

Politik for sundhed og trivsel i Kommune Kujalleq, 2022-2032

Indhold

Forord.....	2
Baggrund	3
Formål med sundhedspolitikken	4
Indsatsområderne.....	4
Fysisk Sundhed.....	4
Fysisk aktivitet.....	5
Sunde alkoholvaner og forebyggelse af rusmiddelmisbrug	5
En røgfrit liv.....	6
Sunde kostvaner.....	6
Seksuel sundhed	6
Mental Sundhed.....	7
Sunde fællesskaber	8
Særlige forebyggelsesinitiativer.....	8
Børn skal være hjemme om aftenen	8
Forebyggelse af vold	9
Oplysning om vejtrafik	9

Forord

I Kommune Kujalleq ønsker vi at arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse bliver en integreret del af hverdagen for alle borgere i kommunen. Vi ønsker at alle hvad enten vi er børn, unge, voksne eller ældre forholder os aktivt til vores egen og til fællesskabets sundhed og trivsel. Vi tror på at vi for alvor kan forbedre sundheden og fremme sunde fællesskaber i vores kommune, ved at have en sundhedspolitik der involverer alle de nødvendige interessenter og som forpligter vores kommune i klart definerede målsætninger og initiativer.

Sundhedspolitikken i Kommune Kujalleq skal relatere sig til de udfordringer der er i vores egen kommune og til de centralt definerede pejlemærker, mål og politikker fra Selvstyret og de internationale samarbejdsfora såsom WHO og FN's verdensmål.

I koalitionsaftalen har vi sat os som mål at styrke forebyggelsen af seksuelt misbrug, at nedsætte antallet af provokerede aborter, sikre en tidlig indsats overfor sårbare unge, at forebygge anbringelse af børn uden for hjemmet og at sikre tilgængelig misbrugsbehandling. Det er alle symptomer som viser, at der skal handles langt tidligere end vi gør i dag. Det kræver derfor en ændring af tankesæt og vaner, og naturligvis også et videns- og kompetenceløft, både af ansatte og borgere.

Mere og mere forskning viser hvad enten det handler om forebyggelse af mobning, forebyggelse af rusmiddelmisbrug hos unge, forebyggelse af selvmord mm. at det er vigtigt at fokusere på børn og unges fællesskaber. Derfor skal vi vægte den gode trivsel både i hjemmene, på arbejdspladsen og i institutionerne.

Det er kommunalbestyrelsens håb og ønske at vi om få år kan se der sker en positiv udvikling på vores sundhedsparametre og det kræver at vi handler sammen.

Det er vigtigt at de forskellige interessenter herunder Kommune Kujalleqs ældreråd, Handicapråd, samt Børn og Ungeråd involveres i udmyntningen af politikken. Politikken og handlingsplanerne der skal følge den vedtagne politik vil blive offentliggjort på Kommune Kujalleqs hjemmeside.

Stine Egede
Borgmester

Baggrund

Befolkningsundersøgelserne i Grønland har foregået siden 1990'erne og det kan konstateres at det går langsomt og i visse tilfælde den forkerte vej med flere sundhedsparametre. Den seneste rapport der er udarbejdet for Kommune Kujalleq viser overordnet, at størstedelen af deltagerne fra Kommune Kujalleq vurderede at de havde et godt helbred, og at rigtig mange borgere deltager i kulturelle aktiviteter og værdsætter værdier som familie, natur og grønlandsk mad. Men alt for mange har oplevet seksuelle overgreb, har forsøgt selvmord på et tidspunkt i deres liv, har et problematisk alkoholforbrug, er daglige rygere og er overvægtige eller svært overvægtige. Rapporten kan findes her:

https://www.sdu.dk/sif/media/images/sif/udgivelser/2021/kommunerapport+kujalleq_final_dk.pdf

Kommune Kujalleqs sundhedsfremme og forebyggelsespolitik tager udgangspunkt i Folkesundhedsprogrammerne Inuuneritta og de befolkningsundersøgelser der ligger til grund herfor.

