

# Miljöpartiet de Gröna i Täby

## Kommunfullmäktige

### Motion: Egen idrotts- och fritidsnämnd

**Datum: 2021-03-08**

Hälsa blir ett allt mer prioriterat område för kommuner utifrån att ohälsan skapar lidande för individen och dess familj, såväl som kostnader och intäktsbortfall för kommunerna. Genom att se hälsoperspektivet, både lång- och kortsiktigt, som en samhällsfråga som behöver ägas av individen, men behöver möjliggöras genom framåtsyftande politik av beslutsfattare som har förmåga att se helheten, så skapas möjligheter till ökad hälsa för alla kommuninvånare.

### Psykisk hälsa globalt

En av vår tids stora folksjukdomar är psykisk ohälsa. Främst är det diagnoserna depression och ångestsyndrom som räknas ligga bakom närmare 40 procent av alla sjukskrivningar. Som en effekt av detta ökar läkemedelsförskrivningen och då i första hand till flickor. I kombination med detta så får vi lägga den globala pandemin Covid-19 som en utökad utmaning. Enligt WHO så lider var sjätte person mellan 10-19 år av psykisk ohälsa. Hälften av den psykiska ohälsa startar i 14-årsåldern, men många går oupptäckta och odiagnostiserade. Globalt sett är depression en av de ledande anledningarna till sjukdom och funktionsvariationer i gruppen unga vuxna enligt WHO (2020). Individer med psykisk ohälsa representerar en stor del av vår globala population och WHO räknar med att var fjärde person kommer, under sin livstid, lida av psykisk ohälsa. Närmare en miljon människor tar sitt liv varje år med anledning av psykisk ohälsa och det är den tredje största anledning till dödsfall bland unga vuxna globalt sett.

## Psykisk (o)hälsa nationellt

Socialstyrelsen (2019) konstaterar även att den psykiska ohälsan tenderar att bli långvarig. 30 procent av de unga som diagnostiserades för depression och ångestsyndrom inom barn- och ungdomspsykiatri 2008 var fortfarande i behov av psykiatrisk vård tio år senare. Där drygt hälften behandlades med läkemedel. Enligt Socialstyrelsen vårdas allt fler inom den specialiserade barn- och ungdomspsykiatri, BUP inom första linjens vård. Antalet patienter som diagnostiserats för depression och ångestsyndrom i åldern 10–14 år och som har fått behandling i den specialiserade barn- och ungdomspsykiatri har mer än femdubblats för flickor och tredubblats för pojkar mellan 2006-2019. Att inte åtgärda och sätta in resurser för ungas psykiska ohälsa ger stora ekonomiska kostnader för samhället. Enligt Socialstyrelsen (2019) så är ca 25% av de som har fått diagnostisering psykisk ohälsa efter 10 år utanför arbetsmarknaden, eller var beroende av ekonomiskt bistånd. Detta är ett resursslöseri av mänsklig kapacitet, men det skapar också ett mänskligt lidande om politiker väljer att inte ta tag i utmaningen och sätta in intervention tidigt. Det är angeläget att samhället sätter in åtgärder tidigt för att bryta utanförskapet.

Golberstein, Wen, & Miller (2020) lyfter fram i sin studie att det zoonotiska viruset Covid-19 kan förstärka den psykiska ohälsan genom dess unika kombination av en nationell hälsokris, social isolering såväl som ekonomisk recession. De menar på att ekonomisk recession är tidigare kopplad till ökad psykisk ohälsa genom hur den nationella ekonomin påverkar en ökad arbetslöshet, ökad psykisk ohälsa bland vårdnadshavare såväl som bristande omsorg av barn. De nämner också skolans kompensatoriska uppdrag, där en ofta glömd service är skolhälsovården via skolkuratorer, skolpsykolog såväl som skolsköterskor. Skolan har under en lång tid arbetat med att se och möta barn med psykosomatiska problem, men den har också jobbat preventivt för att dessa inte ska uppstå. Nu med nedstängning av skolor både inom högstadiet såväl som gymnasiet så ökar den psykiska ohälsan hos våra elever. Majoriteten av Sveriges skolelever får stöd och hjälp via den skolpersonal som de möter varje dag i skolan. I studien utförd av Golberstein, Wen & Miller (2020), som fokuserade på effekterna av nedstängningen under Covid-19, så led över 40% av deltagarna av psykisk ohälsa.

Därför är det viktigt att ansvariga politiker sätter in nödvändiga åtgärder skyndsamt för att säkra att longitudinell skolfrånvaro med anledning av psykisk ohälsa inte inträffar.

Som politiker har vi ett ansvar att säkra, trots den pågående pandemin, att kommuninvånare, oavsett ålder, mår bra. Psykisk ohälsa ökar också sannolikheten till risktagande beteenden såsom ökat drickande och användande av andra droger. Dessutom möts personer med mental ohälsa av socialt stigma och diskriminering såväl som att de kan utsättas för fysisk- och sexuellt våld i hemmet, inom hälso-sjukvården såväl som fängelser enligt rapport från United Nations (2010).

