

VELKOMMEN TIL WEBINAR

**EN STYRKET INDSATS FOR AT
FREMME MENTAL SUNDHED I
SOCIALFAGLIGE TILBUD**

**LENE DØRFLER OG EVA M. BURCHARD
CENTER FOR FOREBYGGELSE I FRAKSIS, KL**

Center for Forebyggelses i praksis

- Formidle viden om vidensbaserede forebyggelsesindsatser
- Understøtte implementering af vidensbaserede forebyggelsesindsatser
- Brobygning mellem forskning og praksis og bidrage til udvikling af nye vidensbaserede forebyggelsesindsatser



Lene Dørfler
ldf@kl.dk



Eva M. Burchard
ebu@kl.dk



Program for de næste to timer

13.00 Velkomst, præsentation og introduktion til dagens program

Hvad er ABC for mental sundhed? v/ Lene Dørfler

Pause

Erfaringer fra partnerskabet ABC for mental sundhed i socialfaglige tilbud v/ Birgitte Rubæk Sørensen og Annika Flindtholt, Slagelse Kommune

Hvordan arbejder I med at styrke fællesskaberne for målgruppen? Før og efter Corona

14.50 -15.00 Opsamling på dagen og tak for i dag

Formål med webinaret

- Potentialer og erfaringer fra partnerskabet ABC for mental sundhed ift. socialfaglige tilbud
- Kommunale erfaringer ift. at arbejde med at fremme borgernes mentale sundhed



Mental Sundhed

-WHO's definition

En tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker

God viden om mental sundhedsfremme



Beskyttende faktorer

Individuelt niveau

Robusthed - evne til at håndtere udfordringer og stress
Tro på egne evner
Oplevelsen af at lykkes

Socialt niveau

Tilknytning og tryg opvækst
Deltagelse i fællesskaber
Arbejdsmiljø: balance, indflydelse og retfærdighed

Strukturelt niveau

Uddannelse
Beskæftigelse
Hjælp og støtte
Godt nærmiljø - social kapital

HVAD ER ABC FOR MENTAL SUNDHED?

