



Sundhedspolitik

Et aktivt liv i balance

2020 - 2021

Horsens Kommune

20. november 2019

Horsens Kommune

"Sundhedspolitik. Et aktivt liv i balance. 2019 - 2021"

Vedtaget af:

Horsens Byråd den 25. maj 2020

Sundhedspolitikken kan læses på:

www.horsens.dk

Kontaktpersoner:

Direktør, Velfærd og Sundhed, Karin Holland

Sagsbehandler: UH/HI/LL

Sagsnr.: 29.30.00-P22-1-19

Foto:

Horsens Kommune

Layout og tryk:

Horsens Kommune

Horsens Kommune
Rådhusvej 4
8700 Horsens



WHO slog i 1948 fast, at:

**”Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og social velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse”
– og det holder stadig, mere end 70 år efter.**

Indhold

01

Ensomhed

side 6

02

Unge, identitet og mental sundhed

side 9

03

Natur og kultur som ramme for sundhedsfremme

side 10

Forord

Horsens Kommune har siden 1987 haft en tværgående sundhedspolitik.

Gennem en vedvarende og målrettet indsats, i et tværfagligt og tværsektorielt samarbejde og ved borgerinvolvering og deltagelse i WHO's Europæiske Netværk af Sunde Byer arbejder Horsens Kommune med de udfordringer, som lighed i sundhed og sundhed for alle medfører.

Tidligere sundhedspolitikker beskrev inden for hvert enkelt fagområde, hvorledes der var tænkt sundhed ind, men i 2019 må sundhedsfremme ses som en "bevægelse" – en tankegang – der er forankret i alle dele af den kommunale organisation, i alle strategier.

Horsens Kommunes Sundhedspolitik 2019-2023 vil ikke opremse de sundhedstiltag, der er tænkt ind i de respektive politikker og strategier, men sætte fokus på 3 centrale udfordringer.

Udvalget vedrørende borgerrettet sundhedsfremmeinitiativer har udpeget disse 3 fokusområder og kommer med konkrete anbefalinger.

Horsens Kommunes 3 fokusområder vil blive fulgt op med en midtvejsevaluering med tilbagemelding til de politiske udvalg ultimo 2021.



Sundhedspolitik

Horsens Kommunes Sundhedspolitik 2019 -2023, bygger på Byrådets fælles arbejdsgrundlag om et godt liv i et stærk fællesskab.

Fremme af lighed i sundhed står stadig centralt og Horsens Kommune lægger især vægt på uddannelse og job som adgangsbillet til at kunne mestre eget liv og sundhed .

Politikker og strategier på velfærdsområderne sætter fokus på, at fremme det sunde liv og styrke borgernes mestringskompetencer og robusthed – også når livet gør ondt.

Ensomhed og psykisk sårbarhed er et af de helt store temaer, uanset om det gælder unge eller ældre. Det vil vi i Horsens Kommune gerne bringe i spil i vores sundhedspolitik.

I forlængelse af at understøtte den mentale sundhed har udvalget også valgt at se på kunst og kultur som sundhedsfremmende aspekter.

01

Ensomhed

Vores tilgang

Ensomhed har stor betydning for oplevelsen af manglende livskvalitet. Derfor sætter vi fokus på at udvikle de indsatser, der kan være med til at afhjælpe ensomhed.

Ensomhed er, når man er uønsket alene. Man er ikke ensom, når man aktivt har valgt at være alene.

Ensomhed koster leveår. Et aktivt liv er den bedste medicin mod ensomhed, tab af livsmod, sorg og selvmord.

Omsorg og faglige viden understøtter, at børn og unge får et aktivt hverdagsliv, med aktiviteter, der gør hverdagen meningsfuld, tryk og værdig.

Vi møder barnet og den unge med empati, nærvær, omsorg og respekt for de ønsker, den enkelte har til et aktivt og meningsfuldt liv.

