

# EN PLAN FÖR HJÄRNAN

## Hjärnplanen

Hjärnplanen är en reformagenda med syfte att skapa bättre förutsättningar i samhället för våra hjärnor. I Hjärnplanen diskuteras förutsättningarna inom sex prioriterade områden vilka kan ingå i en framtida nationell strategi och handlingsplan för hjärnan. Detta kan hjälpa beslutsfattare i kommun, region och riksdag att skynda på utvecklingen mot ett mer hjärnanpassat samhälle. I denna sammanfattning redogörs kortfattat Hjärnplanens innehåll inklusive mål för varje område.

Läs reformagendan *En plan för hjärnan* i sin helhet på Hjärnfondens hemsida.



”Dagens samhälle utmanar oss och våra hjärnor. Vi har det bättre än någonsin och lever längre än tidigare generationer men ändå är det fler som uppger att de mår sämre. Den samhällsutveckling vi varit med om, från ett jordbruks- och industrisamhälle där det var viktigt med kroppslig styrka till ett kunskapssamhälle, där våra mentala funktioner sätts på hårt prov kräver att vi gör förändringar.”

**Ing-Marie Wieselgren**

*Ordförande, Med.dr, psykiater, överläkare  
Akademiska Sjukhuset, Uppsala. Tidigare  
huvudsekreterare nationell psykiatrisamordning.*



”Hjärnan är det viktigaste för människan, men människan har inte byggt ett samhälle för hjärnan. Det måste vi ändra på.”

**Anna Hemlin**

*Generalsekreterare för Hjärnfonden*

## Innehållsförteckning

<b>Inledning</b>	5
<b>Hjärnan genom hela livet</b> – Katharina Stibrant Sunnerhagen, professor Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Göteborgs universitet.	6
<b>Förskola och skola</b> – Johan Malmqvist, professor Institutionen för pedagogik och lärande, Linnéuniversitetet, Växjö.	8
<b>Vård och omsorg</b> – Stefan Lindgren, seniorprofessor i medicin, Lunds universitet, f.d. ordförande Svenska Läkaresällskapet.	10
<b>Anhöriga</b> – Barbro Westerholm, f.d. riksdagsledamot, Liberalerna, f.d. generaldirektör för Socialstyrelsen.	11
<b>Forskning, utveckling och innovationer</b> – Cecilia Lundberg, professor, CNS Genterapi, Lunds universitet och ordförande för Hjärnfondens vetenskapliga nämnd.	12
<b>Modern kompetensförsörjning och samhällsplanering</b> – Lars Stjernkvist, chef för regeringens kansli för ett hållbart arbetsliv, f.d. ordförande kommunstyrelsen Norrköping.	13



## Inledning

Livet sitter i hjärnan. Hjärnan rymmer allting som gör oss till människor. Vi kan resa till månen i våra tankar, men utan vår hjärna kan vi inte resa oss ur sängen.

I dag lever vi i ett samhälle som inte tillräckligt ser till hjärnans bästa. Våra hjärnor belastas mer än någonsin genom digitalisering, urbanisering, en kunskapsintensiv arbetsmarknad, sociala medier, ökad livslängd, minskad fysisk aktivitet, ensamhet och stress.

Hjärnan måste upp på den politiska agendan eftersom mycket som påverkar hjärnan förutsätter förändringar på samhällsnivå: stadsplanering, arbetsmiljö, utbildning, forskning, jämlikhet, inkludering, sjukvård, omsorg och folkhälsa.

Revolutionerande forskningsframsteg har gjort att vi idag vet mycket mer om hjärnans funktionssätt, förmågor och sjukdomar. Nu måste dessa lärdomar få komma till användning.

European Brain Council rekommenderar att alla länder tar fram övergripande nationella planer och strategier för hjärnan. Något som till exempel Norge och Tyskland redan har gjort.

*En plan för hjärnan* är ett första steg på vägen mot en nationell Hjärnplan. Rapporten är, på uppdrag av Hjärnfonden, skriven av en extern arbetsgrupp med experter och samhällsföreträdare för att presentera problembilden, identifiera behov och komma med förslag på politiska reformer för ett samhälle bättre anpassat för våra hjärnor. Ordförande för arbetsgruppen var psykiater Ing-Marie Wieselgren.

