

Sommaren 1999 tog då 15-åriga Yasmin Nilsons liv en brutal vändning. En dykolycka krossade hennes dröm om att bli yrkesdansare. 20 år senare konstaterar hon att olyckan också öppnade dörren till helt andra uttryckssätt – grafisk konst och berättande i både podd- och bokform.

– **Jag brinner för** mångfald, inkludering, jämlikhet och mänskliga rättigheter, konstaterar hon när hon tagit plats på scenen som sista föreläsare under Nya perspektivs andra dag. Därför ska jag börja i en helt annan ände innan jag berättar min livshistoria.

För ett par veckor sedan kom hon hem efter en resa till Japans huvudstad Tokyo.

– Det är den mest tillgängliga stad jag någonsin har varit i, säger hon. Det var en så fantastisk känsla att få känna sig så totalt inkluderad.

Hon ger en lång rad av exempel: I varannan tunnelbanevagn fanns en särskild rullstolsplats, hissarna var lätta att hitta och använda, i alla offentliga miljöer fanns fräscha handikapptoaletter, överallt fanns taktila ledstråk för blinda.

– Jag var i en stad med 20 miljoner invånare och ändå hade de resurser för att hjälpa en rullstolsburen resenär på och av tåget. Jag stötte inte på problem någonstans.

Annat är det hemma i Stockholm.

– Från Nacka är det Saltsjöbanan som gäller. Men det är en lång stentrappa för att komma upp till plattformen vilket innebär att jag inte kan åka kollektivt hemifrån. Sverige är ett av världens rikaste länder – ändå lyckas vi inte att skapa tillgänglighet. Under mina 20 år i rullstol har det skett väldigt lite.

.....

Tillbaka till sommaren 1999. Till hösten skulle hon börja gymnasiet på Kungliga Svenska Balettskolan i Stockholm. Men först jobb på Mc Donalds och en resa till mormor i Torrevieja i Spanien.

– Jag och min kompis bestämde oss för att springa ut på bryggan och dyka i. Vi räknade till tre. När jag kom ner i vattnet kändes det först som om mina armar åkte rakt bakåt och sen kände jag botten som ett sandpapper mot min panna, jag voltade i vattnet och flöt upp till ytan. Min första reflex var att rätta till behån men det var helt omöjligt. Jag kunde inte röra mig överhuvudtaget.

Hon förlorade till slut medvetandet och upplevde livet passera revy. På stranden fanns dock en man från Norge som var snabb att uppfatta situationen och fick upp Yasmin vid sidan om bryggan.

Det blev först tio dagar på Alicantes universitetssjukhus innan hon flögs till Sverige med ambulansflyg. Efter några dagar fick hon höra neurologen berätta om ryggmärgsskadan och de minimala chanserna att någonsin kunna gå igen. Tio procent.

– Det var det absolut värsta som kunde hända mig. Jag var dansare, det var min identitet. Andra gången jag bad min

mamma om hjälp att avsluta mitt liv sa hon: ”Yasmin, vi ska klara det, vi ska kämpa”. Då insåg jag att jag också måste vara stark, för hennes skull.

Hon är förlamad ovanför bröstet och ned samt har nedsatt funktion i armar och händer.

– Om jag hade skadat mig bara en kota högre upp hade jag inte haft någon armfunktion kvar. Jag är så tacksam för den funktion som jag har kvar och för att jag inte skadade hjärnan – att jag kan kommunicera.

– Jag bestämde mig för att ta makten över mitt liv, ingen annan kan leva livet åt mig. Med nya mål valde jag gymnasiet med medieprogram och började hitta nya sätt att uttrycka mig på.

.....

För en tid sedan medverkade hon i Arbetsförmedlingens reklamfilm i syfte att få fler arbetsgivare att anställa medarbetare med funktionsnedsättningar.

– De flesta som var med i produktionen hade någon slags funktionsnedsättning. Det var en grymt cool upplevelse. Filmen har vunnit reklampriser både i Sverige och internationellt. Den mynnar ut i budskapet: Vi kan mer än du tror.

– Vi som lever med en funktionsnedsättning måste övervinna hinder varje dag, det är vår styrka. Vi är envisa och tålmodiga. Jag har 20 års erfarenhet av problemlösning och stresshantering.