*"Brug os, spørg os unge,
inviter os ind til at være
kreative!"
Ung fra fokusgruppe, 2019*

Vores handlinger

Vi vil forebygge og opspore ensomhed.

Vi udarbejder livshistorier sammen med borgeren. Det skaber relationer og mulighed for at tale om det, der er svært.

Vi følger borgeren til de fællesskaber, der giver mening for den enkelte at deltage i.

Vi understøtter, at de borgere, der ikke har familie eller et netværk, bliver inddraget i de aktiviteter, der enten drives af kommunen, i regi af Sund By eller i civil-samfundet. Det gør vi sammen med de mange aktive frivillige, der yder en uvurderlig indsats i vores kommune. Sund By er krumtappen for vores indsats.

Vi vil sammen – civilsamfund, borgere, private aktører og kommune i fællesskab – tage kampen op mod ensomhed. Vi vil sammen forbedre vores tilbud. Vi vil sammen udvikle og afprøve nye tilbud og samarbejdsformer. Det fælles mål er at bekæmpe ensomhed.

”

Fakta – Ensomhed

- **12 % af unge 16-24-årige er svært ensomme.**
- **Ensomhed er mest udbredt i ungegruppen, der er efterfulgt af ældre på 85+. Den mindst ensomme aldersgruppe er de 65-79-årige.**
- **Flere kvinder end mænd er svært ensomme som unge. 15 % af de 16-24-årige kvinder mod 10 % af mændene. Forskellen udlignes dog, hvis man kun kigger på 20-24-årsalderen, hvor der ikke er en signifikant forskel på kønnene. Dobbelt så mange 16-19-årige kvinder (16 %) er svært ensomme sammenlignet med de unge mænd (8 %).**
- **Risikoen for at føle sig svært ensom som ung fordobles, hvis man hverken har et arbejde eller er under uddannelse.**
- **92 % af unge, der ikke føler sig ensomme, ser venner hver dag eller 1-2 gange om ugen. For de unge, der føler sig svært ensomme, er tallet 77 %. Selv om man føler sig svært ensom som ung, har man altså ofte kontakt til venner.**
- **Halvdelen af alle unge, der har et forhøjet stressniveau, føler sig svært ensomme. 1 ud af 4 af de unge, der føler sig svært ensomme, har en længerevarende psykisk lidelse. 1 ud af 3 af de unge, der føler sig svært ensomme, har et forhøjet stressniveau. Cirka 4 ud af 10 unge, der føler sig svært ensomme, har søvnbesvær eller søvnproblemer.**

Kilde: "Ensomhed blandt unge", DEFACTUM, 2018. Temaanalysen bygger på data fra Region Midtjyllands udgave af sundhedsprofilundersøgelsen Hvordan har du det? fra 2017.

Udvalget vedrørende borgerrettede sundhedsfremmeinitiativer anbefaler:

Kampagne, der skal målrettes folkeskolen og ungdomsuddannelserne for at fremme fællesskaber mellem unge som optakt til at få oprettet et lokalt korps af fællesskabsambassadører, der kan tale med de unge individuelt og få dem introduceret til fritidsaktiviteter, peer to peer.

De, der melder sig som ambassadører, skal have mulighed for kompetenceudvikling, og der udpeges en tovholder. Succesen bliver størst med uddannelsesinstitutionernes engagement

Oprettelse af en unge-trivsels-rådgiverfunktion. Der skal sikres en fast forankring - det kan være i Ungdomscentret. Ungerådgiveren skal formidle viden om tilbud og assistere klubber med at tage imod unge, der ikke indgår i netværk og fællesskaber.

02

Unge, identitet og mental sundhed

Vores tilgang

Horsens Kommune ønsker at forbedre den mentale sundhed for børn og unge i mobbefrie rum. Unge skal have mulighed for at udvikle sig i et aktivt og kreativt fællesskab, hvor der ikke skal præsteres og måles på succes og hvor der er plads til samtaler med andre unge, voksne og ældre rollemodeller om dét at finde sig selv.