## Träning och psykisk hälsa

Socialstyrelsen (2019) påpekar i sin rapport *Utvärdering av vård vid depression och ångestsyndrom* att; "studier om vilken biologisk effekt fysisk aktivitet kan ha vid depression visar på fördelar med att kombinera konditions- och muskelstärkande träning. Även psykologiska förklaringsmekanismer i form av beteendeaktivering, social gemenskap och förbättrad tilltro till den egna förmågan kan förklara den fysiska aktivitetens antidepressiva effekt" (2019, s. 93).

Lundqvist (2020) har gjort en studie med syfte att utvärdera Fysisk aktivitet på Recept (FaR) gällande fysisk aktivitetsnivå, metabol hälsa och hälsorelaterad livskvalitet hos fysiskt inaktiva patienter med metabola riskfaktorer. Slutsatsen av studien var att de som fick FaR utskrivet, i den grupp individer som hade lägst fysisk aktivitet vid starten av undersökningen, påvisade att de skattade den största ökningen av sin livskvalité vid slutet av projektet. Lundqvist (2020) lyfter också att den ökade livskvaliteten som patienterna fick tillgång till under projektet också leder till minskad belastning och minskade kostnader för hälso- och sjukvården. Identifieringen av prediktiva faktorer för ökad fysisk aktivitet och nyttan av långtidsbehandling med FaR är viktig.

Dishman, Heath & I-Min (2013) ger i sin studie ett tydligt besked. Individer som utövar fysiska aktiviteter har en 20-33% lägre sannolikhet att drabbas av depression jämfört med de grupper som inte utövar någon fysisk aktivitet. Det finns också tydlig koppling mellan fysisk aktivitet och förbättrad sömnkvalité enligt Faulkner & Taylor (2005).

Riksidrottsförbundet (2018) anger att idrott och fysisk aktivitet är en viktig skyddsfaktor mot ohälsa och dess värde kan sammanfattas med ett antal punkter:

- Förbättrad psykisk hälsa och allmänt välbefinnande
- Ger ökad energi och bättre sömn → Bättre livskvalitet
- Bättre stresstolerans och minskad nedstämdhet
- Minskad risk för frakturer (förebygger benskörhet och ökar benmassan)
- Ökad muskelstyrka och hållfasthet i senor och ligament
- Förbättrad balans- och koordinationsförmåga → Bättre kroppsuppfattning
- Ökad kondition → Positiv inverkan på olika komponenter inom immunförsvaret
- Påverkar övervikt/behåller idealvikt
- Bättre självuppfattning och självförtroende
- Bättre koncentrationsförmåga → Ökad inlärningsförmåga
- Stimulerar barns sociala och mentala utveckling

## Täby-perspektiv

Täby kommun är en av de kommuner som har hög andel unga som väljer att under sin fritid vara delaktiga i en sport. Tre av fyra i åldern 10-19 år är fysiskt aktiva minst två gånger i veckan enligt undersökningen Ung Livsstil. Samtidigt ser vi en ökad andel psykisk ohälsa i vår kommun bland våra barn och ungdomar där Covid-19, med hög sannolikhet, spelar en stor roll.

Det finns även evidens från Täbys sportföreningar som behöver tacka nej till medlemmar som önskar spela pga. av bristen på anläggningar.

Vi inom Miljöpartiet de Gröna yrkar på:

- att det inrättas en ny nämnd med fokus på idrott och hälsa som prioriterar kommunmedborgarnas psykisk såväl som fysiska hälsa.
- att öka antal hallar och anläggningar för att säkra att fler av kommunmedborgarna får möjlighet till träning.

För Miljöpartiet de Gröna i Täby



Eva Pethrus

Ledamot kommunfullmäktige

# Referenser

- Dishman, R. K., Heath, G. W., & I-Min, L. (2013). *Physical Activity Epidemiology*. Stanningley: UK.
- Faulkner, G. E., & Taylor, A. H. (2005). *Exercise, Health and Mental Health*. London: Routledge.
- Golberstein, E., Wen, H., & Miller, B. F. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Mental Health for Children and Adolescents. *Jama Pediatrics*, 819-820. Retrieved from <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2764730>
- Lundqvist, S. (2020). *Physical activity in primary care*. Göteborg: Göteborgs Universitet.
- Riksidrottsförbundet. (2018). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Socialdepartementet. (2018, 04 21). *Folkhälsa ska bli mer jämlik*. Retrieved from Regeringskansliet: <https://www.regeringen.se/artiklar/2018/05/folkhalsopolitiken-ska-bli-mer-jamlik/>
- Socialstyrelsen. (2019, 05 15). *Långvarig psykisk ohälsa en utmaning för vården*. Retrieved from Socialstyrelsen: <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/langvarig-psykisk-ohalsa-en-utmaning-for-varden/>
- Socialstyrelsen. (2019). *Utvärdering av vård vid depression och ångestsyndrom - Huvudrapport med förbättringsområden*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- United Nations. (2010, 09 16). *Mental Health and Development*. Retrieved from Department of Economic and Social Affairs: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/issues/mental-health-and-development.html>
- World Health Organization. (2020, 09 28). *Adolescent mental health*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>