Hjärnfonden uppmanar nu regeringen att tillsätta en utredning för att ta fram en nationell strategi och handlingsplan för hjärnan - en plan som tar ett brett grepp kring hjärnans förutsättningar och hälsa och sträcker sig över flera departement, huvudmän och sakpolitiska områden. En Hjärnplan som bidrar till ett samhälle som på riktigt är anpassat efter våra hjärnor.

**Anna Hemlin**

*Generalsekreterare Hjärnfonden*

## Hjärnan genom hela livet

– Katharina Stibrant Sunnerhagen

Hjärnhälsa handlar om att få ut det mesta av sin hjärna och att ta hand om den. Genom livet sker förändringar och händelser som påverkar de flesta människors hjärnor. Grundförutsättningarna för hjärnhälsa skapas redan under fosterlivet. Och forskning visar att människors livsstil och levnadsstandard påverkar sannolikheten att utveckla hjärnsjukdomar och psykisk ohälsa.

Stora sjukvårdskostnader skulle kunna sparas med bättre levnadsvanor och förbyggande insatser till riskgrupper vad gäller bland annat fysisk aktivitet, över- eller undervikt, alkohol- och drogkonsumtion, psykiska problem och ensamhet. Att få finnas i ett sammanhang, att ha en uppgift, vara aktiv, rutiner för sömn, motion och mat är friskfaktorer för hela befolkningen, oavsett ålder. Satsningar på god hjärnhälsa kan ge stora vinster både för individen och samhället, men är trots det både underskattade och underfinansierade. Många har även otillräckliga kunskaper om risk- och friskfaktorer för hjärnhälsa. Det finns därtill en rad faktorer vi behöver veta mer om, som till exempel konsekvenser på hjärnan av skärmtid för barn.

Mer än var tredje svensk kommer någon gång få en hjärnsjukdom. Av de tio vanligaste anledningarna till förlorade friska år är fyra hjärnsjukdomar – stroke, Alzheimer och andra demenssjukdomar, huvudvärkssjukdomar och depression. Antalet demenssjuka ökar dessutom dramatiskt – en kvarts miljon svenskar förutspås vara drabbade år 2050.

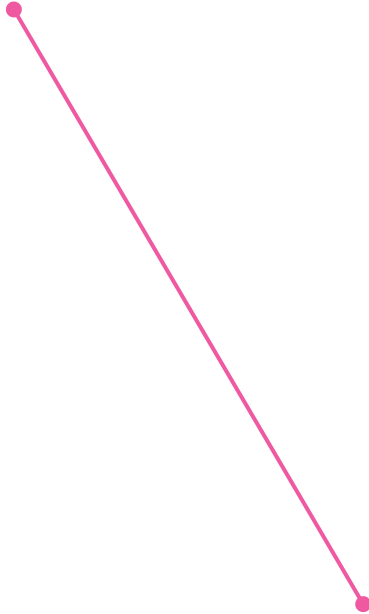
Vart tionde barn som föds i Sverige har någon hjärndiagnos som till exempel autism, ADHD eller dyslexi. Och andelen 16–24-åringar som uppger sig ha psykiska besvär har tredubblats på tjugo år. Faktorer som påverkar sägs vara en sämre fungerande skola, utmaningar på arbetsmarknaden, sociala medier och ökad ojämlikhet i samhället. Även sjukskrivningstalen för psykiatriska diagnoser ökar och står för hälften av alla nya sjukfall, där utmattningstillstånd står för den stora ökningen.

Notan för hjärnans sjukdomar är hög: 165 miljarder kr per år, enligt vissa beräkningar. Det är mer än kostnaderna för fetma, hjärtkärlsjukdomar eller cancer. Och till detta kommer lidandet för de drabbade och anhöriga som betalar med sin hälsa, sina relationer och sina möjligheter att delta i livet.

### Mål för hjärnans välbefinnande genom livet

- Samhället ska främja invånarnas välbefinnande och hälsa och se det som lika viktigt att följa som ekonomisk utveckling.
- Förebyggande insatser för alla åldrar ska ses som en investering och följas löpande.

# 250 000



Antal svenskar som förutspås ha demenssjukdom år 2050.