Der er sket en stigning over år i andelen af unge med dårlig mental sundhed og mentale helbredsproblemer. Blandt de unge på 16-24 år i Region Midtjylland ses en høj forekomst af stress, symptomer på angst/anspændthed, svær ensomhed og depression. De mentale helbredsproblemer kan give sig udtryk i selvskadende adfærd og spiseforstyrrelser.

Denne udvikling foregår parallelt med, at brugen af de sociale medier stiger og anvendes af stadigt yngre børn.

De sociale medier skaber forbindelser og giver mange børn og unge muligheder for at være i kontakt med hinanden. Men der foregår mobning på nettet, shaming/udskamning og indbyrdes målinger af popularitet via "likes".

Børn og unge oplever præstationspres fra mange sider med krav om at kunne præstere både i skoletiden og i fritiden.

Vores handlinger

Understøtter børn og unges fællesskaber og netværk Vi arbejder på at styrke fællesskaber og netværk mellem børn og mellem børn og voksne til gavn for alle børn. Vi gør en særlig indsats for de børn, der er i udfordringer eller problemer, gennem samarbejde med alle omkring børnene – familie, netværk, professionelle og frivillige. Alle børn og unge i Horsens kommune skal opleve sig som betydningsfulde og aktive deltagere i sociale fællesskaber og læringsfællesskaber.

Vi møder alle børn og unge med forventninger, og vi udfordrer alle børn og unge, så de får udnyttet deres potentiale til fulde. Uanset om børnene er i særlige udfordringer eller i udsatte positioner, er de først og fremmest børn, og vores ambitioner gælder alle børn.

Vi arbejder målrettet på at sikre alle børn og unge den bedst mulige læring, trivsel og personlige mestring.

Øger kendskabet blandt de unge til lokale arrangementer, foreninger, events og frivillige aktiviteter

Stimulerer unge initiativtagere til at starte nye fællesskaber

Retter øget fokus mod inklusion af sårbare unge i foreninger og øvrige fællesskaber

”

Fakta

– Unge, identitet og mental sundhed

Sammenlignet med alle unge er der en signifikant større andel med dårlig mental sundhed og mentale helbredsproblemer blandt følgende grupper:

- Unge kvinder (alle indikatorer*)
- Unge i alderen 16-19 år (selvskade)
- Unge, der går i grundskole (højt stressniveau, generet af angst og anspændthed og selvskade)
- Unge, der går i alment gymnasium (højt stressniveau og selvskade)
- Unge, der hverken er i arbejde eller under uddannelse (alle indikatorer)
- Unge med anden etnisk baggrund end dansk (højt stressniveau)

*Følgende seks indikatorer indgår i analysen: 1) højt stressniveau, 2) generet af angst og anspændthed, 3) svær ensomhed, 4) depression, 5) selvskadende adfærd og 6) risikoadfærd for udvikling af spiseforstyrrelse (kun unge kvinder).

Kilde: "Hvordan her du det?", Region Midt , 2018

Udvalget vedrørende borgerrettede sundhedsfremmeinitiativer anbefaler:

Fortsat styrke Horsens som mobbefri kommune på de sociale medier ved at gøre mobning "un-cool". Børne- og Uddannelsesudvalget anbefales at vurdere om den nuværende anti-mobbeindsats kan videreudvikles med fokus på at mindske mobning på de sociale medier. Målfeltet for det er såvel folkeskolen som ungdomsuddannelserne.

Fritidslivet skal styrkes også for de, der ikke er vant til at deltage i foreningsliv. Kultur- og Civilsamfundsudvalget bør i deres indsats også altid have et inkluderende sigte, hvor det er muligt.

For børn og unge med særlige behov, der ikke kan indgå i de almene tilbud, kan der oprettes specielt tilrettede hold ud fra fælles interesser. Det kan være fælles interesser fx friluftaktiviteter, billedkunst eller rollespil. Dette bør ske i samarbejde med andre kommunale institutioner og foreninger.

