

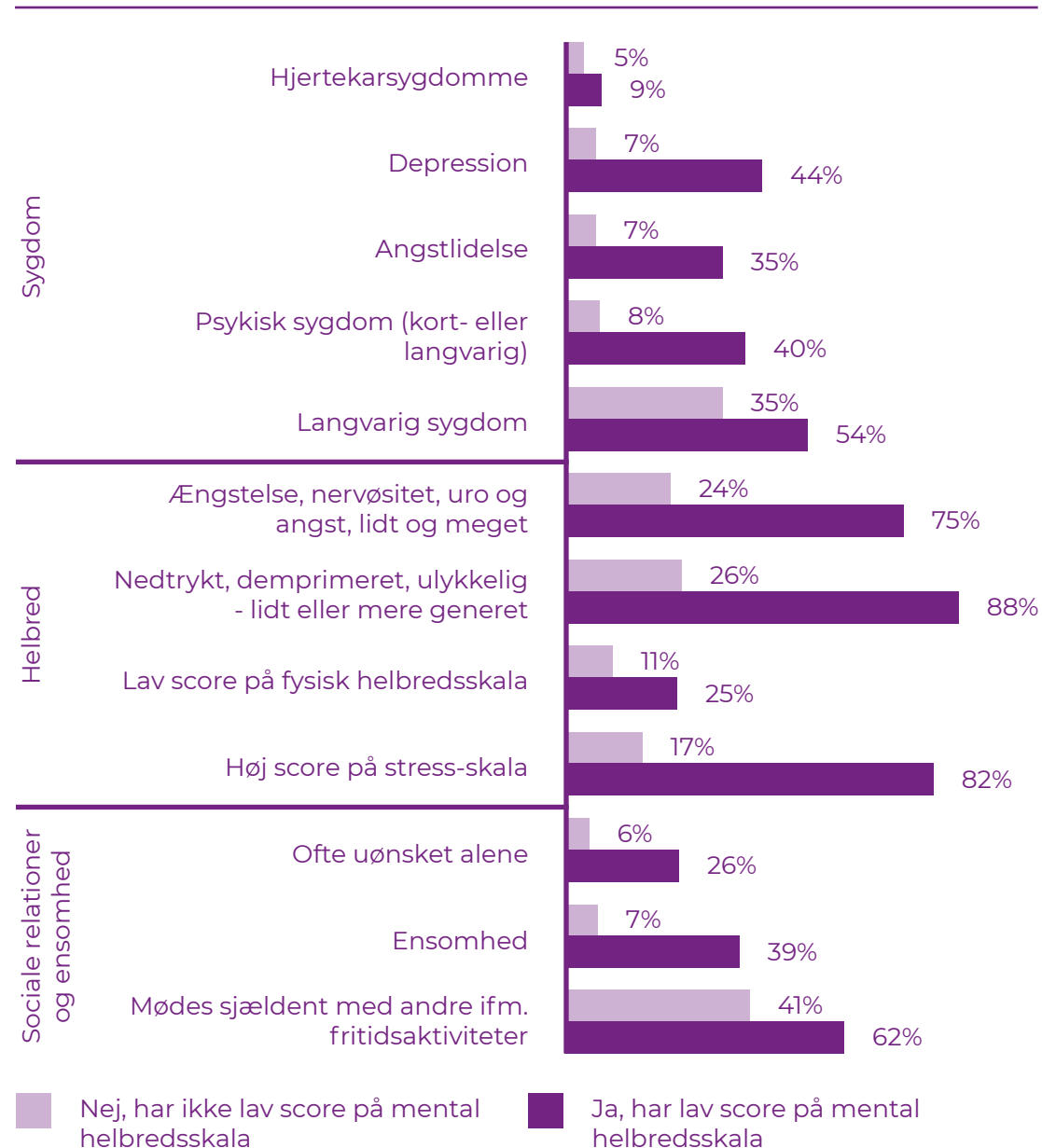
Sundhed for alle

# Mental sundhed

Personer med kortere uddannelse har dårligere mentalt sundhed, højere stressniveau og er oftere uønsket alene. Manglende stærke sociale netværk og støttesystemer kan føre til øget stress og dårligere mentalt velvære, hvilket igen påvirker fysisk sundhed. Fx er der 6 gange flere der er ensomme blandt borgere som der er utilfredse med livet. Inden for de seneste 20 år er der sket en forværring af danskernes mentale sundhed.