## Förskola och skola

– Johan Malmqvist

Förskolan och skolan spelar en nyckelroll i att skapa ett gott liv, inklusive en god hjärnhälsa. De barn som börjar skolan nu kommer ut i arbetslivet först om många år. Samhället kommer att ha ändrats mycket. Den snabba utvecklingen gör det svårt att veta hur vi ska rusta barn och unga, men vi kan förutsätta att en bra start i livet, med en kompensatorisk skola som ger alla det stöd de behöver för att utvecklas, få nödvändiga kunskaper och färdigheter, även i framtiden kommer öka förutsättningarna för lärande, utveckling och välbefinnande. Därför måste vi utveckla vårt skolsystem så att alla barn har förutsättningar att nå sin fulla potential.

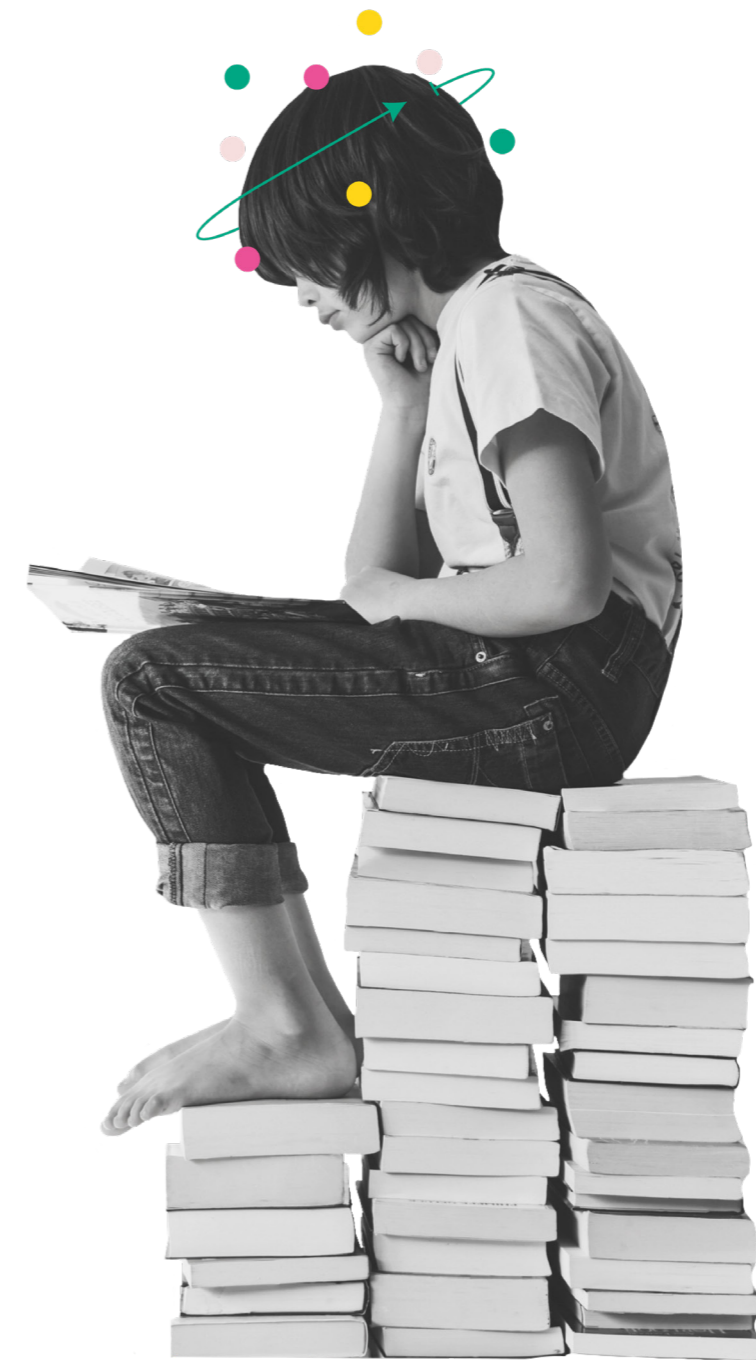
Barn mognar i olika takt. Förskolan är mycket betydelsefull för barns utveckling under de tidiga åren när hjärnan utvecklas i exceptionell takt, och det är här grunden sätts för den framtida kognitiva, emotionella och sociala utvecklingen. För att säkra en positiv utveckling behöver alla barn likvärdiga möjligheter att få gå i en förskola med hög kvalitet under tillräckligt lång tid.