Yasmin Nilson har dessutom egna erfarenheter av en arbetsmarknad som exkluderar sökande med funktionsnedsättning. Efter att ha studerat ett läsår i USA kom hon hem igen och började söka jobb i mediebranschen.

– Jag hade först ett cv med en bild där det syns att jag är rullstolsburen. Jag fick få svar på mina ansökningar. Jag bytte sedan till en ansiktsbild – och fick hur många svar som helst. ■

Vill du veta mer?

Yasmin Nilson, journalist och föreläsare

E-post: yasmin.nilson@gmail.com

Webbplats: www.textyasmin.se

Podd: Soluret Podcast, www.soluretpod.se

Bok: När livet störtödk (Instant Book, 2012)





” Vi dansar fuldans!

I slutet av dag ett bjöds på underhållning på scenen av dansgruppen från Sunne kommuns dagliga verksamhet. Under två välkända låtar med Rolandz (Fuldans) och Panetoz (Om) uppträdde **Tintin, Eva, Anne** och **Vera** med inövad koreografi. Scenkläderna med glittriga namn och dansande siluetter var skapade av gruppmedlemmarna själva. ”Det blir ett jädra håll-i-gång, man måste ju få dansa som man vill”.



En deltagarröst

Mats Öman, kommunchef, Storfors kommun

Berätta kort vilka insikter du främst tar med dig hem från årets Nya perspektiv.

– Nya Perspektiv ger mig massor av ny kunskap och energi – det är helt enkelt ett privilegium att få delta vid denna sammankomst.

– Vårt mål måste vara att jobba för en nollvision när det gäller ofrivillig ensamhet. Några kan inte göra allt men alla kan bidra med något för att nå denna vision. Vi måste ibland stanna upp i all stress, ringa det där samtalet istället för att skicka ett sms, stanna till och prata med kollegan som vi innerst inne vet har haft en tuff en period. Ibland räcker det även att vara en aktiv lyssnare och att vi under mötet visar en äkta närvaro.

– Vi har alla behov av att bli sedda och lyssnade på. Vi har även behov av att vara med i olika former av gemenskap där vi känner trygghet, uppskattning och är delaktiga i att stora och små mål blir genomförda och där priset blir en solitär eller kollektiv tillfredsställelse.

På vilket sätt kommer utvecklingsarbetet inom Nya perspektiv spela roll i ditt arbete på hemmaplan?

– Kommunens medarbetare gör ett mycket bra jobb men vi kan alltid utvecklas. Samverkan med olika partner är helt avgörande för att lyckas. I kommande Nya Perspektiv hoppas jag att även någon bra förebild inom idrottsvärlden får berätta om sina erfarenheter av att stärka individer och genom detta skapa stora samhällsvinster.

– Jag har själv i olika roller sett vilka fina mervärden idrotten ger barn, unga och föräldrar. Svenskt föreningsliv är världsunikt och spelar en viktig roll för att simulera till ett hälsosammare liv, förebygga psykisk ohälsa och ofrivillig ensamhet. Idrott ger en tillhörighet, uppmuntrar och bygger upp självförtroendet hos barn och unga.

– När en förening kommer till kommunen och frågar om olika stöd, så ska vi vara tacksamma för den ideella verksamhet som de bedriver och vara lyhörda för vad som önskas. Tillsammans med föreningslivet måste vi bli än aktivare



– att stimulera barn i unga åldrar att komma in i idrottens föreningsliv. Parallellt behöver vi möta barnens vårdnadshavare då föreningslivet bygger på deras engagemang. Om vi inte lyckas med detta är jag rädd för att vi förlorar allt fler ideella ledare, att färre barn söker sig till idrotten, slutar i allt tidigare ålder och att Sveriges största och mest levande folkrörelse kommer i gungning. Men låt oss jobba än mer tillsammans för ett trendbrott – kommuner – regioner – föreningsliv – förbund och allmänt engagerade medborgare! Idrotten bidrar med stora samhällsvinster, mycket större än vad vi ibland förstår! jag behöver den.

– Eftersom både politiker och tjänstemän deltar tillsammans så kommer vi hem med samma kunskaper som vi kan använda för att utveckla våra verksamheter.