## Det ved vi om mental sundhed

Figur 1: Borgere med lav mental helbredsscore er mere tilbøjelige til at lide af sygdomme og andre helbredsproblemer (Region Sjælland)

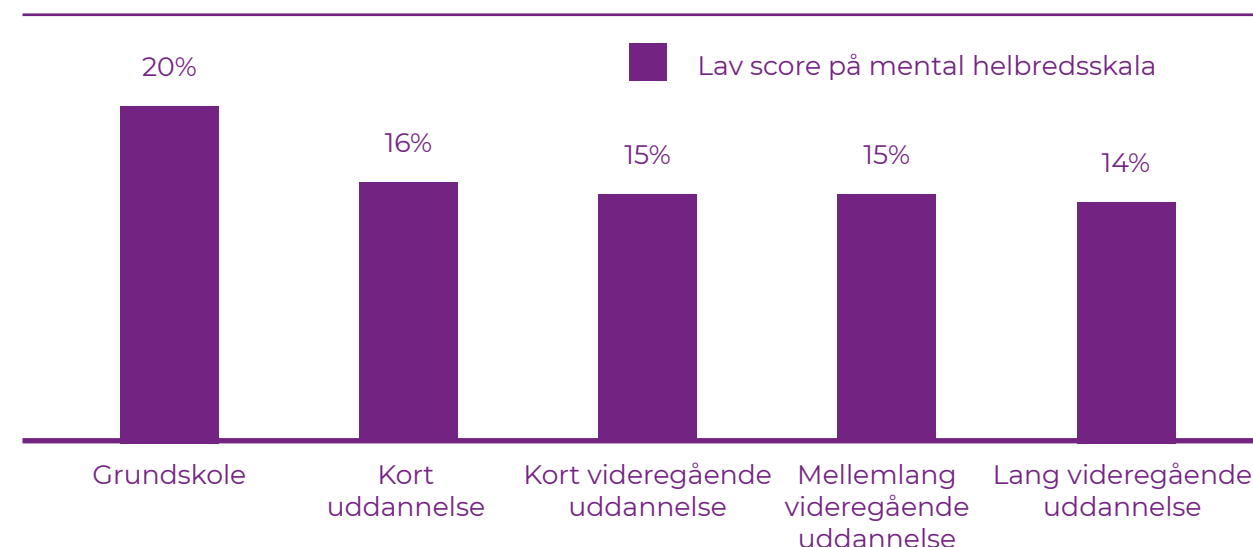


Kilde: Sundhedsprofil 2021 (Sjællandsportal)

Der er dobbelt så mange nye tilfælde af depression blandt personer med kort uddannelse forhold til personer med lang uddannelse (Ulighed i sundhed og sygdom, SST, 2020).

Ældre der oplever sygdom, tab af funktionsevne og de sociale relationer (kolleger, ægtefælle og venner), eller ældre, der tager sig af syge og svækkede pårørende samt ældre med godt helbred, der overgår fra et godt arbejdsliv til pensionisttilværelse, har en øget risiko for at udvikle dårlig mental sundhed (Forebyggelsespakke Mental sundhed, SST, 2018).

