

Bilaga 1 1

Slutrapport

Handlingsplan för psykisk hälsa
i Norrtälje kommun

I samverkan mellan Norrtälje kommun och
Sjukvård och omsorg i Norrtälje (KSON).

Psykisk hälsa och välbefinnande:
organisatoriska erfarenheter av arbete med
främjande och förebyggande

Petra Lindfors

Den här rapporten är genomförd inom ramen för ett samverkansprojekt mellan Region Stockholm, Hälso- och sjukvårdsförvaltningen, och Stockholms universitet, Psykologiska institutionen, där Petra Lindfors, professor, ansvarat för arbetet.

Innehåll	
Ord och begrepp.....	4
Förteckning över figurer.....	6
Främja och förebygga psykisk hälsa och välbefinnande.....	7
Varför nu?	9
Främjande och förebyggande i praktiken	10
Vad är psykisk hälsa och välbefinnande?.....	10
Förmåga till välbefinnande.....	11
Förutsättningar för välbefinnande	13
Mäta välbefinnande	14
Arbete med psykisk hälsa och välbefinnande.....	17
Samarbete som utgångspunkt	17
Ledning och styrning	18
Nyckelfunktioner	19
Resurser för arbete.....	20
Det praktiska arbetet.....	21
Inledande kartläggning och analys.....	23
Områdesfokuserad utveckling	24
Utvärdering, indikatorer och mått.....	25
Slutsatser	28
Referenser	29

Ord och begrepp

För att kunna arbeta praktiskt med främjande och förebyggande med fokus på psykisk hälsa, psykisk ohälsa och välbefinnande är det först nödvändigt att veta något om vad de olika orden betyder och hur de förhåller sig till varandra. Därför behövs en kort beskrivning av dessa begrepp¹.

Psykisk hälsa

Psykisk hälsa kan beskrivas som ett tillstånd av välbefinnande där människor har möjlighet att utveckla sina förmågor, kan hantera vardagliga belastningar, arbeta produktivt och bidra till det omgivande samhället. Psykisk hälsa omfattar därmed förmågan att kunna fungera i vardagliga sammanhang och samspela med andra människor. Det betyder att psykisk hälsa är någonting annat än frånvaron av psykisk ohälsa. Det innebär också att psykisk hälsa är något annat än besvär som tyder på psykisk ohälsa.

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är en del av psykisk hälsa. Det som särskiljer psykisk ohälsa är att det inkluderar olika typer av psykiska besvär och psykiatriska tillstånd såsom sjukdom, syndrom och funktionsnedsättning. Psykisk ohälsa omfattar därmed både lättare besvär som kan vara snabbt övergående samt långvariga tillstånd av svårare sjukdom. Det gör att psykisk ohälsa ska betraktas som ett övergripande begrepp som beskriver olika typer av problem och svårigheter. Psykisk ohälsa kan därmed vara mer eller mindre av ett hinder för en långsiktig psykisk hälsa. Samtidigt är det till en viss gräns möjligt att ha psykisk ohälsa och samtidigt ha förmåga till psykisk hälsa och välbefinnande.

Välbefinnande

Välbefinnande kan beskrivas som människors möjligheter och förmåga att känna mål, mening och tillfredsställelse i livet. Välbefinnande inkluderar också positiva känslor som lycka och glädje. Sammantaget kan välbefinnande alltså inkludera olika aspekter. Välbefinnande utgör en del av psykisk hälsa. Det betyder att välbefinnande är någonting annat än psykisk ohälsa och psykiska besvär.

¹ Beskrivningarna utgår från etablerade definitioner. För tillgängliga sammanfattningar, se exempelvis Region Stockholm. (2020). Strategi för främjande av psykisk hälsa och välbefinnande samt förebyggande av psykisk ohälsa 2022-2030. Dnr 2020-0457. <https://www.regionstockholm.se/globalassets/6.-om-landstinget/styrande-dokument/2-verksamhetsstod/halso--och-sjukvard/rs-2020-0457-strategi-for-framjande-av-psykisk-halsa-och-valbefinnande-samt-forebyggande-av-psykisk-ohalsa-20222030-1.pdf>
Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, & SKR. (2020). Begrepp inom området psykisk hälsa. Version 2020. https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/wp-content/uploads/2020/08/PM_Begrepp-inom-omr%C3%A5det-psykisk-h%C3%A4lsa.pdf
WHO. (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Främjande arbete

Ett främjande arbete inkluderar sådana insatser som gör det möjligt att upprätthålla och stödja en positiv utveckling. Ofta används begreppet salutogen för att betona att fokus är på det friska, eller på det som fungerar. När det gäller psykisk hälsa och välbefinnande kan ett främjande arbete exempelvis handla om att tillhandahålla förutsättningar för att individer och grupper ska kunna upprätthålla en öka sin psykiska hälsa och sitt välbefinnande. Det kan exempelvis handla om att tydliggöra hur en insats möjliggör lärande och utveckling i en positiv riktning, något som i sin tur främjar såväl psykisk hälsa och välbefinnande. Det kan i sin tur handla om att klargöra hur en insats kan bidra till att individer kan behålla eller förbättra sin hälsa och sitt välbefinnande. Ett främjande arbete kan vara generellt och gälla hela befolkningen eller vara avgränsat till ett specifikt sammanhang. Ofta är ett systemperspektiv, som tar hänsyn till hur olika faktorer samspelar med varandra, utmärkande för ett främjande arbete.

Förebyggande arbete

Ett förebyggande arbete handlar om att vidta åtgärder för att undvika att något negativt inträffar. Det handlar om att undvika en negativ utveckling. Ibland kan det också handla om att upprätthålla och stödja en positiv utveckling genom att undvika risker. Det här betyder att fokus ligger på att undvika eller minska risk utifrån etablerad kunskap om kända risker. När det gäller förebyggande arbete med fokus på hälsa kan det exempelvis handla om att klargöra vilka risker som kan vara förenade med ökad psykisk ohälsa. Det kan också handla om att klargöra vilka risker som är förenade med sämre förutsättningar till psykisk hälsa och välbefinnande och motverka sådana risker. Ett sådant arbete kan vara generellt och gälla hela befolkningen eller vara avgränsat till ett specifikt sammanhang. Det centrala är att ett förebyggande arbete handlar om att vidta olika åtgärder för att stävja eller helt eliminera olika riskfaktorer. Ett förebyggande arbete är ofta fokuserat på enskilda riskfaktorer, eller på grupper av riskfaktorer.

Främjande och förebyggande

Ett främjande arbete fokuserar på att upprätthålla eller gynna någon process som är central för att nå ett mål medan ett förebyggande arbete fokuserar på att minska eller helt ta bort sådana processer eller faktorer som är kopplade till ökade risker och därmed minskar sannolikheten för att nå ett mål.

Det finns alltså tydliga skillnader i vad som står i fokus i ett främjande och ett förebyggande arbete. Medan det främjande fokuserar på att bidra till att något fungerar, handlar det förebyggande om att undvika att något inte fungerar. Vilken typ av insats som ska genomföras skiljer sig alltså åt beroende på om det är främjande eller förebyggande som står i fokus. Det finns också en skillnad i att det främjande arbetet ofta inkluderar ett systemperspektiv som tar hänsyn till hur olika faktorer och processer hänger samman och påverkar varandra inom ett system. Här fokuserar ett förebyggande arbete snarare på enskilda riskfaktorer eller på hur olika grupper av riskfaktorer kan samverka och tar ibland ett systemperspektiv.

Även om det finns tydliga skillnader kan målen för främjande och förebyggande arbete fortfarande vara jämförbara, på ett övergripande plan, i den praktiska verksamheten. Det kan exempelvis finnas en gemensam och övergripande målsättning om att minska psykisk ohälsa och nå psykisk hälsa och välbefinnande i olika grupper av befolkningen i de olika vardagliga sammanhang som människor befinner sig i.

Förteckning över figurer

Figur 1. Beskrivning av tentativ arbetsprocess med fokus på ett mål där främjande av psykisk hälsa och välbefinnande utgör del av den dagliga verksamheten.

Figur 2. Sammanfattning av förutsättningar som framstår avgörande för en fungerande arbetsprocess med exempel på vad i form av förutsättningar som behövs samt hur det går att omsätta dem i arbetet. Förutsättningar i fetstil anses avgörande för att säkerställa långsiktighet i arbetsprocessen. Citaten till höger i figuren exemplifierar olika förutsättningar kan hänga samman med tid för arbetsprocessen och vikten av att kunna hantera osäkerhet.

Främja och förebygga psykisk hälsa och välbefinnande

Traditionellt har frågor kring hälsa hanterats inom vården. Det gäller särskilt frågor kring hälsa som handlar om olika slags ohälsa, sjukdom, utredning och diagnostik med uppgift att identifiera besvär och brister för att sedan tillhandahålla behandling i syfte att återställa eller upprätthålla funktionsförmåga och därmed i möjligaste mån åtgärda de hälsorelaterade problemen. Ett sådant här fokus på att bota och lindra inom ramen för ett ganska avgränsat vårdssammanhang är självklart rimligt. Människor har olika typer av hälsorelaterade besvär och problem som behöver hanteras inom ramen för vårdens verksamhet. Utmaningen ligger i att resurserna inom vården behöver hanteras på ett klokt sätt som också säkerställer att resurser finns att tillgå när det behövs och för den som behöver. Likväl kan vården inte bota och lindra alla möjliga hälsorelaterade problem som en människa kan möta genom livet. Dessutom är en del erfarenheter och vardagliga belastningar som människor har att hantera del av vad det innebär att leva och vara människa². Det betyder att frågor om hälsa också måste hanteras inom arenor utanför vården. Det innebär att andra arenor och sektorer redan bidrar till och behöver bidra i arbetet med hälsorelaterade frågor. Det här gäller särskilt förebyggande och främjande arbete som har att upprätthålla och bidra till psykisk hälsa och välbefinnande. Sådana förebyggande och främjande insatser kan vara riktade till en hel befolkning eller riktas särskilt till olika grupper. Sådana förebyggande och främjande insatser kan genomföras i olika sammanhang och äga rum inom olika verksamheter eller i samhället i stort. Det centrala är att det förebyggande och främjande arbetet sker ute i människors vardagsliv, när många men också kräver samarbete mellan olika aktörer för att olika insatser och arbete ska kunna komma till stånd och fungera över tid³.