Vi ser en oroande utveckling med låga kunskapsresultat och minskad likvärdighet i möjligheterna att klara skolan. Så mycket som nästan 14 procent av niondeklassarna hade inte gymnasiebehörighet år 2021. Det är centralt att alla barn får stöd att klara skolan utifrån individuella förutsättningar. Så fungerar det inte i skolan idag. I synnerhet har barn med funktionsnedsättningar orsakade av exempelvis CP, psykisk ohälsa, ADHD eller autism lägre sannolikhet att klara skolans mål och komma ut i arbete.

En god skolgång och utbildning spelar stor roll för att upprätthålla god hälsa och utbildningsnivå är tydligt kopplat till hälsa och välbefinnande genom livet. Hälsa är en förutsättning för att klara skolan, men det är lika tydligt att skolan och utbildning spelar stor roll för hälsan.

### Mål för lärandemiljöer

- Alla barn och ungdomar ska ges förutsättningar att nå de mål och krav som förskole- och skolverksamhet ställer upp för växande individer inför vuxenlivet.
- Det ska över hela landet finnas en socialt välkomnande och inkluderande förskole- och skolverksamhet och som bättre kan förebygga problem bland de barn och elever som riskerar att utveckla skolsvårigheter.
- Det ska finnas en individuellt anpassad och trygg lärandemiljö.
- Det ska finnas kompetent personal som kan möta behoven.



## Vård och omsorg

– Stefan Lindgren

Sjukdomar eller skador som drabbar hjärnan har historiskt delats in i psykiska eller kroppsliga sjukdomar som neurologiska sjukdomar, hjärntumörer och förvärvade hjärnskador, trots att alla dessa sjukdomstillstånd har stora likheter när det gäller symtom och funktionsnedsättning. Det är dags att tala om dem som hjärnsjukdomar oavsett om de i första hand har en symtombild som visar sig i våra mentala eller i våra kroppsliga funktioner.

Kunskapen om hjärnan har ökat explosionsartat på senare år. Diagnostik, behandling, rehabilitering och stöd har förbättrats och vi har fått nya tekniska förutsättningar som gör att vi kan "titta in i hjärnan" på ett sätt vi inte kunde tidigare.

Dagens uppdelning av hjärnans sjukdomar i olika specialiteter bygger på en tradition där neurologiska och psykiatriska tillstånd är helt olika verksamheter trots att de båda "sitter i hjärnan". Med dagens kunskap vore en mer ändamålsenlig indelning att skilja på akuta, tillfälliga och långvariga, kroniska tillstånd. Tidig upptäckt, förebyggande insatser och snabba behandlingsinsatser kan radikalt påverka förloppet av sjukdomen och kan i yttersta fallet vara skillnaden mellan liv och död.

Ett mer proaktivt arbetssätt med en organisation som på ett kompetent och samordnat sätt möter personer som på grund av hjärnhälsoproblem har behov av insatser har stor potential att minska såväl lidande som samhällskostnader.

### Mål för vård och omsorg för hjärnan

- Vård och omsorg ska vara organiserad så att patienter och anhöriga inte påverkas av olika huvudmannaskap och att rätt kompetens finns i en sammanhållen vård- och omsorgskedja.
- Alla insatser i vård och omsorg ska utgå från aktuell kunskap om hjärnan, dess sjukdomar, skador samt funktionsnedsättningar och ska följas upp och kvalitetssäkras utifrån en gemensam ambitionsnivå.
- Rehabilitering och habilitering vid långvariga tillstånd och efter akuta skador ska finnas på alla vårdnivåer, i regioner och kommuner.
- Arbete med insamling och analys av kvalitetsindikatorer och processmått ska vara en integrerad del av all hälso- och sjukvård liksom uppföljning av resultat av socialtjänstens insatser.
- Antalet strokefall ska minska genom förebyggande insatser och konsekvenserna av stroke ska minska genom kortare tider för akuta insatser.
- Antalet självmord och självmordsförsök ska minska med förebyggande insatser och aktiva åtgärder i hela samhället.