– Det pågår också ett viktigt arbete under året inom alla de arbetsgrupper som finns. Jag tror att Nya Perspektivs arbete har stor betydelse för ett gott samarbete mellan kommunerna och Region Värmland, som i förlängningen gynnar alla värmlänningar. ■



Tre ord som sammanfattar ditt intryck av dagarna ...



En deltagarröst

Gunilla Ingemyr, politiker, Sunne kommun

Berätta kort vilka insikter du främst tar med dig hem från årets Nya perspektiv.

– Jag har haft förmånen att delta på nästan alla Nya Perspektiv sedan starten. Som vanligt var det många bra föreläsningar som berör olika områden.

– Det som är gemensamt för nästan all framgångsrik verksamhet är att den drivs av en eller flera eldsjälar. Min stora fråga är därför: hur tar vi tillvara de eldsjälar vi har och främjar tillskottet av nya.

På vilket sätt kommer utvecklingsarbetet inom Nya perspektiv spela roll i ditt arbete på hemmaplan?

– Det jag genom åren fått lära mig på seminarierna finns inom mig som en kunskapsbank som alltid är öppen när jag behöver den.

– Eftersom både politiker och tjänstemän deltar tillsammans så kommer vi hem med samma kunskaper som vi kan använda för att utveckla våra verksamheter.

– Det pågår också ett viktigt arbete under året inom alla de arbetsgrupper som finns. Jag tror att Nya Perspektivs arbete har stor betydelse för ett gott samarbete mellan kommunerna och Region Värmland, som i förlängningen gynnar alla värmlänningar. ■



Vad får dig att må bra?

Vad får dig att må bra? När är ditt liv som bäst? De frågorna fick ett antal invånare – riktigt unga, halvstora, något mer vuxna och äldre – i Värmland svara på medan filmkameran rullade. Resultatet visades i två kortfilmer för deltagarna på Nya perspektiv.



De unga



När man får göra matte ...gympa. Leka med lego, köra kull, parkour. Ibland kan jag titta på filmer där dom kör cross och hoppar med cyklar och sånt.

Albin



När jag har varit ute och cyklat och lekit. Eller gjort snöbollar. På skolan är det inte som på förskolan, där måste man räkna. Men jag har räknat lite också. Två plus två blir fyra, fem plus fem blir tio.

Filippa



Livet är som bäst för mig när jag inte pressad från något håll. Man kan gå till träningen utan att vara stressad över att jag borde plugga. Jag mår som bäst när jag kan vara där jag är – just nu. För att må riktigt bra tror jag man behöver det sociala, att man har kompisar och känner sig trygg.

Lisa



Jag mår bra när jag har tid över efter skolan. Då jag inte har någon press, när jag kan göra det jag vill på fritiden, träna och vara med kompisar. Jag behöver mina kompisar, min familj – och mitt lag också. Och jag behöver bli omtyckt.

Samuel





De äldre

”

Jag har alltid tyckt att det är roligt att dansa. Det var sagolikt att få dansa med en flicka...när man kände som ett par på dansgolvet och musiken var bra.

Åke

”

När jag gör saker som jag trivs med. När jag har semester, solen skiner och jag är med dem jag gillar – men även att jag jobbar och gör något som känns bra, för någon annan, att man känner sig nöjd med sig själv.

Malin

”

Jag får ofta höra att jag ser pigg ut men det är definitivt inte så jag känner mig. Ingen kan veta hur jag mår utifrån hur jag ser ut. Jag kämpar på med att komma tillbaka till mitt jobb som byggprojektledare. Jag vägrar att bli sjukpensionär, jag ska tillbaka. Nu har jag åkt sit ski och är tillbaka till skidbacken, efter ett tips i en Facebook-grupp. Det har jag gjort två gånger den här vintern.

Maud

”

Just nu mår jag bra. Jag är med lite överallt, serverar kaffe och sånt på äldreboendet. Det tycker jag är väldigt trevligt. Utan det vet jag inte vad jag skulle göra. Det är kul att vara aktiv. Jag är med ute på resor också.

Elon

Redovisning av aktiviteter inom utmaningarna

Den politiska styrgruppen för Nya perspektiv vill uppmärksamma några konkreta exempel på aktiviteter kopplade till de fyra utmaningarna under året.