I forbindelse med at lede de unge på vej mod job eller uddannelse bør de enkelte indsatser bruge naturen endnu mere som værktøj til den unges 'udvikling og mestring'.

I samarbejde med unge gennemføres en temadag med fokus på det gode engliv, hvert andet år, forankret i Ungdomscentret.

03

Natur og kultur som ramme for sundhedsfremme

Vores tilgang

Det er Horsens Kommunes ønske, at bringe de eksisterende ressourcer i spil for at fremme alle borgeres mentale sundhed ved at:

- Synliggøre aktiviteter, og nudge til kultur- og naturoplevelser for så mange borgere som muligt
- Fremme netværk og synergi mellem offentlige og private kultur- og friluftsktører
- Sikre adgang til natur og kulturressourcer for alle også borgere med særlige behov
- Sikre sammenhæng mellem kommunal genoptræning og civilsamfundets tilbud og fritidsaktiviteter

Vores handlinger

Vi stiller krav til, at det blå og det grønne har en vigtig og væsentlig plads i både vores lokalområder og i det åbne land, så det bliver endnu nemmere at nyde naturen og friluftslivet.

Vi stiller krav til, at byggerier, uderum og anlæg kan have flere funktioner, så vi udnytter potentialet allerbedst.

Vi stiller krav til, at vi alle tager ansvar og tænker bæredygtigt, og nøje overvejer, hvordan vi skal bruge vores fælles ressourcer.

Udvikler faciliteter, der giver lyst til bevægelse indendørs og udendørs.

Vi sikrer de bedste betingelser for en langtidsholdbar og helhedsorienteret planlægning - til gavn for både borgere, bysamfund, natur, landskaber og miljøet.



Fakta

- NATUR OG KULTUR SOM RAMME FOR SUNDHEDSFREMME

Mennesker har et grundlæggende behov for at være i kontakt med naturen, men vores måde at leve på, har rykket os meget langt væk fra den, så vores mentale og fysiske sundhed er påvirket.

En undersøgelse viser, at

- 45 procent af forældrene til børn mellem 5-12 år synes, at deres børn kommer for lidt ud i naturen.
- 76 procent af de adspurgte forældrene mener, at elektroniske platforme sætter en stopper for, at deres børn kommer ud i naturen
- Børn, der er vokset op i grønne omgivelser har mindre risiko for at udvikle psykiske lidelser i deres voksenliv sammenlignet med dem, der ikke har haft naturen tæt på.
- Et aktivt udeliv kan forebygge diabetes og overvægt
(Kantar Gallup for Danmarks Naturfredningsforening, 2018)

I forhold til både det rehabiliterende og forebyggende arbejde er der flere fordele ved at inddrage natur, friluftsliv.

- Naturen som rum giver mulighed for en anden tilstedeværelse i nuet, da der ikke forventes noget særlig af den enkelte
- Gennem natur- og friluftsliv skabes en god ramme for fællesskab, der giver særlige muligheder for at arbejde med relationer og fællesskab
- Natur- og friluftsliv understøtter nye samarbejdsformer mellem kommune og foreninger

(SDU for Friluftsrådet, 2019)

Flere danske kommuner har med svensk inspiration arbejdet med modeller for "Kultur på recept" i forhold til stressramte voksne og psykisk sårbare borgere. Erfaringerne herfra viser, at kulturtilbud med en guidning og i fællesskab med andre ligestillede kan for nogle mennesker være et godt skub på vejen til at mestre sit liv igen.

Udvalget vedrørende borgerrettede sundhedsfremmeinitiativer anbefaler:

Ved afslutning af træningsforløb og rehabilitering er der en dialog med borgerne om at videreføre det sunde liv i forenings- og friluftslivs regi, når det er relevant.