Idag sker mycket av förebyggande arbete och insatser kring hälsa utanför vårdssammanhang, exempelvis i arbetslivet och i olika utbildningssammanhang⁴. Liksom i vårdssammanhang anses hälsa även här vara beroende av olika fysiologiska, psykologiska och sociala faktorer och det samspel som finns mellan dessa olika faktorer. Det betyder att hälsa är resultatet av ett ständigt pågående samspel mellan olika faktorer på olika nivåer. Fortfarande är förebyggande arbetsinsatser ändå primärt inriktade på att undvika eller minska risk. Det innebär att det

² Jämför t ex

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Ryff, C. D., & Singer, B. H (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

Ryff, C. D., & Singer, B. H (2000). Biopsychosocial challenges of the new millennium. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69, 170–177.

WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

³ Se t ex

Region Stockholm. (2020). Strategi för främjande av psykisk hälsa och välbefinnande samt förebyggande av psykisk ohälsa 2022-2030. Dnr 2020-0457. <https://www.regionstockholm.se/globalassets/6.-om-landstinget/styrande-dokument/2-verksamhetsstod/halso--och-sjukvard/rs-2020-0457-strategi-for-framjande-av-psykisk-halsa-och-valbefinnande-samt-forebyggande-av-psykisk-ohalsa-20222030-1.pdf>

WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

⁴ Hultberg, A., Ahlberg, G. jr, Jonsdottir, I. H, Winroth, J., Corin, L., & Heimdahl, M. (2018). Hälsa på arbetsplatsen. En sammanställning av kunskap och metoder. ISM-rapport 21. Institutet för stressmedicin. <https://www.vgregion.se/ov/ism/publikationer/ISM-rapporter/>

förebyggande riktas mot att minska sjukdomsrisk, besvär och problem och därmed att minimera negativa konsekvenser. Med tanke på att sådana negativa konsekvenser kan föra med sig kostnader för samhälle, organisation såväl som individ är det självklart rimligt att i möjligaste mån försöka undvika sådana konsekvenser. Men ett sådant i huvudsak ensidigt perspektiv riktat mot att undvika och minska risker resulterar ofta i en negativ och ofullständig beskrivning av hälsoläget hos en individ, i en grupp och i en befolkning. I och med ett fokus på att förebygga risk blir konsekvensen ofta att beskrivningar av hälsoläge fokuserar på minskningar i andelen av befolkningen som röker, på minskade sjuktal och vårdbesök eller på annat som speglar avsaknad av olika typer av ohälsa, sjukdom eller besvär. Konsekvensen av att fokusera på att minska risk för det negativa blir alltså att vissa aspekter som är av vikt för en individs hälsa beskrivs, medan andra viktiga aspekter huvudsakligen utelämnas. För att utvidga och utveckla perspektiv till att även inkludera andra aspekter av hälsa behövs istället ett skifte till främjande insatser⁵.

Ett främjande arbete inkluderar olika typer av insatser som hjälper till att möjliggöra, stödja och upprätthålla en utveckling i positiv riktning. Främjande insatser kan riktas till specifika grupper eller riktas brett till alla individer i en befolkning. Insatserna kan också fokusera på ett specifikt område eller vara bredare i sin inriktning. Inom vissa områden används ibland begreppet *salutogen* för att särskilt betona att det är det friska, eller det som fungerar, som står i fokus. Här finns alltså en kontrast visavi andra typer av insatser som primärt är inriktade mot att minska risken för att något *inte* ska fungera. När det gäller psykisk hälsa och välbefinnande kan ett främjande arbete exempelvis handla om att tillhandahålla förutsättningar och möjligheter för att individer och grupper som ingår i befolkningen ska kunna utveckla och bibehålla sin psykiska hälsa och sitt välbefinnande. Det här är något som exempelvis kan bestå av möjligheter för en individ eller grupp att tillägna sig olika kunskaper som krävs för att kunna fungera och navigera självständigt i vardagen⁶. Det kan också handla om att bidra till att utforma trafik- och transportmiljöer så att möjligheter till rörelse främjas. Sådan rörelse kan genom förflyttning ge möjlighet till möten med andra, kända såväl som okända människor. Det kan bidra till ett socialt utbyte som bidrar till goda relationer med andra vilket främjar psykisk hälsa och välbefinnande. Det kan på liknande sätt handla om att möjliggöra fysisk aktivitet och motion såväl ute som inne i närhet till boendemiljöer och arbetsplatser, något som kan bidra till aktiv återhämtning och främja både psykisk hälsa och välbefinnande i olika grupper av befolkningen.

⁵ Se text

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2000). Biopsychosocial challenges of the new millennium. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69, 170-177.

⁶ WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Varför nu?

Intresset för olika möjligheter att på olika sätt främja psykisk hälsa och välbefinnande i vardagen har ökat under senare år⁷. Det hänger till del samman med en vilja att ge människor möjligheter att leva ett gott liv genom att medvetandegöra människor om de olika möjligheter som många har tillgång till i vardagen. En annan central aspekt i det ökande intresset för främjande insatser hänger samman med insikten om att en god psykisk hälsa och ett gott välbefinnande utgör centrala mänskliga resurser. Människor med en god psykisk hälsa och ett gott välbefinnande anses därmed ha möjlighet och resurser att bidra till att på ett medmänskligt plan stötta varandra i vardag såväl som i kris. Det här innebär att människor på ett konstruktivt sätt har möjlighet upprätthålla och utveckla sin psykiska hälsa och sitt välbefinnande i samspel med andra och därigenom kan bidra till sin omedelbara omgivning och till samhället⁸. Det betyder i sin tur att ett främjande perspektiv, med fokus på vad som fungerar och gynnar en långsiktig psykisk hälsa och ett välbefinnande också kan utgöra en samhällelig resurs som bidrar till att minska olika risker. Därmed kan ett främjande perspektiv samtidigt ha implikationer för ett förebyggande arbete. Det kan exempelvis i förlängningen handla om att minska kostnader för vård och sjukskrivning. Det här betyder alltså att ett främjande perspektiv, genom att ta fasta på vad som fungerar, också breddar beskrivningen av människors psykiska hälsa och välbefinnande till att också inkludera sådana tankar, känslor och beteenden som kan komma till uttryck och synliggöras i de olika vardagliga miljöer där människor vanligen tillbringar merparten av sin tid. Implikationen av det är att det främjande perspektivet behöver finnas representerat, parallellt med det förebyggande, i olika vardagliga kontexter⁹.

⁷ Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>

⁸ Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

⁹ Jämför resonemang i

WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Se även

Region Stockholm. (2020). Strategi för främjande av psykisk hälsa och välbefinnande samt förebyggande av psykisk ohälsa 2022-2030. Dnr 2020-0457. <https://www.regionstockholm.se/globalassets/6.-om-landstinget/styrande-dokument/2-verksamhetsstod/halso--och-sjukvard/rs-2020-0457-strategi-for-framjande-av-psykisk-halsa-och-valbefinnande-samt-forebyggande-av-psykisk-ohalsa-20222030-1.pdf>

Främjande och förebyggande i praktiken

I praktiken kan en insats inkludera ett negativt perspektiv och uteslutande fokusera på att bota eller minska risken för psykisk ohälsa, sjukdom, besvär och problem. I vissa sammanhang kan det här vara ett helt rimligt och akut sett nödvändigt fokus. Likväl speglar det här en traditionell syn som huvudsakligen bortser från att människor vanligen har olika förmågor och resurser. Omvänt kan en insats uteslutande fokusera på det positiva och därmed helt förbise att individer i en befolkning har olika förutsättningar och möjligheter att under livet utveckla och bibehålla en god psykisk hälsa och ett gott välbefinnande¹⁰. I praktiken blir det ofta därför angeläget att kombinera ett positivt perspektiv och att samtidigt avvärja negativa konsekvenser och risker. Ett sådant perspektiv som kombinerar främjande och förebyggande har möjlighet att tillsammans omfatta olika aspekter av hälsa. Det betyder att det är möjligt att genom förebyggande ta hand om ohälsa, besvär och risker och samtidigt främja en positiv utveckling som utmärks av en god psykisk hälsa och ett gott välbefinnande.

Vad är psykisk hälsa och välbefinnande?

För att kunna utarbeta insatser som främjar psykisk hälsa och välbefinnande är det nödvändigt att veta något om vad psykisk hälsa respektive välbefinnande är och hur de förhåller sig till varandra.