Barns hälsa och uppväxtvillkor

- Reviderat och upprättat en länsövergripande samverkansrutin för barn med psykisk ohälsa mellan elevhälsa, första linjens mottagningar, socialtjänst och barn- och ungdomspsykiatri inkl. bilaga med kontakteruppgifter.
- Upprättat en länsöverenskommelse om barnhälsoteam och arbetat med lokal förankring.
- Startat upp ett revideringsarbete för "Vägledning för föräldrastöd" med en arbetsgrupp där även länsstyrelsen ingår. En andra återslag är inplanerat efter sommaren 2019.
- Genomfört ett stort seminarium i februari för berörda chefer och medarbetare i länets kommuner och Region Värmland (drygt 200 deltagare) med syfte att förevisa och uppmärksamma deltagarna på tillstyrkta och gällande överenskommelser, rutiner m m.
- Genomfört fyra föreläsningar omkring psykisk ohälsa hos barn och unga under rubriken skyddsfaktorer och riskfaktorer:
 - Hälsa på lika villkor
 - Elevhälsan och skolans kompensatoriska uppdrag
 - Skolnärvaro (inkl frånvaro) och psykisk ohälsa
 - Barn med tidigt debuterande psykiska sjukdomar eller psykiatriska tillstånd

- Identifierat behovet och diskuterat hur arbetet med att revidera "Länsöverenskommelse och samverkansrutin för socialtjänst, förskola, skola, tandvård och hälso- och sjukvård" ska ske.
- Haft möten om psykologkonsultationens funktion.

Äldres hälsa

- Selma & Gustaf – en workshop för den äldre värmlänningens bästa.
- Allt det goda – en värmländsk inspirationsdag med fokus på äldres hälsa.
- Konferensen Hälsa hela livet – om psykisk hälsa, beroendeproblematik och ensamhet hos äldre.
- Initiativ runt smärtskattning och brytpunktssamtal med gott resultat. Utbildning ssk, läkare, uppstart palliativa ombud.
- Framtagande av ett nytt vård- och omsorgsprogram Vård- och omsorgsprogram för personer med demenssjukdom – en samverkansmodell i Värmland, i samverkan mellan regionen och Värmlands kommuner.
- Anordnat fyra länsseminarier runt om i länet för presentation av nya nationella riktlinjer samt för framtagande och spridning av Värmlands vård- och omsorgsprogram inom demensområdet.



Den politiska styrgruppen för Nya perspektiv under mandatperioden 2014-2018 har bestått av Bjarne Olsson, kommunalråd Kristinehamn, Stina Höök, regionråd, Anna Gauffin, politiker Karlstads kommun, Ulric Andersson, landstingsråd, och Elisabeth Kihlström, landstingsråd.

- Arrangerat gemensamma nätverksträffar för demenssjuksköterskor i kommunerna, på vårdcentralerna och från minnesmottagningarna samt för ansvariga distriktsläkare på minnesmottagning vårdcentral. Aktuellt inom verksamhetsområdet berörs inkluderat studiebesök på Oskarslund, vårdboende anpassat för personer med demenssjukdom.
- Arrangerat nätverksträff för personal inom dagverksamhet för personer med demens från Värmlands kommuner. Aktuellt inom verksamhetsområdet berörs samt tema förebyggande bemötande för hot och våld med praktiska övningar om mjukt självskydd.
- 19 vårdcentraler certifierades som minnesmottagning.
- Anordnat utbildningar i RUDAS-S-test, ett mångkulturellt kognitivt bedömningstest som används vid basal demensutredning av personer med annan kulturell bakgrund och annat modersmål än svenska samt för personer med lägre utbildningsnivå.
- Träffar för SveDem-användare- erfarenhetsutbyte, guidning/lotsning.
- Samordning av utbildning BPSD-administratörer.
- Fallprevention Balansera mera- kampanjvecka.
- Konferens Rörelse hela livet riktad till de äldre.
- Grundutbildningar och instruktörsutbildningar i klinisk bedömning och strukturerad kommunikation, SBAR/NEWS och proACT. Nätverksträffar för instruktörer.
- Samverkan vid utskrivning från slutna vård – Samordning av regional arbetsgrupp.
- Planering av den nationella konferensen Esthers släkträff 9 okt 2019.