Vi anerkender WHO's sundhedsdefinition som lyder: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker". Sundhed skal således forstås ud fra hele ens livsstil, da alle elementerne er vigtige brikker for den fysiske og mentale sundhed.

Sundhedspolitikken og de politiske pejlemærker harmonerer med flere af FN's 17 verdensmål. Sundhedspolitikens vision hænger særligt sammen med FN's verdensmål nr. 3 om at "sikre et sundt liv for alle og fremme trivsel for alle aldersgrupper". Derfor har vi valgt at tage dette verdensmål med i sundhedspolitikens mål.

Grønlands Idrætsforbunds målsætning om verdens mest fysisk aktive land 2030 er ligeledes en vigtig motivator for vores Sundhedspolitik.

Den islandske model har været succesrig i at forebygge børn og unges rusmiddelmisbrug. Principperne i den islandske model fokuserer på de arenaer, der omgiver børn og unge - nemlig familie, fritid, skolen og vennegrupper, og den tager udgangspunkt i fem principper, som vi som kommune kan lade os inspirere af når vi skal implementere politikken. De fem principper er følgende:

Princip 1: Styrk det sociale miljø, så de unge tilbydes inspirerende ungemiljøer uden rusmidler.

Princip 2: Brug lokalsamfundet i sin helhed, så man får en helhedsorienteret indsats og et stærkt samarbejde på tværs af de arenaer, der udgør de unges liv.

Princip 3: Styrk lokal viden og engagér de lokale. Herved får de lokale aktører viden om, hvordan det går med unge i lokalområdet, og de motiveres til at lave en målrettet indsats.

Princip 4: Involver forskere, politikere, praktikere og borgere til en forenet styrke - herved bliver indsatsen tværfaglig og alsidig.

Princip 5: Løsningen skal matche problemet, hvilket bl.a. betyder, at man skal acceptere, at kulturændringer sker ved et langt sejt træk. Man kan med andre ord ikke forvente et quickfix.

Formål med sundhedspolitikken

Det overordnede formål med sundhedspolitikken er at øge og fremme sundhed blandt kommunens borgere og fremme trivsel for alle aldersgrupper.

Indsatsområderne

Kommune Kujalleqs sundhedspolitik fokuserer på følgende indsatsområder:

- Fysisk Sundhed
- Mental sundhed og
- Sunde fællesskaber

Derudover skal Kommune Kujalleq medvirke til at implementere Inuuneritta III's overordnede formål, som fokuserer på det gode børneliv og som definerer følgende 4 pejlemærker:

- Mental sundhed
- En sund start på livet,
- Et sundt og aktivt børneliv og
- Gode opvækstvilkår til alle børn.

Alle kommuner er aktive deltagere i initiativerne i Inuuneritta III. Det gælder for mange af de centralt initierede tiltag, at målsætningerne og implementeringen i højere grad skal have kommunale afsæt. Dette vil Kommune Kujalleq sikre at der arbejdes efter, og denne Sundhedspolitik skal på alle punkter være koordineret med tiltagene i Inuuneritta III, som der kan linkes til her:

<https://naalackersuisut.gl/~media/Nanoq/Files/Publications/Familie/DK/Inuuneritta%20III%20SEP%20%20naal%20DA%20web.pdf>

Til denne Sundhedspolitik er det er hensigten af borgerne i Kommune Kujalleq, virksomheder, foreninger og frivillige kræfter samt forebyggelsesudvalgene alle skal inviteres til at deltage i arbejdet for at nå målene. Psykisk syge borgere, og borgere med handicap skal på lige fod med andre borgere, have mulighed for sunde aktiviteter både i forbindelse med arbejdet og i fritiden. Undervisning i sundhedsfremmende pædagogik og oplysningskampagner for børn og unge er nogle af værktøjerne, men er langt fra det eneste der skal til for at få vendt udviklingen.