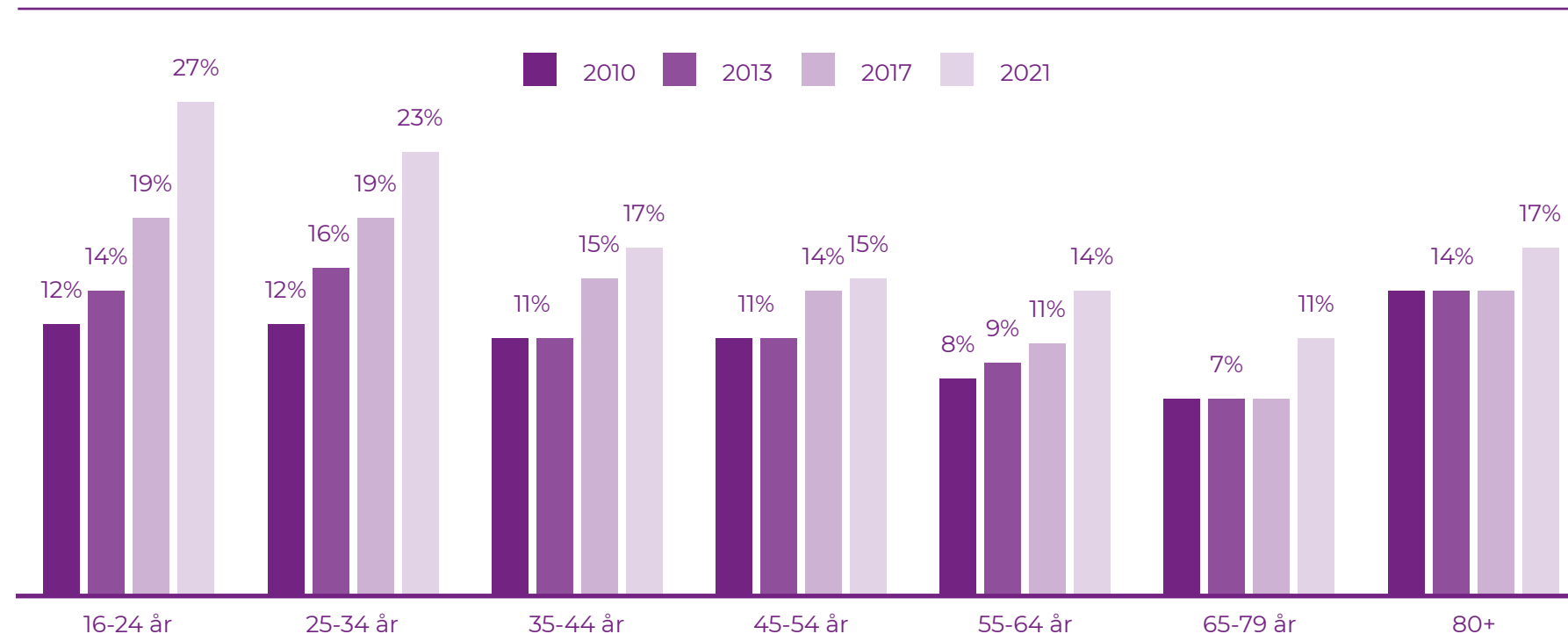
Figur 2: Borgere med kort uddannelse har dårligere mentalt helbred (hele landet)



Kilde: Den nationale sundhedsprofil 2021

Vi ser samtidigt af figur 3 at mental sundhed er et stigende problem for alle aldersgrupper i Roskilde Kommune.

Figur 3: Dårligt mentalt helbred er en voksende udfordring – særligt blandt de unge – men også blandt de ældre (Roskilde Kommune)



Kilde: Sundhedsprofil 2021 (Sjællandsportal)

## Hvad er mental sundhed?

WHO definerer mental sundhed som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker (Sundhedsstyrelsen, 2020).

Mental sundhed rummer to dimensioner:

- Oplevelsesdimensionen:** At man oplever at have det godt, er overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet.
- Funktionsdimensionen:** At man kan klare dagligdags gøremål som fx at købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer.

## Faktorer der påvirker den mentale sundhed

### Individuelt niveau

#### Beskyttende faktorer

- Gode evner til at håndtere stress og udfordringer
- Self-efficacy (tro på egen formåen)
- Følelse af mening og sammenhæng i hverdagslivet
- Følelse af socialt tilhørsforhold og evne til at etablere relationer
- God fysisk sundhed
- God nattesøvn

#### Risikofaktorer

- Dårligt selvvurderet helbred
- Lav grad af læring i dagtilbud/skoler
- Føringet fysisk helbred langvarige smerter eller langvarig sygdom, fx kræft, diabetes eller hjertekarsygdom
- Risikoadfærd, fx alkohol og stofmisbrug, dårlig søvn, rygning og fysisk inaktivitet

### Socialt niveau

#### Beskyttende faktorer

- Omsorgsfulde forældre/ gode familieband
- Tilhørsforhold til omgivelser
- Støttende sociale relationer
- Deltagelse i positive fællesskaber
- Social anseelse, fx i skoleklasse eller blandt venner
- Positive erfaringer med uddannelse og arbejdsliv

#### Risikofaktorer

- Fysisk og psykisk vold og seksuelt misbrug, især i barndommen
- Usikker tilknytning til forældre eller anden omsorgsperson
- Forældre med alkohol - og stofmisbrug eller psykisk sygdom
- Manglende omsorg
- Svage sociale tilhørsforhold/ ensomhed
- Langvarige stressbelastninger, fx i nære relationer og familie
- Mobning, diskrimination og andre krænkende hændelser

