

## Folkhälsonytt december 2024

### Bakom vår välfärd finns vi människor

Min förebild i livet har alltid varit och är min morfar Ivan. Denna i mina ögon goda och positiva människa som när han fyllde 90 år sa till lokalpressens reporter – ”jag har försökt leva livet lätt” på frågan om hur han kunnat bli så gammal.

Idag tror jag att jag förstår vad han menade. Livet är som en berg-och-dalban. Ibland råkar vi ut för svårigheter och ibland rullar livet på som vi vill. Att våga släppa det svåra och se positivt in i framtiden med ett proaktivt positivt förhållningssätt är något som inte bara finns, det krävs viljeinriktning, tankekraft, handling och ibland även stöd och hjälp.

I en tid där vi ständigt bombarderas av negativa bilder av vår omvärld är det lätt att tappa bort de grundläggande värderingarna i vårt samhälle. Välfärden kan ibland uppfattas vara en fråga om statistik och ekonomi; jag menar att det handlar om att skapa förutsättningar för ett rikt liv med god livskvalitet för alla där känslan är att vi har möjlighet att leva livet lätt. Jag tänker att i ett framgångsrikt välfärdssystem finns ett främjande och förebyggande perspektiv och ett mod att våga tänka långsiktigt.

Våra liv påverkas av omständigheterna omkring oss. Om vi vill förbättra folkhälsan måste vi därför arbeta tillsammans, inte bara som individer utan också som samhälle. Vi behöver gå samman och agera tillsammans. När vi ser till att alla har samma möjlighet till en god livskvalitet, investerar vi i en friskare framtid och ett mer proaktivt positivt förhållningssätt. Välfärd och en god folkhälsa hör ihop.

Genom att skapa ett samhälle där välfärd och folkhälsa går hand i hand, kan vi bygga en grund som inte bara står emot kriser utan också möjliggör ett mer rättvist och hållbart liv för alla. Så nästa gång vi diskuterar välfärd, låt oss inte bara tänka på siffror och statistik. Låt oss tänka på de människor som ligger bakom dessa siffror. Låt oss tänka på hur vi kan skapa en framtid där allas möjlighet till ett långt, friskt liv finns. Framför allt, låt oss bygga en framtid där vi liksom min morfar kan ta sig igenom livets svårigheter och ha en proaktiv tilltro till sin egen, vår gemensamma och till framtidens förmåga.

**Cathrine Bohlin**

Folkhälsochef i Sydnärkes folkhälsoteam

### Vi skapar hälsa tillsammans, samverkan för en bättre folkhälsa i sydnärkes kommuner

I sydnärke arbetar vi med att stärka välfärdssystemet genom samverkan i det förebyggande och främjande arbetet genom exempelvis Nära vård-arbetet som i Örebro län heter ”Vi skapar hälsa tillsammans”. Nedan ser ni exempel på insatser som genomförs i samverkan i Sydnärke.

#### Dans för hälsa

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad och hälsoekonomiskt effektiv metod som kompletterar elevhälsans arbete med att stärka psykiskt välbefinnande hos unga. Dansen är utan krav och erbjuds efter skoltid med fokus på rörelseglädje och social gemenskap. Insatsen riktas i Sydnärke mot tjejer på högstadiet och gymnasiet.

#### Mental Health first aid (MHFA)

MHFA kallas även Första hjälpen psykisk hälsa och är en utbildning för yrkesverksamma i syfte att öka kunskaper om psykisk ohälsa och sjukdomar samt öka beredskapen att uppmärksamma och ge hjälp vid psykiskt lidande. MHFA kan jämföras med hjärt- och lungräddning och är viktigt för alla.

#### Seniorkraft

Seniorkraft genomförs idag i Askersund, Hallsberg, Kumla, Laxå och Lekeberg. Det övergripande syftet med Seniorkraft är att genom samverkan stärka ett hälsosamt åldrande för personer i tredje åldern via de fyra hörnpelarna för ett hälsosamt åldrande; goda matvanor, fysisk aktivitet, social samvaro och stöd samt meningsfull tillvaro.

#### Generation pep

I samarbete med Generation Pep genomförs en mat- och rörelsesatsning i förskolan för att stärka arbetet med fysisk aktivitet och goda matvanor. Samtidigt deltar Sydnärkes kommuner i Pep kommun, där insatser genomförs för att främja ett aktivt och hälsosamt liv bland barn och unga på en kommunövergripande nivå.

Läs mer om Örebro läns Nära vård-arbete här: [Nära vård](#)

Runt hörnet väntar nya spännande utmaningar med en ny socialtjänstlag som beräknas träda i kraft under 2025. Lagen stärker möjligheterna till samverkan kring hälsofrämjande och förebyggande välfärdsarbete: Läs mer här: [Ny socialtjänstlag 2025 – förberedelser och förändringar - Socialstyrelsen](#)