Fysisk Sundhed

Fysisk sundhed er evnen til at klare sig selv i hverdagen. Ens helbred er altafgørende for, hvordan man opfatter sin livskvalitet. Et godt helbred påvirker ikke kun ens krop, men også ens humør i positiv retning. At passe godt på sit helbred kan forebygge en lang række livsstilssygdomme som præger mange samfund i dag. Fysisk aktivitet, sunde kost- og drikkevaner, og frihed for afhængighed af rusmidler er nogle eksempler på hvad der har indvirkning på ens fysiske sundhed.

I de følgende afsnit beskrives de sundhedspolitiske målsætninger Kommune Kujalleq vil arbejde for de næste 10 år.

Fysisk aktivitet

I Kommune Kujalleq støtter vi op om målet om at blive verdens mest fysisk aktive land 2030. Det forpligter og vi vil sammen med foreninger og frivillige arbejder for synliggørelsen og udviklingen af aktivitetstilbud, således at borgere får større interesse for at være fysisk aktive.

Arbejdspladserne skal give mulighed for at der gives tid til fysisk aktivitet eller wellness i løbet af arbejdsugen.

Skolerne vægter fysisk aktivitet hver dag. Det er et mål for kommunen at sikre minimum 3 timers fysisk aktivitet om ugen på skoleskemaet.

Kommunen vil etablere sunde og attraktive legepladser, som animerer til fysisk aktivitet.

Ældre og handicappede skal motiveres til et aktivt fysisk liv.

Vi vil samarbejde med frivillige, foreninger, virksomheder og Grønlands Idrætsforbund om kompetenceudvikling for personer, som arbejder med børn, unge og ældre, i arbejdet med træning og fysisk aktivitet i hverdagen og der hvor målgrupperne befinder sig.

Vi vil arbejde for at der afholdes flere grønlandsmesterskaber i Kommune Kujalleq.

Sunde alkoholvaner og forebyggelse af rusmiddelmisbrug

Befolkningsundersøgelsen viser at forbruget af alkohol i landet er faldet. Drikkemønsteret er derimod ikke ændret væsentligt og mange familier, børn og voksne oplever særligt i weekender og lønningdage, hvordan alkohol påvirker trivslen og sundheden negativt. Forebyggelsen af misbrug kan kun ske ved en tidlig indsats og i samarbejde mellem de relevante instanser.

Alle arbejdspladser under kommunen skal have en aktiv alkoholpolitik og alle medarbejdere skal vide hvordan man kan få hjælp, når alkohol er et problem på arbejdspladsen eller personligt. Alkohol og rusmiddelpolitikken skal gøres tilgængelig og synliggøres for borgere.

Via samarbejdsaftalen med Allorfik, vil vi sikre et effektivt tværsektorielt samarbejde til gavn for borgeren og vi vil støtte oprettelsen af støttegrupper for den enkelte og berørte familier. Kommunen skal til stadighed sikre tilgang til uddannelsen af kommunens misbrugsnøglepersoner.

Forebyggelsesindsatser rettet mod børn skal prioriteres. Vi vil samarbejde med alle relevante instanser om den tidlige indsats for forebyggelsen af brug af rusmidler. Den islandske model skal være inspiration for indsatsen og der skal samarbejdes om Allorfiks forebyggelsestilbud.

Vi vil samarbejde med foreninger, virksomheder og institutioner for at sikre at alle forebyggende tiltag, behandlingstilbud og kursus og uddannelsestilbud er kendte og således der tages udgangspunkt i det lokale behov.

En røgfrit liv

I dag ryger omkring 59% af alle voksne i vores kommune og 44% af de 15-17 årige ryger. Fordelene ved rygestop og en tilværelse som ikke-ryger skal være synligt og tydeliggøres i Kommune Kujalleq. Kommune Kujalleqs rygepolitik lyder at det ikke er tilladt at ryge i arbejdstiden. Rygepolitikken kan findes her:

For at mindske tilgangen af nye rygere vil vi sikre en systematisk undervisning og oplysning til og voksne i daginstitutioner, skoleklasser og fritidstilbud

Vi vil samarbejde med relevante instanser om at promovere kursusaktiviteter til rygestopinstruktører og til rygere der ønsker at stoppe med at ryge.