## Anhöriga

– Barbro Westerholm

Hjärnsjukdomar, skador och funktionsnedsättningar påverkar många människor i Sverige, inte bara de individer som drabbats utan också anhöriga, barn, föräldrar och partners. Även arbetskamrater, vänner och grannar påverkas i större eller mindre grad. Anhörigvårdarna i Sverige är många och finns i alla åldrar: enligt Socialstyrelsen kan det röra sig om en femtedel av den vuxna befolkningen, motsvarande 1,3 miljoner människor.

För samhället är det positivt att människor ställer upp som anhörigvårdare eftersom de står för en så stor del av omsorgen för människor med olika sjukdomar. Utan dem skulle samhällets kostnader för vård och omsorg kraftigt öka. Det finns dock de som upplever att det är en omvårdnadsplikt som tas för given. De anhöriga får inte tas för givna och inte heller ses som ett kollektiv. De är individer med olika erfarenheter och behov, liksom med olika förutsättningar ekonomiskt och på många andra sätt.

Anhörigvårdarna vet bäst vilket stöd de behöver eftersom de ofta levt länge med den omvårdnadsbehövande. Behoven smyger sig ofta på och så småningom blir lasset allt tyngre. Bristen på tid och möjlighet att se till sin egen hälsa gör att anhörigvårdarna själva löper risk att få behov av vård och stöd.

### Mål för ett bättre stöd till anhöriga

- Anhöriga till människor med hjärnsjukdomar, skador och funktionsnedsättningar ska kunna känna trygghet för sig och sin anhörige samt kunna leva ett eget liv.
- Samhällets insatser ska ha som mål att tillgodose tre övergripande behov:
  - att vården och omsorgen fungerar för den drabbade och anhöriga
  - att drabbade och anhöriga blir sedda och lyssnade till
  - att drabbade och anhöriga får stöd för de egna behoven

## Forskning, utveckling och innovationer

– Cecilia Lundberg

Satsningar på forskning och innovationer möjliggör en bättre framtid för våra hjärnor och Sverige som nation. Kunskap om hjärnan har växt explosionsartat de senaste 50 åren och det har gjorts enorma framsteg inom hjärnforskningen. Men vi behöver hela tiden fånga upp och åtgärda kunskapsbrister och vita fläckar. Då krävs en tydligare ansvarsfördelning om vem som ska identifiera och fylla våra kunskapsluckor. Vi behöver också se till att ny kunskap och nya innovationer mer effektivt når fram till individer och välfärdssystemet.

Hjärnsjukdomar står för en stor andel av den samlade sjukdomsburden i Sverige. Det är angeläget att forsknings- och utvecklingsmedel på hjärnans område tillförs i en omfattning som motsvarar samhällsutmaningen. Den nivåhöjning av statliga satsningar på forskning och innovation som presenterades i Forsknings- och innovationspropositionen 2020 är välkommen, men det behövs ytterligare nivåhöjningar. Sverige har den lägsta andelen statlig forskningsfinansiering i förhållande till BNP i Norden.

För att ha välmående och friska hjärnor behövs inte bara nya landvinningar inom medicin och hälsa, samt klinisk behandlingsforskning med inriktning på hjärnan och andra delar av nervsystemet. Positioner behöver även flyttas fram inom naturvetenskap, teknikvetenskap, utbildningsvetenskap, humaniora och samhällsvetenskap, inte minst via tvärssektoriell forskning och samarbeten inom hjärnans områden.

### Mål för forskning, utveckling och innovationer för hjärnan

- Statens finansiering av medicinsk forskning ska öka i förhållande till BNP och resurserna till hjärnforskning ska motsvara sjukdomsburden.
- Det tvärvetenskapligt och tvärssektoriella samarbetet/samverkan mellan olika aktörer ska öka kraftigt och ha tydliga mål.

## Modern kompetensförsörjning och samhällsplanering

– Lars Stjernkvist

Ett samhälle som främjar ett gott liv, välbefinnande och som tar vara på människors potential kräver förändringar inom många samhällsområden. Inte minst kommer det ställas stora krav på nytänkande inom styrning och ledning. Det kommer krävas allt större fokus på vilka effekter och resultat för individerna som olika beslut medför. Samhället måste utformas utifrån befolkningens behov istället för att vara låsta till befintliga system och processer. Likaså kommer det krävas att gränser ritas om, hierarkiska system som förhindrar utveckling rivs och samarbete verkligen premieras.