När det gäller om hälsa används ofta definitioner och beskrivningar som utarbetats av Världshälsorganisationen (WHO). WHO är Förenta Nationernas fackorgan avseende hälsofrågor. I WHO:s konstitution beskrivs hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart som avsaknaden av sjukdom eller funktionsnedsättning”¹¹. Beskrivningen klargör att hälsa inkluderar olika fysiska, psykiska och sociala aspekter. Det betyder att hälsa kan delas in i tre aspekter, nämligen 1) fysisk hälsa, 2) psykisk hälsa och 3) social hälsa. De här olika aspekterna samspelar med varandra och bildar tillsammans den helhet som benämns som ”hälsa”. Utöver det anger definitionen att hälsa också inkluderar välbefinnande. Det här betyder alltså att psykisk hälsa och välbefinnande utgör del av en god hälsa. Det betyder i sin tur att ett gott hälsotillstånd förutsätter en fungerande psykisk hälsa och ett välbefinnande. Här är det avgörande att psykisk hälsa inkluderar något mer och något annat än enbart en avsaknad av psykisk ohälsa. Ur WHO:s beskrivning av psykisk hälsa som ”ett tillstånd som omfattar ett välbefinnande som gör det möjligt för individer att utveckla sina egna förmågor,

¹⁰ Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>

Ryff, C. D., & Singer, B. H (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

¹¹ WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

hantera vardagliga belastningar, arbeta produktivt och bidra till samhället”¹² framgår att psykisk hälsa inkluderar välbefinnande och olika förmågor.

Även om WHO:s definitioner av begrepp som hälsa, psykisk hälsa och välbefinnande är generellt accepterade har beskrivningarna också fått kritik¹³. Sådan kritik handlar bland annat om att ottydigheter i beskrivningarna men också om frågor kring om det överhuvudtaget är möjligt för en människa att uppnå ett tillstånd av fullständigt välbefinnande. Sådana invändningar utgår från forskning som pekar på att människor med bristande hälsa fortfarande kan ha en viss psykisk hälsa, uppleva ett välbefinnande och kunna utveckla sina egna förmågor. På liknande sätt har forskning visat att psykisk hälsa och välbefinnande kan variera över livet, i samband med olika vanliga livshändelser, utan att det nödvändigtvis utgör något hot mot den övergripande hälsan. Det här har bidragit till försök att tydliggöra vad psykisk hälsa och välbefinnande egentligen är, vilka förmågor som kan vara viktiga och hur det är möjligt att mäta¹⁴.

Förmåga till välbefinnande

Enligt WHO:s beskrivning är välbefinnande och olika förmågor en förutsättning för psykisk hälsa. Därmed blir det angeläget att beskriva vad välbefinnande kan vara och vilka förmågor som kan ingå i välbefinnande.

Välbefinnande kan, precis som hälsa, sägas bestå av olika aspekter. Det kan exempelvis handla om aspekter som mening och utveckling eller lycka och tillfredsställelse. Utöver det finns ytterligare aspekter såsom emotionellt, psykologiskt och socialt välbefinnande och fysiologiska och kognitiva aspekter av välbefinnande. Olika vetenskapliga beskrivningar av välbefinnande kan alltså lägga olika vikt vid de olika aspekter som ingår i det som i vardagligt tal kallas för välbefinnande. När det handlar om förmågor ligger vikten ofta på mening och utveckling snarare än på lycka och tillfredsställelse. Det betyder att välbefinnande kan inkludera olika positiva beteenden, känslor och tankar. Samtidigt anses möjligheten att kunna känna lycka och

¹² På engelska lyder definitionen som följer: “Mental health is defined as a state of well-being in which the individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community” (WHO. [2001]. Strengthening mental health promotion. Geneva, World Health Organization [Fact sheet, No. 220]).

¹³ Ottawa Charter for Health Promotion. (1986).

https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf

Ryff, C. D., & Singer, B. H (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28

¹⁴ Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>

Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S, Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

tillfredsställelse som viktig för att kunna utveckla olika förmågor. Det betyder att olika aspekter av välbefinnande hänger ihop och utgör en helhet¹⁵.

Välbefinnande kan alltså inkludera olika förmågor. Exakt vilka förmågor som är avgörande varierar mellan olika beskrivningar av välbefinnande¹⁶. En del beskrivningar är mer finmaskiga och inkluderar många olika förmågor medan andra beskrivningar är mer övergripande och inkluderar färre förmågor. På en övergripande nivå återkommer vissa förmågor som exempelvis att kunna hantera vardagslivet, att kunna fatta egna beslut, att ha tillit och tilltro till sig själv och sina egna styrkor och tillkortakommanden, att kunna upprätthålla goda relationer med andra, samt att sätta upp mål samt att lära sig saker. Det här kan också beskrivas som möjligheter till självbestämmande, till att utvecklas och att höra till ett socialt sammanhang. De här olika förmågorna återkommer på olika sätt i forskning som beskriver vad som är utmärkande för olika grupper av människor som kan navigera i och hantera alla de små och stora möjligheter och hinder som finns i ett vardagligt liv. En person som har flera av dessa förmågor anses kunna anpassa sig när det behövs, vara självständig och kompetent och kan hantera de olika krav som ställs i vardagen, medan en individ som saknar eller brister i olika förmågor har sämre förutsättningar. Sådana sämre förutsättningar kan göra att en individ kan bli mer sårbar i olika sammanhang. Samtidigt antas alla människor som får goda förutsättningar och möjligheter ändå kunna utveckla olika förmågor. Det sker ofta i samspel med världen runtomkring och inkluderar då andra människor. Forskning pekar på att människors förmågor vanligen varierar genom livet, beroende på de erfarenheter som människor gör genom livet och i de olika miljöer som de vistas i. Det här betyder att variationer i välbefinnande genom livet är också en del av livet. Men samtidigt antas ett välbefinnande, genom de förmågor som bidrar till välbefinnande, stärka en individ genom att underlätta vardagslivet och därigenom fungera som främjande resurser i de vanliga medgångar och motgångar som hör till livet¹⁷.

Beskrivningar av välbefinnande är beroende av och speglar olika värderingar som finns i ett samhälle. Konsekvensen av det är att de förmågor och aspekter som anses avgörande för välbefinnande kan förändras över tid. Det kan också finnas variationer mellan kulturer, olika

¹⁵ Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>
Ryff, C. D., & Singer, B. H (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

¹⁶ Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>
Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

¹⁷ Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>
Ryff, C. D., & Singer, B. H (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

grupper i en befolkning men också mellan olika sammanhang. Till exempel kan förmågan att upprätthålla sociala relationer med andra människor i ett kulturellt sammanhang huvudsakligen vara inriktad på relationer i familj och släkt medan relationer till vänner kan värderas högre i andra sammanhang. På liknande sätt kan förmågor som värderas högt i vissa arbetslivsammanhang vara mindre avgörande i privatlivet¹⁸.

Förutsättningar för välbefinnande

Utöver förutsättningar och förmågor på individnivå finns det också faktorer på samhällsnivå som anses utgöra förutsättningar för välbefinnande. Det handlar alltså om att det finns beskrivningar av välbefinnande som fokuserar på olika nivåer. Vanligen anses vissa samhälleliga förutsättningar behövas för att göra det möjligt för alla individer att utveckla och upprätthålla välbefinnande. Det här betyder att beskrivningar av välbefinnande på individ- och samhällsnivå vanligen anses komplettera varandra.

På samhällsnivå nämns vanligen olika sociala och miljömässiga förutsättningar. Det handlar om sådant som främjar utveckling och upprätthållande av välfungerande samhällen. Här ingår sådant som tillgång till tillräckligt med mat, värme och en trygg och säker miljö samt tillgång till boende, utbildning och arbete. Vikten av att minimera konflikter och våld anses också avgörande liksom möjligheter till delaktighet och påverkan i politik och närsamhälle. De sociala och miljömässiga förutsättningar som finns i olika samhällen, varierar. Det kan handla om variationer i utformning men också prioriteringar i vad som finns att tillgå för alla bortom en grundläggande nivå. Det här betyder alltså att en mer detaljerad beskrivning av vad som faktiskt ingår i de samhälleliga sociala och miljömässiga förutsättningar som främjar välbefinnande kan variera över tid, mellan kulturer och mellan olika samhällen. Det betyder att även beskrivningar av de samhälleliga förutsättningar som utgör grund för välbefinnande, i likhet med beskrivningar av välbefinnande på individnivå, är beroende av och speglar olika värderingar som finns i ett samhälle. På senare tid har det här exempelvis blivit tydligt i den ökade vikt som lagts vid klimatfrågor och den roll som klimatet kan komma att ha för psykisk hälsa och välbefinnande i olika grupper av befolkningen.

¹⁸ Jämför

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Ryff, C. D., & Singer, B. H (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Mäta välbefinnande

Det finns en forskningsdiskussion om hur välbefinnande kan mätas, kartläggas och utredas på ett tillförlitligt sätt¹⁹. En del menar att självrapporter är att föredra eftersom det ger direkt information från individer medan andra argumenterar för en objektiv kartläggning som kan anses ge ett mer tillförlitligt underlag. Ytterst handlar avvägningar om hur välbefinnande ska mätas om att bestämma vad som är syftet med mätningen och vilken typ av information som är tillgänglig eller möjlig att hämta in. Ytterligen centrala avvägningar handlar om att bestämma vilken nivå som är relevant och vilket sammanhang det gäller. När det gäller nivå är det exempelvis viktigt att veta om det handlar om individ- eller samhällsnivå. För att klargöra det här är det också angeläget att ta reda på om uppgifter kan samlas in direkt från individer eller grupper eller om det handlar om att inhämta information på annat sätt, exempelvis från registeruppgifter.