Vi vil samarbejde med de handlende om skodvenlige emballager.

Sunde kostvaner

Sunde kostvaner har stor betydning for helbredet, for ens energiniveau og for ens livskvalitet. Grønland har nogle af verdens reneste fødevarer, og kalaalimernit har stor betydning for vores sundhed og for vores fællesskab.

Kommune Kujalleq vil bane vej for sunde kostvaner i samarbejde med virksomheder, institutioner og foreninger. m.fl. Alle institutioner hvor børn og unge opholder sig skal have en kost politik.

Vi vil samarbejde med kantiner, dagligvarebutikker og restaurationer om at fremme de sunde alternativer.

Ernæringsrådets 10 kostråd skal være kendt i vores kommune.

Seksuel sundhed

At være seksuelt sund betyder at opleve en fysisk, følelsesmæssig, mental og social trivsel omkring sin seksualitet. Seksuel sundhed kræver derfor en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, og mulighed for at have lystfyldte og sikre seksuelle oplevelser, fri for tvang, diskrimination og vold.

Data viser, at der er brug for en vedvarende tidlig indsats for at forebygge de mange aborter og kønssygdomme, ligesom der er brug for indsatser for at forebygge seksuelt misbrug, chikane og krænkelser.

Børn og unge skal på et tidligt tidspunkt oplyses om sunde seksuelle vaner, og om det at kunne træffe sikre valg.

Vi vil samarbejde med sundhedsvæsenet og politiet omkring vedvarende oplysningskampagner om de forskellige undertemaer under seksuel sundhed. "Dukke-projektet" skal fortsætte i Kommune Kujalleq.

Der skal indgås tæt samarbejde med Paarisa og Killiliisa og benytte de eksisterende muligheder for hvordan ofre for seksuelle krænkelser kan hjælpes.

Mental Sundhed

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv.

Ifølge befolkningsundersøgelsen har 16% af den voksne befolkning i Kommune Kujalleq forsøgt selvmord på et tidspunkt i deres liv. Det svarer til fordelingen i hele landet. Det er aldersgruppen 15-24 år der er særligt ramt på dette spørgsmål.

Noget af det vigtigste, man kan gøre for at undgå selvmord og selvmordsforsøg, er at tale om det og opsøge hjælp.

I Kommune Kujalleq skal der en tidlig indsats til for at forebygge selvmord ved at finde frem til de personer, der i fare for at begå selvmord og ved give vejledning. Kommune Kujalleq vil på alle arbejdspladser oprette og uddanne kontaktpersoner til personer der har brug for en snak om selvmordstanker eller har været udsat for selvmord i familien. Alle arbejdspladser skal oplyse om de behandlingsmuligheder og kontaktmuligheder der er for personer med selvmordstanker. Kommunen vil sikre samarbejde mellem ressourcepersonerne på området, f.eks. socialmedarbejdere, præster, kateketer, frivillige, studerende og de frivillige ressourcepersoner.

I Kommune Kujalleq's familiecentre er der åben rådgivning, hvor personalet er uddannet til samtaler med selvmordstruede eller personer med selvmordstanker.

Paarisa.gl indeholder flere henvisninger og værktøjer, som kan bruges enten af personale eller ramte personer.

Kommune Kujalleq vil styrke tiltag til mental sundhed i de socialfaglige tilbud.

Sunde fællesskaber

Sunde fællesskaber betyder at indsatsen i lokalsamfundene bliver bygget op omkring aktører og ressourcer, der allerede er til stede lokalt og deres interesse i at bidrage til et sundt liv. Foreningslivet, skolerne, daginstitutionerne, virksomhederne, arbejdspladserne er alle vigtige aktører.