Digitaliseringen och den snabba teknikutvecklingen har stor inverkan på samhället och arbetsmarknaden. Förändringsprocesserna är många och implementering av ny teknik på arbetsmarknaden är ständigt. Styrning, ledning och uppföljning är en större utmaning idag än tidigare, liksom kompetensförsörjning. Dels är tillvaron mer komplex, det är fler faktorer som interagerar med varandra, dels är förändringstakten högre.

I det perspektivet blir det nödvändigt att införa en modell som hjälper oss att gemensamt bevaka att den nya utvecklingen inte går ut över samhällets hjärnvänlighet. Konkret behöver vi införa en ny dimension av konsekvensanalyser. Det räcker inte med att göra ekonomiska eller produktionsanalyser - inte ens hälsoanalyser - om vi inte samtidigt gör en bedömning ur ett hjärnperspektiv. Det behövs en flerdimensionell bedömning av vad planerade förändringar innebär på kort och på lång sikt för människors välbefinnande och psykiska hälsa. Där måste också ingå en bedömning av hur olika människors möjligheter till utveckling och delaktighet påverkas samt om det ökar jämlikheten oavsett vilken hjärna man har.

### Mål för hjärnanpassad kompetensförsörjning och samhällsplanering

- Samhällsplaneringen på alla nivåer ska främja människors välbefinnande och möjlighet att utvecklas till sin fulla potential.
- Samhällets olika delar ska se människors välbefinnande som en tillgång och kraftigt minska faktorer som påverkar hjärnan negativt.
- Ett samhälle som i högre utsträckning förebygger hjärnans sjukdomar och skador samt minskar konsekvenserna av funktionsnedsättningar.

## Reformförslag

I rapporten finns 66 reformförslag, som kan sammanfattas i följande punkter:

- Ge alla föräldrar det stöd de behöver för att ge sina barn en bra start i livet, med god språkutveckling som ger en bra grund för lärande och sociala förmågor att bygga relationer liksom hantera motgångar.
- Se till att skolan har flexibla undervisningsformer som gör att det blir möjligt för barn att få lära och utvecklas i sin takt, med det individuella stöd som behövs för deras personliga utveckling och en utbildning som ger dem arbete.
- Arbetslivet och arbetsmiljön ska utformas så att vi orkar arbeta länge, att vi får bidra med den arbetsförmåga vi har oavsett hur stor den är samt ett utbildningsystem för livslångt lärande som möjliggör karriärbyte när arbetsmarknaden förändras eller individernas arbetsförmåga eller livssituation förändras.
- Samhällsplaneringen tar hänsyn till vad som understödjer utveckling, livsglädje och hälsa, så att bostäder, arbetsplatser, transporter, stads- miljöer och rekreativsmöjligheter utformas för en hållbar livsstil för hjärna och miljö.
- Kunskapen om vad som främjar hälsa och välbefinnande finns tillgänglig i hela befolkningen och kan tillämpas av enskilda individer och gemensamt av beslutsfattare för att förbättra jämlika livschanser och hälsa.
- Vård och omsorg organiseras så att alla, oavsett vilken sjukdom eller hjärntillstånd det handlar om, får rätt insatser, i rätt tid, på rätt nivå och att det finns en enkel väg in i systemet som sedan effektivt samordnar alla insatser även över tid och ger anhöriga ett gott stöd.
- Forsknings- och utvecklingsmedel tillförs i en omfattning som motsvarar samhällsutmaningen och som främjar tvärsektoriell forskning och kunskapsförmedling samt att grundutbildningarna uppdateras med senaste gemensamma kunskap.
- En helhetssyn på människan och livet får prägla vår organisering av samhället och beslutsfunktionerna från regeringskansli ner till de yttersta välfärdstjänsterna med en början i en tvärsektoriell samverkan mellan befintliga organ.
- Beskrivningen av framtiden får präglas av hopp och framtidstro baserad på realistiska förändringar och ersätta spekulativa risker som skapar överdriven oro och minskar tilliten i samhället.

# TÄNK OM.



Läs reformagendan *En plan för hjärnan*  
i sin helhet på Hjärnfondens hemsida.



Gå in på [www.hjarnfonden.se/enplanforhjarnan](http://www.hjarnfonden.se/enplanforhjarnan)  
eller skanna QR-koden för att komma direkt dit.