Om en mätning har som mål att undersöka människors välbefinnande är det rimligt att ställa direkta frågor om just välbefinnande till den aktuella grupp som man vill veta något om. Sådana frågor kan exempelvis ställas i intervjuer eller i enkäter. Då kan de som svarar på frågorna beskriva hur de upplever sitt eget välbefinnande. Utöver frågor om det egna välbefinnandet går det också att ställa frågor om vilka förutsättningar som människor upplever att de har för att utveckla och upprätthålla sitt välbefinnande. Det betyder att det går att ställa frågor om olika sociala och miljömässiga förhållanden och därigenom få vet hur människor uppfattar de möjligheter som finns på samhällsnivå²⁰. Sådana frågor kan vara generellt inriktade och inkludera samhälleliga faktorer i stort men kan också inkludera specifika miljöer som exempelvis boendemiljö, arbetsmiljö eller kollektivtrafik. Beroende på om det är ett generellt eller specifikt fokus kan det också vara mer eller mindre relevant att ställa detaljerade frågor om trygghet och säkerhet såsom trygghet och säkerhet generellt i samhället respektive trygghet och säkerhet i boendemiljön eller i kollektivtrafiken. Sammantaget betyder det här att det är möjligt att inhämta

¹⁹ Se exempelvis

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* 18, 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S, Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

²⁰ Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S, Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

uppgifter från individer för att få information om såväl individuella som samhällsliga aspekter av välbefinnande²¹.

När det gäller välbefinnande på samhällsnivå finns möjlighet att använda olika typer av registeruppgifter för att klargöra hur samhället bidrar till välbefinnande. Det kan exempelvis handla om andelen utlandsfödda som yrkesarbetar eller tillgången till kultur i befolkningen. Sådana registeruppgifter samlas ofta in för andra ändamål än för att mäta just välbefinnande. När sådana här registeruppgifter sammanställs kallas de ibland för indikatorer. Om det finns en relevant koppling till sociala och miljömässiga aspekter välbefinnande är det ändå möjligt att använda sådana indikatorer för att beskriva välbefinnande på samhällsnivå. Den beskrivningen kan vara generell och inkludera flera olika sammanhang men kan också fokusera på något specifikt område²². Indikatorer kan till exempel omfatta information om hur många personer som fullföljer en utbildning av något slag, närhet till parkområden, kostnader för främjande insatser som trygghetsskapande arbete eller tillgång till kollektivtrafik. Ofta finns ett värde i att följa utveckling och förändring över tid. Det betyder att indikatorer sammanställs och undersöks under en längre tid för att klargöra om en utveckling går i positiv eller negativ riktning. Vid behov kan det då vara möjligt att initiera såväl främjande som förebyggande insatser som kan bidra till att förstärka en positiv utveckling eller stävja en negativ förändring²³.

Hur mätning av välbefinnande och därtill relaterade aspekter bör genomföras hänger samman med vilken nivå som står i fokus och vilket målet är. När det gäller mätning av välbefinnande som utgår från individer finns ett antal olika självskattningsformulär för att hämta in information om välbefinnande på individnivå på ett systematiskt sätt. I forskning har för- och nackdelar identifierats med olika formulär. Det kan exempelvis handla om antalet frågor, där det ofta är lättare att få in många svar om antalet frågor är färre. Samtidigt kan färre frågor minska tillförlitligheten i mätningen. Det kan också handla om att vissa formulär är lämpliga för ett särskilt sammanhang, som exempelvis arbetslivet, medan andra formulär är mer generella. Utöver att ta ställning till om frågor lämpar sig för det sammanhang där de ställs, är det också viktigt att ta ställning till om den grupp som får frågorna har möjlighet att besvara frågorna och om frågorna är relevanta för den grupp som har att besvara dem. Det kan exempelvis handla om överväganden avseende ålder, språkförståelse och andra kunskaper²⁴.

²¹ Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

²² Se exempelvis
OECD. (2020). *How's life? 2020: Measuring well-being*. OECD Publishing. Paris.
<https://doi.org/10.1787/9870c393-en>.

²³ Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

OECD. (2020). *How's life? 2020: Measuring well-being*. OECD Publishing. Paris.
<https://doi.org/10.1787/9870c393-en>.

WHO. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

²⁴ Se exempelvis

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>

När det gäller de olika självskattningsformulär som finns används för att mäta välbefinnande på individnivå är det för närvarande två som ofta används i Sverige och alltså finns översatta till svenska. Det handlar om kortversioner av Mental Health Continuum (MHC)²⁵ och Warwick-Edinburgh mental well-being scale (SWEMWBS)²⁶. Den korta versionen av MHC inkluderar tre centrala aspekter av välbefinnande. Det handlar om emotionellt välbefinnande, psykologiskt välbefinnande och socialt välbefinnande. Det emotionella välbefinnandet inkluderar upplevelser av positiva känslor och tillfredsställelse med livet medan det psykologiska välbefinnandet omfattar möjligheter att ta tillvara på sin egen förmåga och mening i livet. Det sociala välbefinnandet inkluderar frågor om och hur individen bidrar till det omgivande samhället. Kortversionen av MHC inkluderar vanligen 14 frågor som fokuserar på hur det varit den senaste månaden och finns i en version för ungdomar (12-17 år) och en version för vuxna (18 år och äldre). I likhet med MHC inkluderar SWEMWBS olika aspekter av välbefinnande. Framförallt ingår emotionella och psykologiska aspekter av välbefinnande i SWEMWBS. Utöver det ingår också en fråga om närhet till andra människor som kan sägas spegla socialt välbefinnande. Den kortversion av SWEMWBS som sedan 2018 ingår i den nationella folkhälsoenkäten inkluderar sju frågor som fokuserar på hur det varit under de senaste två veckorna. Frågorna anses kunna besvaras av individer från 13 års ålder och uppåt i åldrarna. Sammantaget finns alltså stora innehållsliga likheter mellan de två självskattningsformulären även om SWEMWBS inkluderar färre frågor.

²⁵ Keyes C. L. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207–222.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

²⁶ Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

Arbete med psykisk hälsa och välbefinnande

I olika verksamheter finns olika förutsättningar för systematiskt arbete med psykisk hälsa och välbefinnande. Sådana förutsättningar kan exempelvis handla om vilken verksamhet det gäller, ledning och styrning av verksamheten, verksamhetens storlek, på vilken nivå verksamheten återfinns inom det offentliga, vilken grad av samverkan och samarbete som finns och som kan initieras med andra verksamheter (offentlig respektive privat verksamhet samt civilsamhället), verksamhetsområdeskunskap samt kunskap, erfarenhet och vana att arbeta med frågor kopplade till främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande. Sådana här verksamhetsspecifika förutsättningar är nödvändiga att tydliggöra och beakta för att klargöra om och hur det är möjligt att genomföra ett hållbart systematiskt arbete med psykisk hälsa och välbefinnande²⁷.

Under de senaste åren har pilotprojekt genomförts i syfte för att pröva och kartlägga möjligheter och hinder för praktiskt arbete med frågor kring psykisk hälsa och välbefinnande. Norrtälje kommun har deltagit i ett sådant pilotprojekt och genomfört ett omfattande utvecklingsarbete kring samverkan för främjande av psykiska hälsa och välbefinnande. Här varvas perspektiv från forskning och erfarenheter kring implementering²⁸ och samverkan med lärdomar och reflektioner från arbetet i Norrtälje.

Samarbete som utgångspunkt

För att kunna ta ett samlat grepp kring främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande och för att få bästa effekt i det arbete som genomförs är det nödvändigt att olika sektorer och verksamheter samverkar och samarbetar. Det här behovet av samverkan och samarbete hänger samman med att merparten av främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande i olika grupper av befolkningen sker i människors vardagsmiljöer snarare än i hälso- och sjukvårdssammanhang. Eftersom hälso- och sjukvård svårligen kan dimensioneras för att hantera alla uppdrag som på något sätt relaterar till hälsa, och därmed inrymma alla människors olika behov, behövs alltså ett samarbete som inkluderar en bredd av de verksamheter och aktörer som människor vanligen möter i sin vardag. I ett sådant samarbete har hälso- och sjukvårdsverksamheter en viktig roll. Samtidigt behövs samverkan med andra verksamheter och aktörer. I ett sådant samarbete är det angeläget att alla parter, d v s alla samverkande verksamheter, bidrar med sina kompetenser och perspektiv på frågor kring främjande och

²⁷ Jämför resonemang i

Arbetsmiljöverket och Myndigheten för arbetsmiljökunskap. (2021). Friskfaktorer som kan mätas och följas över tid. Rapport 2021:2. <https://mynak.se/wp-content/uploads/2021/02/Friskfaktorer-som-kan-matas-och-foljas-over-tid-DIGITAL.pdf>

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

²⁸ Breddad läsning som aktualiserar frågor kring evidens samt implementering återfinns exempelvis i

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2017). *Användbar evidens: om följsamhet och anpassningar*. Stockholm: Natur & Kultur.

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande. Det innebär att samarbete och samverkan behöver ta fasta på de olika perspektiv som olika verksamheter har med avseende på det aktuella området för att få till ett gemensamt och bredare arbete med frågorna. I det vardagsnära arbetet ute i verksamheterna handlar det om samordning. Erfarenheterna från Norrtälje pekar entydigt på att det är avgörande att ”alla måste vara med” för att samverkan och samarbete ska fungera. På samma sätt är det viktigt att alla som är inblandade vågar lita på varandra. Ledning och styrning är centrala aspekter för att göra det möjligt att ge de olika aktörer som ingår i ett tvärsektorielt samarbete förutsättningar för att etablera och utveckla en sådan tillit.