Psykisk hälsa

- Följt utvecklingen inom området psykisk hälsa på det regionala och nationella planet.
- Tillsett att dokument och annat material till statsbidraget psykisk hälsa har framtagits och funnits till förfogande för kommuner och landstinget/regionen.
- Svarat på frågor och lämnat stöd i samband med inmatning av uppgifter för statsbidraget psykisk hälsa, i första hand till länets kommuner.
- Anordnat två länskonferenser gällande psykisk hälsa, Regeringens samordnare för psykiatrirfrågor samt företrädare från SKL har medverkat vid dessa länskonferenser.
- Följt och deltagit i det regionala arbetet med suicidprevention.
- Deltagit i Folkhälsoinriktade aktiviteter gällande psykisk hälsa.
- Deltagit i styrgruppsarbete gällande ESF-projekt i länet (ESF = Europeiska Sociala Fonden).
- Påbörjat ett arbete med syfte att öka brukarinflytandet inom området psykisk hälsa.

Riskbruk/Riskbeteende

- Lämnat förslag till nya målområden för utmaningen – Dopning och Spel om pengar, spelberoende
- Fortlöpande dialog om koppling mellan arbetsgruppens mål och övergripande mål i ANDT-förebyggande arbete i Värmland, strategi 2017-2021 samt aktiviteter och insatser i respektive års tillhörande verksamhetsplan.

I dokumentet *Aktuellt perspektiv* finns en uppföljning till resultatmålen för varje utmaning.

Nya benämningar på utmaningarna

Från och med 2019 får utmaningarna nya namn som stämmer överens med de områden som identifierats i SKL:s Strategi för hälsa och begreppet *Leva livet – hela livet*:

- Barnalivet
- Ungdomslivet
- Vuxenlivet
- Äldre livet

Särskild fokus ägnas fortfarande psykisk hälsa och goda levnadsvanor som utgör ett horisontellt perspektiv inom alla utmaningar. Ju tidigare ett behov upptäcks, desto större är chanserna att rätt åtgärder kan sättas in.

En fördel med att anpassa utmaningarnas definitioner och mål till den nationella satsningen handlar om möjligheten att arbeta med uppföljning med hjälp av samma databas.

Regionråd Stina Höök lämnar nu över som ordförande i styrgruppen till regionråd Fredrik Larsson.

– Det är vår ambition att styrning, ledning och aktiviteter inom ramen för utvecklingsarbetet Nya perspektiv fortsätter att präglas av prestigelöshet, ärligt uppsåt och utan maktkamper, säger han. Vi gör detta för värmlänningarnas bästa och vi har bevisat att vårt arbetssätt fungerar och ger resultat.

– Nu har vi haft två dagar med kunskapsinhämtning och lärande, avslutar Fredrik Larsson. Nu fortsätter vi hemma i våra 17 organisationer – och då blir det verkstad!



Fredrik Larsson

Region Värmland ansvarar för utvecklingsinsatser inom områden som hälso- och sjukvård, tandvård, kollektivtrafik, infrastruktur, näringsliv, arbetsmarknad, jämställdhet, kompetensförsörjning och kultur. Nya perspektiv är ett utvecklingsarbete i samverkan med länets 16 kommuner.

En gång per år träffas kommunledningarna, regionledningarna, ledningarna för skola, socialtjänst samt hälso- och sjukvård för att diskutera gemensamma utmaningar inom ramen för Nya perspektiv. Det är både de politiska ledningarna och förvaltningsledningarna som deltar.

Denna trycksak dokumenterar seminarium 14 som hölls 9–10 maj 2019.

POLITISK STYRGRUPP MANDATPERIOD 2019–2022

Fredrik Larsson, Region Värmland, Ann-Katrin Järåsen, Torsby kommun,
Daniel Schützer, Årjängs kommun, Johanna Söderberg, Eda kommun,
Per-Samuel Nisser, Karlstads kommun, Peter Söderström, Arvika kommun

BEREDNINGSGRUPPER

för kommunerna i Värmland

Torbjörn Falk, Forshaga kommun, Per-Joel Sewelén, Arvika kommun,
Ulla Engström, Sunne kommun, Eva-Lotta Lindskog, Kristinehamns kommun,
Gunilla Öberg, Karlstads kommun

för Region Värmland

Börje Ehinger, Petra Svedberg, Mia Mossberg, Eva Stjernström,
Anna-Carin Johansson, Yvonne Lennemyr