At høre til, bidrage og være en del af noget større

Trivsel og Mestring

Strategien for Trivsel og Mestring understøtter kommunens pejlemærke Et godt liv.

Vores kommune skal være et sted, hvor man har mulighed for at leve det liv, man ønsker, og hvor man kan trives fysisk, mentalt og socialt. Sundhed, livskvalitet og trivsel skabes ikke alene gennem kommunale tilbud, men i samspillet mellem børn, unge, voksne, familier, fællesskaber, arbejdspladser, foreninger og lokalsamfund.

Lemvig Kommune har særlige styrker i de stærke fællesskaber, det aktive kultur- og foreningsliv, frivilligheden, den lokale handlekraft og en stærk tradition for at løfte opgaver i fællesskab. Disse ressourcer udgør et vigtigt fundament for både trivsel og mestring.

Strategien sætter retning for, hvordan kommunen på tværs af fagområder vil understøtte borgernes livskvalitet og mulighed for at mestre eget liv. Strategien skal bidrage til, at borgerne oplever sammenhæng, kvalitet og meningsfulde indsatser, der tager afsæt i den enkeltes livssituation og ressourcer.







Fælles principper

Arbejdet med trivsel og mestring bygger på fem fælles principper:

- **Helhedsorientering** – Vi tager udgangspunkt i borgerens samlede livssituation.
- **Ressourcefokus** – Vi bygger videre på det, borgeren kan og ønsker.
- **Inddragelse** – Vi inddrager borgere og netværk som aktive medspillere.
- **Sammenhæng** – Vi skaber fælles retning og koordinerede indsatser på tværs.
- **Faglig kvalitet** – Vi arbejder systematisk med afsæt i viden og dokumenterede metoder.

Trivsel og mestring

Trivsel handler om oplevelse af livskvalitet, mening, deltagelse og tilhørsforhold.

Mestring handler om oplevelsen af at kunne håndtere livets udfordringer, træffe valg, udvikle kompetencer, have en tro på egne evner og have størst mulig indflydelse på eget liv.

Trivsel og mestring hænger tæt sammen. Når man oplever at kunne mestre eget liv, styrkes muligheden for trivsel. Omvendt styrker trivsel ens ressourcer og evne til at håndtere udfordringer.

Kommunen har derfor en rolle i forhold til at skabe rammer, der fremmer læring, deltagelse, handlekraft og selvstændighed; men også at yde støtte ved behov.

INDSATSER:

- Styrke borgernes engagement, handlekraft og selvbestemmelse
- Fremme fysisk, mental og social trivsel
- Tage afsæt i ressourcer frem for begrænsninger.

Sammenhæng i borgerens liv

Vi vil skabe større sammenhæng mellem indsatser, tilbud og aktører, så borgerne oplever en kommune, der samarbejder om fælles mål. Samtidig vil vi styrke sammenhængen mellem kommunens tilbud og de muligheder, der findes i civilsamfundet, kultur- og foreningslivet og lokalsamfundene.

INDSATSER:

- Styrke koordinering og samarbejde på tværs af fagområder
- Skabe sammenhængende forløb for borgerne
- Understøtte fælles mål på tværs af indsatser
- Styrke samspillet mellem kommune, civilsamfund og lokale aktører.

Trivsel og mestring gennem hele livet

Det er en del af livet at møde forskellige muligheder og udfordringer. Derfor skal vores indsatser understøtte trivsel og mestring i forskellige livsfaser og livssituationer.

Vi ønsker at styrke muligheden for at tage aktiv del i eget liv, at udvikle egne ressourcer og udvikle og bevare størst mulig selvstændighed. Om man er voksen, ung eller barn er det vigtigt at understøtte udvikling og trivsel gennem meningsfulde aktiviteter, oplevelser og deltagelsesmuligheder.

Kunst og kultur giver mennesker mulighed for at opleve, udforske og forstå sig selv og verden omkring dem. Gennem kunstneriske og kulturelle oplevelser udfordres vores tanker, følelser og perspektiver, og vi får mulighed for at udvikle både kreativitet, nysgerrighed og refleksion. Kunst og kultur kan skabe glæde, mening og inspiration, men også sætte ord og billeder på det, der kan være svært at udtrykke.

Mødet med kunst og kultur kan styrke den enkeltes dannelse, identitet og livsmod. Det kan bidrage til mental trivsel og kan give ny indsigt i forhold til at forstå og håndtere livets muligheder og udfordringer.

Vi tror på, at alle ønsker at bidrage og mestre eget liv i det omfang, de kan.

INDSATSER:

- Understøtte udvikling af den enkeltes kompetencer, selvstændighed og tro på egne evner
- Give passende udfordringer, støtte og mulighed for at opleve succes
- Understøtte rammer til og muligheder for mening gennem aktiviteter, indtryk og oplevelser
- Understøtte muligheden for at give udtryk for tanker, følelser, holdninger og kreativitet
- Understøtte det eksisterende kulturliv samt tilblivelsen af nye, kreative kulturmiljøer for børn, unge og voksne
- Fremme netværk og tværfaglige samarbejder, der kan styrke kunstneriske og kulturelle tilbud.





Fællesskaber som fundament for trivsel og mestring

Fællesskaber er en af de vigtigste forudsætninger for både trivsel og mestring. At høre til, bidrage og være en del af noget større har betydning for livskvalitet, sundhed og oplevelsen af at kunne lykkes i eget liv. Derfor er fællesskaber afgørende for 'det gode liv', som det også fremgår af Strategi for Fællesskaber – frivillighed, civilsamfund, kultur og fritid.

Vi vil bygge videre på de styrker, der allerede kendetegner kommunen; de stærke fællesskaber, det aktive kultur- og foreningsliv, frivilligheden og den lokale handlekraft.

Samtidig ønsker vi, at flere får mulighed for at deltage i fællesskaber. Derfor vil vi arbejde for at gøre fællesskaber mere tilgængelige og styrke samarbejdet mellem kommune, foreninger, kultur- og fritidsliv, arbejdspladser og lokale aktører.

INDSATSER:

- Styrke deltagelse i fællesskaber gennem hele livet
- Forebygge ensomhed og social isolation
- Understøtte samarbejdet mellem kommune, kultur-, fritids- og foreningsliv
- Skabe relevante fællesskaber for alle borgere
- Anerkende både organiserede og uorganiserede fællesskaber som vigtige arenaer for trivsel og mestring.

Tidlig indsats og forebyggelse

Tidlig indsats og forebyggelse er afgørende for at understøtte trivsel og mestring gennem hele livet.

Ved tidlig indsat håber vi at kunne bidrage til at styrke borgernes muligheder for at håndtere udfordringer og forebygge, at problemer udvikler sig.

Forebyggelse skal ske tæt på borgernes hverdagsliv og i samspil med de ressourcer, der findes i familien, netværket, lokalsamfundet og de eksisterende fællesskaber.

INDSATSER:

- Styrke tidlig opsporing af mistrivsel
- Udvikle, forebygge og arbejde rehabiliterende, hvor det er relevant
- Sikre hurtige og koordinerede indsatser
- Prioritere forebyggelse gennem hele livet
- Anvende fællesskaber og lokale ressourcer som en del af forebyggelsen
- Udvikle løsninger, der opleves meningsfulde for borgerne.