Ledning och styrning

För att ett bredare arbete som inkluderar olika verksamheter med varierande förutsättningar ska fungera i praktiken, och bidra till främjande och förebyggande, behövs en samordnad ledning och styrning²⁹. Det betyder att alla medverkande verksamhetsledningar behöver involveras så att styrning kan ske gemensamt. En sådan här gemensam styrning syftar till att tydliggöra kommunikationen mellan olika verksamheter men också till att ta hänsyn till de specifika villkor och förutsättningar som gäller i olika verksamheter. För att det här ska fungera behöver beslut om att arbeta främjande och förebyggande förankras på högsta möjliga gemensamma nivå. I en kommun kan det till exempel handla om att den politiska ledningen beslutar att prioritera området och samtidigt tydliggör att arbetet kommer att kräva samverkan på tvären mellan olika verksamheter.

I en politiskt styrd organisation är en bred politisk uppslutning kring beslut om en prioritering en förutsättning för ett mer långsiktigt hållbart åtagande. En bred uppslutning ger dessutom, genom ett mer långsiktigt perspektiv, ett större oberoende i förhållande till personella och politiska förändringar. Här har olika kommuner och regioner, liksom andra verksamheter, redan i ett inledande skede olika förutsättningar. Det kan handla om att vissa kommuner kan vara mer politiskt stabila, precis som vissa verksamheter har en ledning med låg personomsättning, och därigenom är mer förutsägbara. Det kan bidra till en stabilitet när det gäller mer långsiktiga åtaganden. Sådana här variationer gör att det redan i ett tidigt skede är angeläget att klargöra vilka förutsättningarna är i det egna sammanhanget eftersom sådana förutsättningar hänger samman med det resultat som blir³⁰. Vikten av att tydliggöra vilka förutsättningarna är lyfts också fram i erfarenheterna från Norrtälje. Dessutom framhålls att vissa förutsättningar måste finnas på plats

²⁹ Jämför resonemang i

Arbetsmiljöverket och Myndigheten för arbetsmiljökunskap. (2021). Friskfaktorer som kan mätas och följas över tid. Rapport 2021:2. <https://mynak.se/wp-content/uploads/2021/02/Friskfaktorer-som-kan-matas-och-foljas-over-tid-DIGITAL.pdf>

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

³⁰ Se exempelvis

Bäck, A., von Thiele Schwarz, U., Bergström, A., Hasson, H., & Richter, A. (2022). Local politicians in action? The relationship between perceived prerequisites and actions of political committees responsible for social services in supporting the implementation of evidence-based practice, *Evidence and Policy*, 18 (1), 43-60. <https://bristoluniversitypressdigital.com/view/journals/evp/18/1/article-p43.xml>

för att det alls ska fungera och för att möjliggöra framgång. En sådan viktig förutsättning inkluderar personresurser. Finns det personer som har utrymme i sina tjänster så finns det tid att arbeta med frågorna. Det är självklart helt grundläggande. Utöver det behövs ekonomiska förutsättningar för att möjliggöra stabilitet över tid. Även om en inledande projektperiod och tillhörande projektorganisation kan behövas för att prova på är det efter något år nödvändigt att klargöra förutsättningar för avveckling eller göra en mer långsiktig prioritering med tillhörande ekonomiska åtaganden. Det hänger samman med att långsiktiga resurser är avgörande för att möjliggöra hållbarhet över tid. Sådan hållbarhet inkluderar bland annat möjligheter att behålla medarbetare med kompetens i frågeområdet för att kunna fortsätta arbetet men också för att på ett systematiskt sätt kunna dokumentera och reflektera kring arbetsprocess och lärande samt sprida kunskap och goda erfarenheter inom den egna verksamheten. Det här blir särskilt viktigt eftersom kommuner behöver jobba med alla saker i sin verksamhet för att det ska fungera, något som kan bli särskilt utmanande för mindre kommuner.

Det här betyder att det är angeläget att i styrning klargöra vilka parter som är involverade och hur de förväntas samverka samt vilka åtaganden som är och tydligt dokumentera om olika åtaganden förändras över tid³¹. Det handlar alltså om att klargöra villkor för det samskapande som ett sådant här komplext samverkansarbete medför. Insikterna från Norrtälje pekar på att processen underlättas om alla olika parter—som exempelvis kan inkludera kommun, region och länsstyrelse—betraktas som likvärdiga och där samordningen sker genom en tydlig och respektfull ledning och styrning. I en sådan samordning är det också angeläget med en viss flexibilitet för att undvika att frågor fastnar i stuprör på någon nivå hos någon part och stoppar upp hela arbetsprocessen. Förutsättningarna för en fungerande samordning blir alltså avgörande för ett framgångsrikt arbete.

Nyckelfunktioner

När det gäller beslutsfattande och legitimitet i beslut kring arbete med främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande är det i likhet med andra områden avgörande med en tydlig förankring av beslut³². I en kommun är det exempelvis, utöver den högsta politiska ledningen, också angeläget att inkludera kommun- och förvaltningsdirektörer. Det hänger samman med att kommun- och förvaltningsdirektörer är centrala nyckelfunktioner för beslutsfattande som berättigar ett arbete med ett prioriterat område. Det betyder att en sådan beslutsnivå med centrala nyckelfunktioner ytterst tillhandahåller förutsättningarna för den arbetsprocess som ska genomföras i andra delar och nivåer av verksamheten. Det förklarar varför nyckelfunktioner behöver inkluderas. Genom att nyckelfunktioner, istället för personer, är med tidigt i beslut och process finns också förutsättningar att etablera en hållbar infrastruktur för det arbete som ska genomföras. En infrastruktur som utgår från ledande och styrande funktioner har ofta bättre förutsättningar att kunna upprätthålla en arbetsprocess över tid i och med att den också

³¹ Se exempelvis

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

³² Jämför resonemang i exempelvis

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

bygger in en hållbarhet som går bortom ett beroende av enskilda personer. Genom att involvera olika nyckelfunktioner på ledningsnivå påbörjas också, mer eller mindre explicit, en viss samverkan mellan olika sektorer. Det betyder alltså att det genom beslut på en hög nivå finns en grundläggande legitimitet för att etablera en infrastruktur som tillhandahåller förutsättningar för en efterföljande tvärssektoriell samverkan och utbyte på andra nivåer i de olika verksamheter som ingår. Idealt ska nyckelfunktioner i sina verksamhetsöverskridande beslut tydliggöra att ett arbete som kräver nya lösningar också kräver en samverkan som involverar olika sektorer. Det här betyder att det är angeläget att ange vilken tidshorisont som gäller samt vilka resurser som kommer att finnas tillgängliga. En sådan här tvärssektoriell samverkan som samlar olika kompetenser och tydliggör grundläggande förutsättningar kan göra det möjligt att på ett mer effektivt sätt tillvarata och hantera de mänskliga och ekonomiska resurser som finns tillgängliga.

Utöver att involvera nyckelfunktioner är det också avgörande att redan från början ha en plan kring vilka verksamheter som ska vara med. I en sådan inledande planering ingår också att klargöra argument till varför en del verksamheter väljs in medan andra kanske blir aktuella först i ett senare skede. En sådan tydlig kommunikation kring vilka som ska delta bidrar till ökad transparens och minskar risken för missförstånd. Samtidigt kan en sådan kommunikation tydliggöra såväl kortsiktiga som långsiktiga förväntningar på olika verksamheter. Även om det behöver finnas en tydlig plan är det samtidigt nödvändigt med en viss frihet och flexibilitet. Det blir därmed angeläget att hålla en riktning för att alla ska veta vilka som är involverade och vad målet är samtidigt som det behöver finnas utrymme för anpassning och förändring avseende vilket tillvägagångssätt som gäller³³. Erfarenheten från Norrtälje visar att det här rent praktiskt och faktiskt innebär att alla involverade behöver ha förståelse för att processen utöver framgång också kan föra med sig misslyckanden och omstart. Det handlar helt enkelt om att alla behöver vara klara över vilka ramarna är samtidigt som nyckelfunktioner behöver ha mod och tilltro till att medarbetare kan navigera och parera allt det okända som kan uppstå under tiden under ett sådan här komplex process där många aktörer är involverade. Här behövs alltså en särskild medvetenhet och acceptans från personer i ledning och styrningsfunktion.

Resurser för arbete

Inledningsvis kommer en prioritering av ett arbete med främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande att kräva någon form av resurser³⁴. Bland sådana resurser ingår vanligen budget. Utöver att avsätta tillräckliga ekonomiska medel till ett sådant här arbete behövs också någon form av satsning som klargör vilken budget, tid och möjlighet som finns för möten, kunskapsinhämtning och kompetensutveckling, analysarbete samt för samverkansmöten inom verksamheter och på tvären mellan verksamheter. Det här kan kräva en särskild ekonomisk

³³ Jämför resonemang i exempelvis

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

³⁴ Jämför resonemang i

Arbetsmiljöverket och Myndigheten för arbetsmiljökunskap. (2021). Friskfaktorer som kan mätas och följas över tid. Rapport 2021:2. <https://mynak.se/wp-content/uploads/2021/02/Friskfaktorer-som-kan-matas-och-foljas-over-tid-DIGITAL.pdf>

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

satsning men kan också handla om att omfördela befintliga resurser. Vad som är aktuellt beror på vilka de aktuella förutsättningarna är och handlar då om vilka funktioner som involveras och vilken kunskap och kompetens som redan finns samt vilka kompetensutvecklingsinsatser som kan behövas. Oavsett hur satsningen kommer till stånd rent ekonomiskt är det angeläget att tydliggöra vilka ekonomiska ramar som finns samt hur och när eventuella budgetsatsningar ska följas upp. Det ger ett klagörande av de ramvillkor som gäller för arbetet både för beslutsfattare, för de verksamheter som involveras samt för andra verksamheter och aktörer.