Det er dog i hverdagen og i de kulturer vi opbygger de steder vi opholder os, der er den afgørende faktor for om vi får et sundt fællesskab.

Vi vil arbejde for:

At flere børn bliver en del af foreningslivet igennem styrkede foreninger med flere tilbud til idrætsuante børn og deres familier og styrket rekruttering af frivillige, således at børnefamilierne kan mødes og have det sjovt sammen med andre.

At invitere det lokale erhvervsliv til at tage medansvar for at det er nemt, attraktivt og sjovt for børnefamilierne at være fysisk aktive og spisere sundere.

En årlig Børneliv i sund balance festival på tværs af sundhedspleje, dagtilbud, skoler, forældre, foreninger, erhvervsliv og andre lokale aktører. Her byder alle ind med sjove små og store aktiviteter, der sætter spot hvad et Børneliv i sund balance handler om

Den nyeste mobbeforskning viser, at klimaet i klassen og de sociale dynamikker er afgørende for, om mobning udvikler sig. Forskere anbefaler at undervisere organiserer undervisningen på en måde, hvor de unges samarbejde og trivsel understøttes, hvor alle har mulighed for at deltage aktivt, og hvor den enkelte bliver set og anerkendt.

"Kammagiitta" (Lad os være venner) skal integreres i børnehaven samt folkeskolen.

Særlige forebyggelsesinitiativer

Forebyggelsesudvalget i Kommune Kujalleq har udover anbefalingerne om sunde vaner, anbefalet politikker for en begrænsning af tidspunkterne for børns udendørsophold, forebyggelse af vold samt oplysning om vejtrafik.

Børn skal være hjemme om aftenen

Kommune Kujalleq har en politik om at ændre alle børn skal være hjemme indenfor et bestemt tidsrum. Det anbefales således at børn under 13 år skal være hjemme senest kl. 20:00, og 13-16-årige skal være hjemme senest kl. 22:00. Vi ønsker at have veludhvilede og motiverede børn og unge, som får den nødvendige søvn. Derfor har vi tilpasset åbningstiderne for vores fritidstilbud.

Der skal skabes et værested, som børn og unge selv kan komme til når det brænder på derhjemme.

Forebyggelse af vold

Kommune Kujalleq vil arbejde på, at minimere fysisk og psykisk vold. Fordelene ved at tale sammen skal oplyses og fremlægges for borgere og virksomheder.

Kommune Kujalleq vil deltage i samarbejdet omkring tidlig indsats for at forebygge fysisk og psykisk vold. Dette tiltag skal ske i tæt samarbejde med politiet, kriminalforsorgen samt medarbejdere på børne- og ungeområdet og ved at gøre effektiv brug af eksisterende oplysningsmaterialer, ved udvikling af disse og ved at tydeliggøre tilbuddene.

Man skal intensivere oplysningskampagnerne ved at samarbejde grundigt med skolerne, institutionerne for børn og unge samt forældre, for eks. ved at beskæftige sig med "Nakuuserata oqaloqatigiitta" (Lad os tale sammen uden at yde vold), ved at børn og unge laver arbejde med teater og diskussion blandt forældre. Teaterstykker og andre gennemgåede emner skal fremføres offentligt, således at de er tilpasset børn eller voksne.

8. klasses elever skal hvert år have emneuger om "Nakuuserata oqaloqatigiitta/Angerlarsimaffimmi oqaloqatigiitta" (Lad os tale sammen uden at yde vold/Lad os tale sammen i hjemmet), når de er færdige med opgaverne fra emnedagene, skal de fremlægge for forældrene, efterfulgt af debat.

Oplysning om vejtrafik

Kommune Kujalleq vil samarbejde med politiet om at børn og unge får større indsigt i vejtrafikken.

Ansatte, der arbejder med børn skal samarbejde med Politiet omkring aktiviteter, som omhandler vejtrafik, f.eks. undervisning og gåture.

Daginstitutioner, skoler og alle andre steder skal oplyses om vejtrafik, således at børn og borgere kan færdes trygt.