Ved tilrettelæggelse af kommunale aktiviteter og møder med borgerne i skole, fritid, jobcentre skal det overvejes, hvorvidt et møde, et tilbud eller en aktivitet kan placeres henholdsvis udendørs, i regi af en civilsamfundsorganisation eller på en kulturinstitution.

Horsens Kommune vil facilitere et årligt netværksmøde for foreninger og civilsamfundsorganisationer samt Horsens Kommunes natur- og kulturrettede indsatser. Netværket kan bidrage til nye samarbejdsformer for at fremme friluftsliv og kulturelle aktiviteter for alle. Værtskabet kan gå på omgang blandt interesserede partnere. Der udpeges en facilitator og det anbefales, at opgaven forankres i Kultur og Civilsamfundsudvalget.

Foreningsaktiviteter og de kommunale aktiviteter gøres synlige og tilgængelige (skiltning, annoncering, sociale medier). Det anbefales at undersøge mulighederne for en brugervenlig platform.

Der oprettes en kvarters-pulje, der kan fremme aktiviteter med friluftsliv og fællesskaber. Den kan eventuelt oprettes ud fra samme principper som "Trygge landsbyer".

Politikker og strategier

Lighed i sundhed understøttes på alle parametre ved at alle får en uddannelse og et arbejde, og samtidig er en del af fællesskaber. På alle kerneområder er sundhedsfremme en integreret del af vores arbejde, og dermed indarbejdet i alle strategier og politikker for Horsens Kommune.

Strategier og politikker er vedtaget af Byrådet, og kan ses på www.horsens.dk

FÆLLES VISION			
Fælles pejlemærker for sammenhæng og samarbejde			
Baggrund			
Dansk lovgivning			
Sundhedsaftale 2019 - 2023			
Arbejdsgrundlag (2019 – 2023) for -			
Byrådets arbejdsgrundlag			
Velfærds – og Sundhedsudvalget			
Børne- og Uddannelsesudvalget			
Plan- og Miljøudvalget			
Beskæftigelses- og Integrationsudvalget			
Kultur- og Civilsamfundsudvalget			
Øvrige politikker og strategier	Læring og Uddannelse	Beskæftigelse	Inkluderende og mangfoldige fællesskaber
Sundhed og livsstil	Læring, trivsel og personlig mestring – herunder kommune- kvalitetsaftaler	Beskæftigelsesplan	Kulturstrategien
Horsens Kommunes Sundhedspolitik 2019 - 2023	Horsens Kommunes Børnekulturpolitik	Beskæftigelsesstrategi for borgere med funktionsnedsættelse	Kultur- og fritidsstrategi for borgere med funktionsnedsættelse
Strategi for sundhedsplejen	Horsens Kommunes Ungepolitik		Civilsamfundsstrategien
Horsens Kommunes strategi for tandplejen			Idrætspolitikken
Strategi for det nære sundhedsvæsen – patientrettet forebyggelse og kronikerindsats			Det gode og aktive liv
Strategi for trænings- og rehabiliteringsområdet			Alder Bedst – strategi for et godt og aktivt seniorliv
			Strategi for inkluderende læringsmiljøer
			Plan for sammenhængen- deindsats over for ungdomskriminalitet
Tværgående politikområder			
Værdig hverdag. Værdighedspolitik 2018 -2021			
Rusmiddelpolitik			
Handicappolitik			
Sammenhængende børne – og ungepolitik			
Forebyggelsesstrategien			
Mad- og måltidspolitik			
Kommuneplan 2017			
Planstrategi 2019			
Trafik 2030			
Friluftstrategi*			
Eksternt samarbejde og samskabelse			
Frivillighedspolitikken			
Lokalsamfundspolitik**			

*Under udarbejdelse ultimo 2019

** Til vedtagelse sommeren 2020

Horsens Kommune
Rådhusstorvet 4
8700 Horsens

Telefon: 76 29 29 29
www.horsens.dk

Horsens Kommune