Vanligen är det avgörande att kunna avsätta ekonomiska resurser som ger medarbetare tid att utföra arbete inom ramen för sina respektive tjänster och därmed också gör det möjligt att genomföra kunskaphöjande insatser av olika slag som underlättar det systematiska arbetet med främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande. En initial budgetsatsning som utgår från tydliga beslut och kommunikation kring övergripande mål är ofta nödvändig för att kunna genomföra och prioritera ett arbete. Om det saknas tydliga beslut och rimliga förutsättningar i form av tid och andra nödvändiga resurser så ökar risken för ett misslyckande. Det hänger samman med att bristande förutsättningar kan resultera i svårigheter att prioritera mellan olika uppgifter. Det kan i sin tur göra det svårare att genomföra ett arbete, vilket kan ge upphov till ökad belastning, missnöje och frustration i de verksamheter som är involverade. Sådana negativa konsekvenser, som ytterst hänger samman med bristande förutsättningar, kan därmed hindra hela processen. Då finns istället goda skäl att avvakta tills förutsättningar finns på plats eller att avstå helt från att sätta igång en process³⁵.

Det praktiska arbetet

I en verksamhet där ekonomin, genom ekonomistyrning, tillhandahåller en yttre ram finns möjlighet att använda den ramen även för arbete med främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande³⁶. Den ekonomiska ramen ger, tillsammans med ledning och styrning samt lokala förutsättningar, en struktur som ramar in arbetsprocessen. Det här gör att befintliga verksamhetsstrukturer avseende ekonomisk planering och uppföljning även används för arbete med främjande och förebyggande. En fördel i det är att även en nyare ansats, som arbete med främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande vanligen är, genast blir en del av etablerade verksamhetsstrukturer och därmed kan synliggöras i olika dokument tillsammans med andra pågående verksamhetsutvecklande processer.

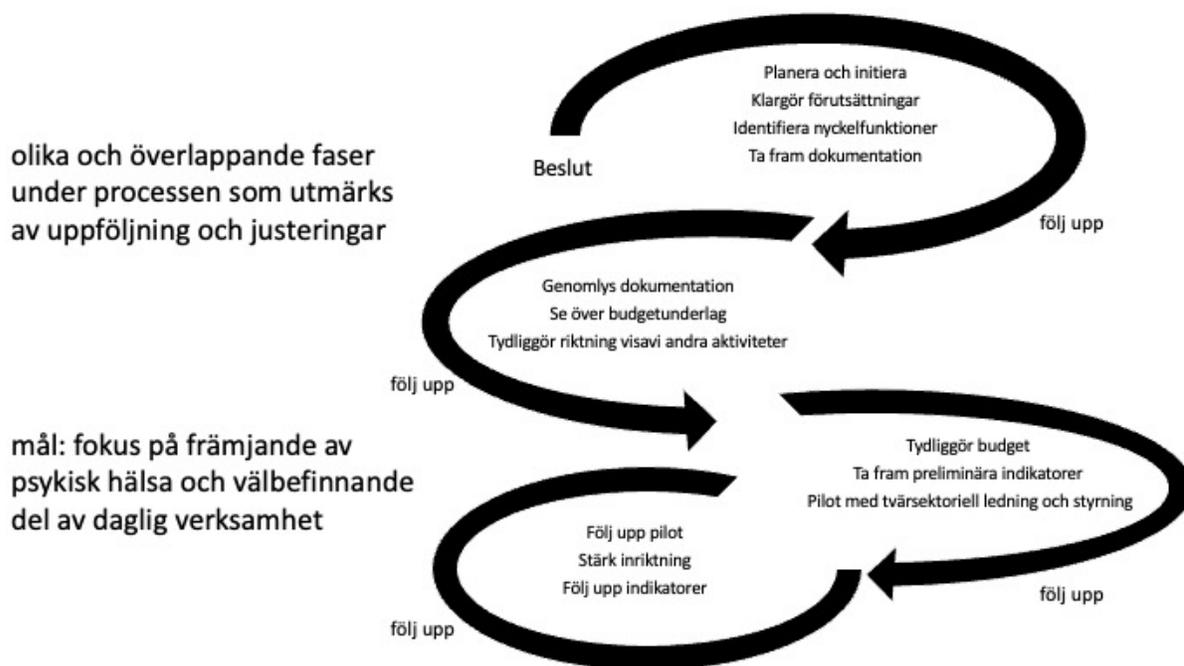
Inom en kommun visar exempelvis erfarenheterna från Norrtälje att budgeten kan användas för att synliggöra en inledande satsning som täcker kostnader för de resurser som behövs för att initiera ett systematiskt arbete med främjande och förebyggande. Den här satsningen kan gärna kopplas till ett eller flera konkreta mål så att uppföljningen av satsningen underlättas och blir

³⁵ Jämför resonemang i exempelvis

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

³⁶ Den process som beskrivs i detta avsnitt baseras på erfarenheter som gjorts i initial samverkan med pilotkommuner inom ramen för arbete med Region Stockholms Strategi för främjande av psykisk hälsa och välbefinnande samt förebyggande av psykisk ohälsa 2022-2030 (Dnr 2020-0457).

tydlig. Beroende på vilka lokala förutsättningar som råder avseende möjligheter till gemensam ledning och styrning, tillgång till nyckelfunktioner, grad av specifik kunskap och behov av kompetensutveckling, kan ett inledande arbete behöva avsätta resurser för och ha som mål att identifiera hinder och möjligheter för att etablera en gemensam verksamhetsövergripande infrastruktur som inkluderar olika områden. Om ett första år ägnas åt en sådan process finns sedan möjlighet att klargöra vilka förutsättningar som gäller för ett fortsatt arbete. Under ett andra arbetsår finns sedan möjlighet att involvera kommunala verksamheter (nämnder och bolag) i att identifiera på vilket sätt respektive verksamhet redan bidrar till främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande på ett övergripande plan. I det här skedet av processen kan det finnas goda skäl att ha en bred definition av vad som kan ingå i främjande och förebyggande. Det betyder att prevention och fokus på ohälsa också kan ingå. Det hänger samman med att det i ett inledande skede kan vara värdefullt att få en gemensam bild av vilka processer och projekt som pågår inom området samt klargöra kostnader, mål och eventuell utvärdering av sådana pågående aktiviteter. Utöver att etablera en gemensam bild är en sådan här kartläggning också värdefull som ett led i att involvera fler verksamheter och för att påbörja arbetet med att etablera en gemensam grund. En sådan gemensam grund är också viktig för att tydligt beskriva och kommunicera vad som ingår i arbetet med främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande.



Figur 1. Beskrivning av tentativ arbetsprocess med fokus på ett mål där främjande av psykisk hälsa och välbefinnande utgör del av den dagliga verksamheten

Inledande kartläggning och analys

En första övergripande kartläggning behöver genomföras på en övergripande nivå. För att den här processen ska vara hanterlig, men fortfarande systematisk, är det nödvändigt att välja vilken typ av dokumentation som ska utgöra underlag för kartläggningen. Det innebär att viss tillgänglig information väljs in medan annan väljs bort. Det betyder också att den kartläggning som görs inte kan eller ens ska eftersträva att inkludera någon detaljbeskrivning av alla pågående och potentiellt relevanta processer och projekt. Om ekonomi- och budgetarbete utgör ram är det istället rimligt att börja med en övergripande analys av de verksamhetsrapporter som lämnas in inför varje budgetår. Den här analysen handlar om att klargöra: 1) om verksamhetens ordinarie uppdrag på något sätt kan sägas ha relevans för främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande, samt 2) att identifiera eventuella relevanta mål och indikatorer. Analysen av det ordinarie uppdraget kan visa att vissa verksamheter, som exempelvis teknik och klimatnämnder, kan tyckas ha en svagare koppling till området medan andra, som socialnämnder, kan ha en stark och väletablerad koppling till området. I det här analysarbetet sker alltså ett ytterligare tydliggörande av de förutsättningar med avseende på vana och kompetens som respektive verksamhet har för arbete inom området psykisk hälsa och välbefinnande. Det betyder att den här övergripande analysen ytterligare synliggör variationer. Det här kan ge upphov till diskussion och kanske även konflikter kring prioriteringar. Insikterna från Norrtälje pekar på värdet i att skynda långsamt och låta processen mogna men samtidigt hålla igång arbetet. Det gör att det samtidigt är viktigt att i analysprocessen också lyfta fram hur uppdrag som initialt kan tyckas ligga långt från främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande ändå kan ha bäring på området. I en teknik- och klimatnämnd kan det exempelvis handla om att en fungerande och hållbar energiförsörjning är grundläggande för att människor ska ha möjlighet att leva och fungera i en miljö. Utan en förutsägbar tillgång till energi som behövs för ett liv i ett modernt samhälle saknas goda möjligheter att utveckla hälsa och välbefinnande. Det betyder alltså att nämndens uppdrag är relevant för området. Nästa steg handlar sedan om att klargöra vilka mål och indikatorer som kan finnas kopplade till uppdraget. Dessa mål och indikatorer kan vara av direkt eller indirekt relevans för området. En slutsats kan alltså vara att ett mål kan vara relevant på ett övergripande plan men att det saknas relevanta indikatorer. För att synliggöra hur uppdrag, mål och indikatorer förhåller sig till främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande behöver analysen alltså anta ett övergripande helikopterperspektiv, som exempelvis tar stöd i beskrivningar av globala hållbarhetsmål. I det här arbetet är del 1 med fokus på uppdraget viktigast medan analys av mål och indikatorer kan ske i den mån de finns eller analyseras i ett senare skede.