### Strukturelt niveau

#### Beskyttende faktorer

- Trygge omgivelser
- Gode boligforhold
- Økonomisk sikkerhed
- Adgang til uddannelse
- Et støttende og trygt uddannelses- og arbejdsmiljø
- Mulighed for beskæftigelse
- Adgang til sociale støttefunktioner

#### Risikofaktorer

- Lav socioøkonomisk status, herunder uafsluttet grundskole og ungdomsuddannelse
- Fattigdom
- Sygefravær og arbejdsløshed
- Psykisk og fysisk belastende arbejdsmiljø
- Lav social anseelse, der er påvirket af at bo i socialt belastet boligområde

## Kommunens handlerum og forpligtelser for mental sundhed

**Sundhedsloven § 119**, kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.

**Stk. 2.** Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.

**Stk. 3.** Kommunalbestyrelsen etablerer patientrettet forebyggelse og sundhedsfremmende indsatser i kommunen.

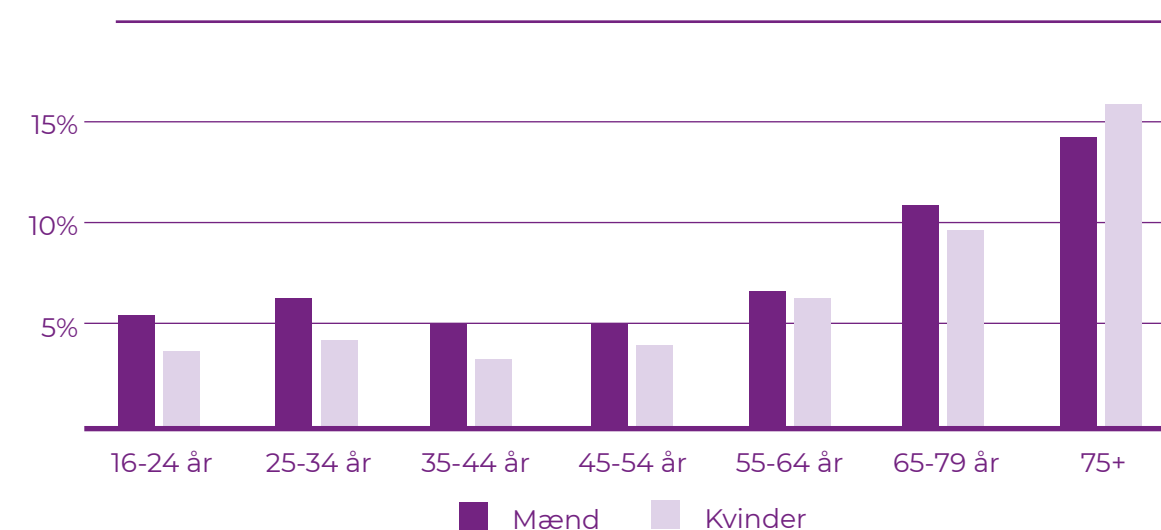
**Stk. 4.** Regionsrådet tilbyder patientrettet forebyggelse i sygehusvæsenet og i praksis-sektoren m.v. samt rådgivning m.v. i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1-3. (<https://danskelove.dk/sundhedsloven/119>)

Kommunerne har ansvaret for sundhedsfremme og forebyggelse. Men det beskrives ikke konkret, hvordan denne opgave skal løftes, og hvilke tilbud, der skal prioriteres.

Kommuner kan implementere sundhedsfremmende initiativer og forebyggelsesprogrammer, der sigter mod at reducere risikofaktorer for sygdomme. Dette kan bl.a. omfatte oplysning om sund livsstil, kostvejledning og rygestopprogrammer. Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker er et redskab kommunerne kan benytte til at arbejde med sundhed på tværs af forvaltningsområder.

**Folkeoplysningsloven** skal sikre, at der ydes støtte, så foreninger får mulighed for at gennemføre aktiviteter for både børn, unge og voksne. Området er præget af at skabe sociale fællesskaber båret af frivillig arbejdskraft. Deltagelse i foreningslivet – som frivillig eller medlem – understøtter på mange måder borgernes sundhed. Mange aktiviteter er i sig selv sundhedsfremmende ligesom sociale fællesskaber er det. (Kommunens arbejde med forebyggelsespakkerne, SST, 2018).

Figur 4: Ældre oplever i højere grad social isolation



Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil

Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2018