Efter ett första arbetsår med en inledande kartläggning och analys av uppdraget finns ett preliminärt och systematiskt sammanställt underlag som klargör hur de uppdrag som finns i olika delar av en verksamhet förhåller sig till främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande. I den mån det är möjligt finns även en analys av vilka mål och indikatorer för uppföljning som kan vara av relevans. Nästa steg blir då att inkludera detta i det återkommande budgetarbetet. Det betyder att budgetunderlag från respektive verksamhetsdel har att klargöra om uppdraget har relevans för området, vilka mål som finns och hur de är kopplade till eventuella indikatorer för uppföljning. I de här kan det också ingå att tydliggöra i vilken mån budgetplaner och mål relaterar till det aktuella området. I den mån det är möjligt kan det också framgå om det finns indikatorer för uppföljning av måluppfyllelse och vilka dessa indikatorer i sådana fall är. En

ytterligare poäng består i att ange vilken samverkan som finns med andra delar av verksamheten. I en kommun kan sådan samverkan handla om att bygg- och miljö exempelvis samarbetar med utbildningsnämnden kring ett gemensamt mål som främjar välbefinnande. Värde i en sådan här arbetsprocess består i att den utgår från befintlig infrastruktur och från aktuell verksamhet i den meningen att processen klargör verksamhetsläget utifrån en rimlig och tillräckligt finmaskig analys. Det gör att den ytterligare arbetsinsatsen begränsas samtidigt som det finns möjlighet att få syn på om verksamheter har överlappande uppdrag och mål. Sådana överlapp utgör en möjlig grund för samarbete mellan verksamhetsområden, och över verksamhetsgränser, vilket på sikt kan effektivisera processer och ge ökad gemensam nytta.

Områdesfokuserad utveckling

Efter två inledande perioder som primärt ägnats åt kartläggning och nulägesanalys, som en del i en övergripande implementering av arbete med fokus på främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande, är det dags att ta ytterligare ett steg mot ett tydligare och avgränsat fokus på det specifika området. Ett sådant fokus kan kräva stöd i form av kompetensutveckling för att säkerställa att verksamheten har möjlighet att hantera en förflyttning från en mer generell och övergripande beskrivning av hälsa till en mer specifik inriktning på arbete som främjar och förebygger samt inkluderar psykisk hälsa och välbefinnande särskilt. Det kan tyckas som en omväg att först ha en mer inkluderande analys för att sedan blir mer specifik istället för att gå direkt på det aktuella området. Samtidigt är förutsättningarna och förkunskaperna vanligen förhållandevis varierande. Det gäller särskilt för en större verksamhet som omfattar flera olika och specialiserade områden. Det betyder att en första bredare ingång som även kan inkludera ett mer generellt fokus på olika aspekter av hälsa kan underlätta processen för sådana funktioner som arbetar inom verksamhetsområden som står längre ifrån hälsoområdet som sådant. För att etablera en grundläggande kunskapsbas som också utgör grund för den kommunikation som sker kring frågorna, är det angeläget att börja processen på en tillgänglig nivå. När flera delar av en verksamhet har ett någorlunda gemensamt språk och en delad förståelse som gör det möjligt att kommunicera kring frågorna går det att introducera flera perspektiv. Utöver att inkludera så möjliga verksamheter som möjligt handlar det alltså om att etablera en gemensam bild av det aktuella området. Med tanke på att processer vanligen tar tid, att nyckelfunktioner ibland byts ut och verksamheter förändras är det också nödvändigt att processen ges rimligt med tid så annat arbete också hinns med. Genom att upprätthålla ett framåtriktat arbete ges också goda förutsättningar för att det egna interna arbetet ska främja och förebygga psykisk hälsa och välbefinnande i alla delar av verksamheten.

Utöver att tydliggöra att inriktningen har som syfte främja och förebygga psykisk hälsa och välbefinnande, inkluderar det fortsatta arbetet också en ökad samverkan mellan olika delar av verksamheten. En sådan samverkan handlar om att initiera processer som utgår från olika gemensamma uppdrag och mål från olika delar av verksamheten. Det är ett konkret sätt att samordna och synliggöra arbete som går på tvären. En sådan här samverkan kan vara dock förenad med viss friktion. Det kan hänga samman med att de olika verksamheter som ryms inom en större verksamhet, som exempelvis nämnder inom en kommun, har olika rutiner och genomför sitt arbete på olika sätt. Här krävs alltså en ömsesidig respekt i samordningen kring olika arbetsprocesser. Utöver lyhördhet, öppen och tydlig kommunikation mellan de involverade

verksamheterna är det avgörande med tydligt samordnad ledning och styrning som ger grund för legitimitet i det gemensamma arbete som går tvärs över olika verksamheter. Det kan handla om att lämna inarbetade spår och prova på nya, eller delvis förändrade, rutiner vilket i sin tur kräver mod.

Förutsättningar för en fungerande arbetsprocess		
Vad?	Hur?	
inledande kartläggning och analys	relevans för verksamheten? finns det redan mål och indikatorer med koppling till psykisk hälsa och välbefinnande?	<i>"skynda långsamt"</i>
genomlysning	arbeta igenom dokument, budgetunderlag med avseende på psykisk hälsa och välbefinnande	
tydliggöra fokus	inkludera området i budgetunderlag	<i>"navigera och parera det okända"</i>
resurser	avsätta budget personresurser	

Figur 2. Sammanfattning av förutsättningar som framstår avgörande för en fungerande arbetsprocess med exempel på vad i form av förutsättningar som behövs samt hur det går att omsätta dessa i arbetet. Förutsättningar markerade i fetstil anses avgörande för att säkerställa långsiktighet i arbetsprocessen. Citaten till höger i figuren exemplifierar hur olika förutsättningar kan hänga samman med tid för arbetsprocessen och vikten av att kunna hantera osäkerhet.

Det är helt tydligt från arbetet i Norrtälje att långsiktig framgång förutsätter att personer i nyckelfunktion, inklusive chefer, har ett mod att våga prova och en prestigelöshet i kombination med en tillit till sina medarbetare. Det kräver i sin tur en öppen kommunikation för att kunna hantera de olika hinder och misslyckanden som kan uppstå under arbetsprocessen. Det här innebär också att det behövs en insikt om att hinder, fel och misslyckanden är viktiga erfarenheter som behöver tas om hand för att få till stånd ett långsiktigt organisatoriskt lärande kring tvärssektoriellt arbete.

Utvärdering, indikatorer och mått

Under en andra period, när arbetet med att främja och förebygga psykisk hälsa och välbefinnande etablerats i den meningen att det är synligt i centrala dokument och nyckelprocesser initierats, är

det viktigt att följa upp hur måluppfyllelse utvärderas och vilka indikatorer och mått som finns att tillgå för en sådan utvärdering³⁷.

Möjligheten till framgångsrik utvärdering är beroende av att en insats som är avsedd att främja och förebygga har ett tydligt syfte som är förenat med ett eller flera tydliga mål. Ett sådant upplägg gör det möjligt att klargöra om en insats utvecklas i riktning mot satta mål. Det betyder att det utöver en slutlig utvärdering av måluppfyllelse också är viktigt att följa arbetsprocessen under det att den pågår. En sådan kontinuerlig processorienterad ansats bidrar till att klargöra om någon aspekt av en aktivitet eller insats behöver justeras under hand. Sådana justeringar kan exempelvis inkludera behov av att klargöra kommunikationsvägar och ökat stöd i form av ytterligare medarbetarresurser för att möjliggöra ett framgångsrikt genomförande. De justeringar som sker under arbetets gång behöver dokumenteras för att kunna beaktas i en utvärdering, bland annat för att klargöra vilka kostnader som en aktivitet eller insats är förenade med. Utöver att kontinuerligt följa vad som fungerar är det alltså även viktigt att tydliggöra vad som inte fungerar samt vad det kan hänga samman med. Sådant som kan betraktas som fel och misslyckanden och efterföljande omstarter och anpassningar är också viktiga att synliggöra. Den här typen av processutvärdering som gör det möjligt att backa, göra om och se hela systemet, är alltså avgörande för andra att kunna lära av till eventuella kommande insatser³⁸ med fokus på främjande och förebyggande.

När det gäller utvärdering av insatser med fokus på främjande och förebyggande finns också skäl att skilja på omedelbara respektive långsiktiga effekter. Omedelbara effekter kan bli synliga under en pågående insats eller efter att den avslutats. Det som sker under arbetets gång kan inkluderas i en processutvärdering medan det som sker efter en avslutad aktivitet snarare kan beskrivas som en slutlig utvärdering. En fråga som uppkommer är då när något som är främjande eller förebyggande är avslutat och när effekterna kan tänkas bli synliga. Till skillnad från en behandling som kan ge tydlig effekt i form av minskade psykiska besvär, kan effekter av främjande och förebyggande aktiviteter och insatser vara svårare att identifiera. Det hänger samman med att dessa insatser vanligen riktar sig till fler och har ett syfte som är annat än att avhjälpa något omedelbart problem. Det går exempelvis att jämföra med grundskoleutbildning där ingen elev förväntas ha all kunskap utan istället ges möjlighet att utveckla sina förmågor och förvärva nya kunskaper och kompetenser. I grundskolan göra mätningar under skolåren, alltså under själva processen, som gör det möjligt att klargöra om det exempelvis behövs ytterligare

³⁷ Jämför resonemang i exempelvis

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

Skivington, K., Matthews, L., Simpson, S. A., Craig, P., Baird, J., Blazeby, J. M., Boyd, K. A., Craig, N., French, D. P., McIntosh, E., Petticrew, M., Rycroft-Malone, J., White, M., & Moore, L. (2021). A new framework for developing and evaluating complex interventions: update of Medical Research Council guidance. *BMJ (Clinical research ed.)*, 374, n2061. <https://doi.org/10.1136/bmj.n2061>

³⁸ Jämför resonemang i exempelvis

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

Skivington, K., Matthews, L., Simpson, S. A., Craig, P., Baird, J., Blazeby, J. M., Boyd, K. A., Craig, N., French, D. P., McIntosh, E., Petticrew, M., Rycroft-Malone, J., White, M., & Moore, L. (2021). A new framework for developing and evaluating complex interventions: update of Medical Research Council guidance. *BMJ (Clinical research ed.)*, 374, n2061. <https://doi.org/10.1136/bmj.n2061>

insatser eller om kunskapskrav uppnåtts på individ- och gruppnivå. Slutligen uppnår en viss mängd elever gymnasiebehörighet vilket kan vara en indikator på framgång. Det här betyder att det främjande och förebyggande alltså har ett bredare anslag. Det gör att det behövs utvärdering av processen samt återkommande uppföljning av resultat för att klargöra om det finns några långsiktiga effekter och vilka dessa effekter är³⁹.

För att en processutvärdering och en långsiktig utvärdering av en insats ska vara effektiv är det värdefullt att ha någon form av indikatorer eller mått. En indikator utgår ett mått som kan ange om ett eller flera mål kan nås (i en processutvärdering) eller om mål uppfyllts (i en slutlig utvärdering). Olika verksamheter har olika indikatorer och i insatser som går på tvären över olika verksamheter kan det därmed vara värdefullt att inkludera olika indikatorer. Det är också viktigt att ta ställning till om en indikator är relevant och fungerar för att utvärdera uppsatta mål. Om det saknas tidigare insatser eller endast finns ett fåtal utvärderingar av tidigare insatser med avseende på främjande och förebyggande psykisk hälsa och välbefinnande kan det vara så att relevanta indikatorer saknas. Det kan också vara så att det finns någon adekvat indikator men som är av sekundär relevans för de mål som satts för en insats. Det kan också vara så att det finns indikatorer och mått som speglar olika aspekter av ohälsa och är utarbetade för att klargöra effekter av preventiva insatser snarare än av insatser avsedda att främja och förebygga psykisk hälsa och välbefinnande⁴⁰.

I ett inledande skede, under den första perioden av arbete med fokus på främjande och förebyggande, kan det vara rimligt att använda de indikatorer som redan finns. Samtidigt behöver det finnas en medvetenhet om att redan befintliga indikatorer kan ha tagits fram för andra ändamål. Det betyder att sådana indikatorer kan ge en missvisande bild om de används för olika former av utvärdering av främjande och förebyggande aktiviteter och insatser. I förlängningen är det därför nödvändigt att ta ställning till om det går att använda indikatorer som är mer adekvata för just främjande och förebyggande. I viss mån kan ett sådant arbete med nya indikatorer ske lokalt. Fördelen med ett sådant lokalt arbete är att det har förutsättningar att ta fram indikatorer av lokal relevans. Det betyder att indikatorerna i ökad grad kan vara anpassade till de aktiviteter och

³⁹ Jämför resonemang i exempelvis

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Skivington, K., Matthews, L., Simpson, S. A., Craig, P., Baird, J., Blazeby, J. M., Boyd, K. A., Craig, N., French, D. P., McIntosh, E., Petticrew, M., Rycroft-Malone, J., White, M., & Moore, L. (2021). A new framework for developing and evaluating complex interventions: update of Medical Research Council guidance. *BMJ (Clinical research ed.)*, 374, n2061. <https://doi.org/10.1136/bmj.n2061>

⁴⁰ Jämför resonemang i exempelvis

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Skivington, K., Matthews, L., Simpson, S. A., Craig, P., Baird, J., Blazeby, J. M., Boyd, K. A., Craig, N., French, D. P., McIntosh, E., Petticrew, M., Rycroft-Malone, J., White, M., & Moore, L. (2021). A new framework for developing and evaluating complex interventions: update of Medical Research Council guidance. *BMJ (Clinical research ed.)*, 374, n2061. <https://doi.org/10.1136/bmj.n2061>

insatser som pågår samtidigt som de är relevanta för det övergripande sammanhang och kontext där arbetet pågår. Samtidigt finns också nackdelar med lokalt utarbetade indikatorer och mått. En avgörande nackdel består i att lokalt utarbetade indikatorer och mått kan försvåra jämförelser med andra sammanhang. Det kan exempelvis handla om att nationella eller regionala jämförelser mellan olika kommuner försvåras. Det innebär att det är angeläget att göra en avvägning av vilka behov som föreligger när det gäller olika indikatorer och mått och ha en beredskap för justeringar allt eftersom andra aktörer utarbetar och kanske introducerar gemensamma indikatorer på exempelvis regional nivå för där mått kan spegla olika verksamheter, olika grupper i befolkningen eller hämtas på individnivå⁴¹.

Slutsatser

För att införa, utveckla och upprätthålla ett systematiskt samverkansarbete kring främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande, som tillför perspektiv som kompletterar fokus på riskfaktorer och prevention, finns behov av att identifiera och klargöra om och hur organisatoriska strukturer ger förutsättning för en verksamhetsgemensam ledning och styrning som inkluderar olika sektorer. Utöver en sådan tvärsektoriell styrning, som gör det möjligt att involvera nyckelfunktioner i alla verksamheter, behövs resurser i form av engagerade medarbetare som ges adekvata villkor för att kunna initiera, bidra till och bedriva arbete med främjande och förebyggande aktiviteter och insatser. Sådana goda förutsättningar är ett villkor för att arbetet med främjande och förebyggande blir en legitim del av den reguljära verksamheten, istället för något sidoprojekt som ska hanteras separat. Det långsiktiga målet är alltså att främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande, i likhet med exempelvis hållbarhetsfrågor, kan bli en del av det kontinuerliga arbetet och därmed blir en gemensam angelägenhet för alla aktörer och verksamhet.

⁴¹ Jämför resonemang i exempelvis

Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.

Skivington, K., Matthews, L., Simpson, S. A., Craig, P., Baird, J., Blazeby, J. M., Boyd, K. A., Craig, N., French, D. P., McIntosh, E., Petticrew, M., Rycroft-Malone, J., White, M., & Moore, L. (2021). A new framework for developing and evaluating complex interventions: update of Medical Research Council guidance. *BMJ (Clinical research ed.)*, 374, n2061. <https://doi.org/10.1136/bmj.n2061>

Referenser

- Arbetsmiljöverket och Myndigheten för arbetsmiljökunskap. (2021). Friskfaktorer som kan mätas och följas över tid. Rapport 2021:2. <https://mynak.se/wp-content/uploads/2021/02/Friskfaktorer-som-kan-matas-och-foljas-over-tid-DIGITAL.pdf>
- Bäck, A., von Thiele Schwarz, U., Bergström, A., Hasson, H., & Richter, A. (2022). Local politicians in action? The relationship between perceived prerequisites and actions of political committees responsible for social services in supporting the implementation of evidence-based practice, *Evidence and Policy*, 18 (1), 43-60. <https://bristoluniversitypressdigital.com/view/journals/evp/18/1/article-p43.xml>
- Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2017). *Användbar evidens: om följsamhet och anpassningar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hultberg, A., Ahlborg, G. jr, Jonsdottir, I. H., Winroth, J., Corin, L., & Heimdahl, M. (2018). Hälsa på arbetsplatsen. En sammanställning av kunskap och metoder. ISM-rapport 21. <https://www.vgregion.se/ov/ism/publikationer/ISM-rapporter/>
- Keyes C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95-108.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being: Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>
- OECD (2020), How's life? 2020: Measuring well-being. OECD Publishing. Paris. <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>.
- Ottawa Charter for Health Promotion. (1986). https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf
- Region Stockholm. (2020). Strategi för främjande av psykisk hälsa och välbefinnande samt förebyggande av psykisk ohälsa 2022-2030. Dnr 2020-0457. <https://www.regionstockholm.se/globalassets/6.-om-landstinget/styrande-dokument/2-verksamhetsstod/halso--och-sjukvard/rs-2020-0457-strategi-for-framjande-av-psykisk-halsa-och-valbefinnande-samt-forebyggande-av-psykisk-ohalsa-20222030-1.pdf>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* 18, 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H (2000). Biopsychosocial challenges of the new millennium. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69, 170–177.
- Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Skivington, K., Matthews, L., Simpson, S. A., Craig, P., Baird, J., Blazeby, J. M., Boyd, K. A., Craig, N., French, D. P., McIntosh, E., Petticrew, M., Rycroft-Malone, J., White, M., & Moore, L. (2021). A new framework for developing and evaluating complex interventions: Update of Medical Research Council guidance. *BMJ (Clinical research ed.)*, 374, n2061. <https://doi.org/10.1136/bmj.n2061>
- Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, & SKR. (2020). Begrepp inom området psykisk hälsa. Version 2020. https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/wp-content/uploads/2020/08/PM_Begrepp-inom-omr%C3%A5det-psyisk-h%C3%A4lsa.pdf
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- WHO. (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 1946. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- WHO. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>



KONTAKTUPPGIFTER

Norrtälje kommun
Box: 800, 761 28 Norrtälje
Telefon: 0176-710 00
E-post: kontaktcenter@norrtalje.se

norrtalje.se