ABC FOR MENTAL SUNDHED

- ABC I PRAKSIS I KOMMUNER



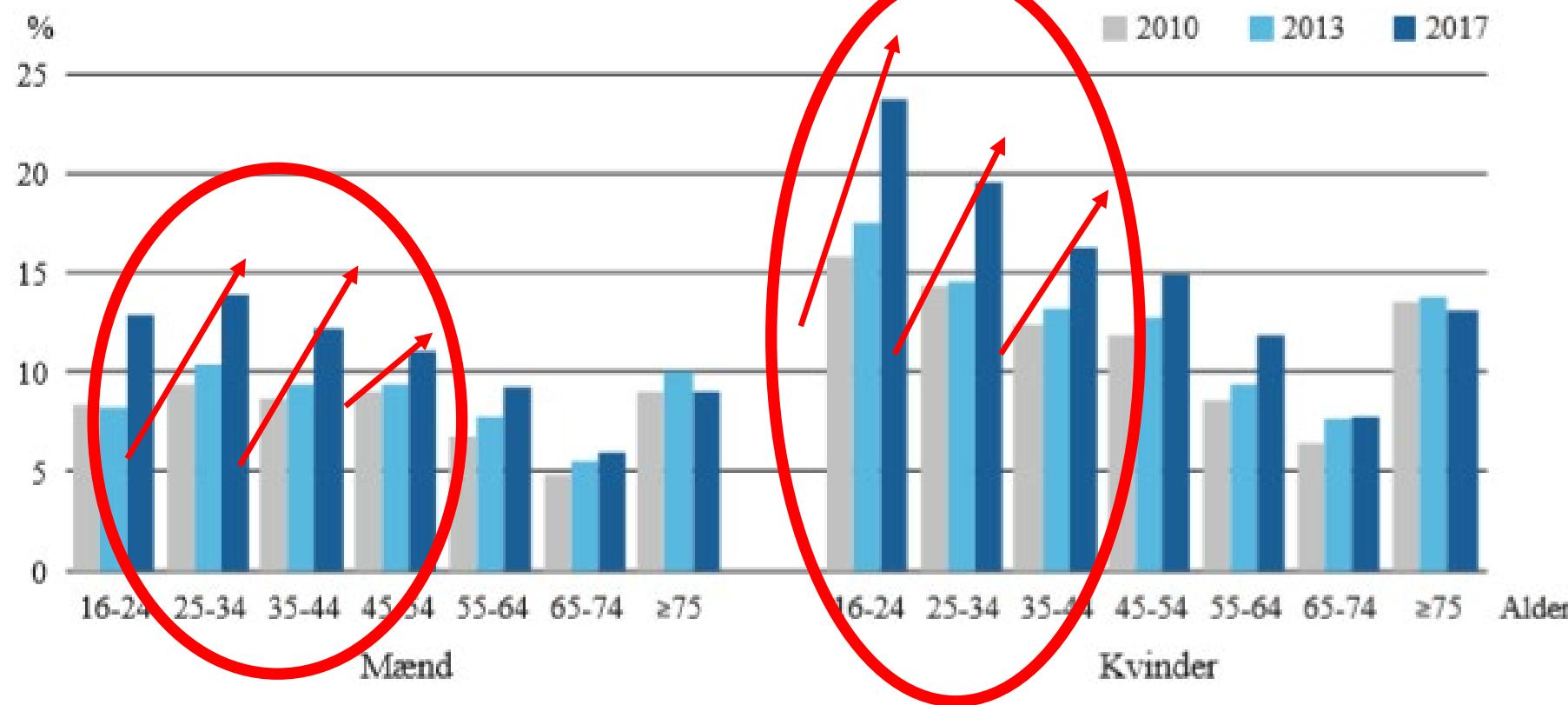
SÅDAN VIL VI SE VORES BØRN OG UNGE - AKTIVE OG I TRIVSEL



**...OG SÅDAN VIL VI SE VORES VOKSNE OG
ÆLDRE - AKTIVE OG I TRIVSEL**



Andel med dårlig mental sundhed 2010, 2013 og 2017



ABC for mental sundhed

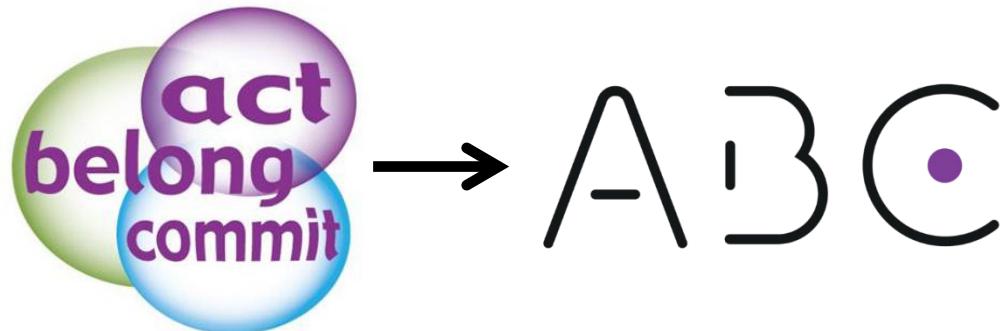
Forskningsbaseret forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme

Bygger på et australsk koncept med 3 budskaber

ACT – Gør noget aktivt

BELONG – Gør noget sammen

COMMIT – Gør noget meningsfuldt



Dagsrejsen

A B C



DAGSREJSEN

<https://www.youtube.com/watch?v=4QtQFt2vPno>

<https://vimeo.com/353548353>



ABC for mental sundhed

A B C

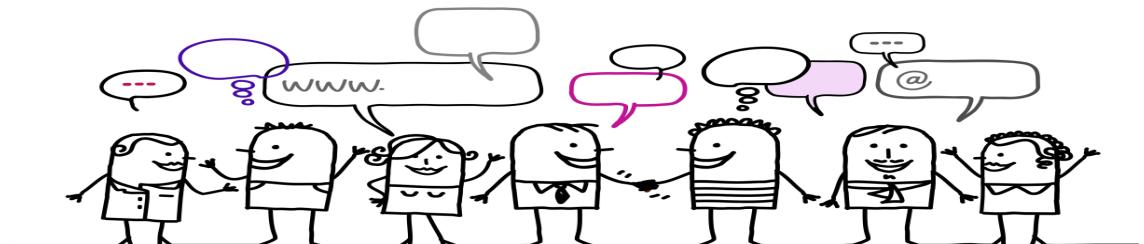
ABC går på to ben og har fokus på både det enkelte individ og på omgivelsernes betydning

Individniveau:

- At informere om at vi selv kan gøre noget for vores mentale sundhed

Omgivelserne:

- Skabe rammer og betingelser, som gør det let at styrke den mentale sundhed for alle



Hvad betyder A?

A - Gør noget aktivt

Vær fysisk, mentalt, spirituelt og socialt aktiv: Dans, løb, løs en sudoku, læs en bog, gå en tur i naturen, spil kort, stop op og få en snak med en forbipasserende...

Hvordan vi A kunne se ud ift. en fra din målgruppe?



Hvad betyder B?

B - Gør noget sammen

Deltag i aktiviteter dit lokalsamfund, engager dig i grupper og fællesskaber, du allerede er en del af...

Bliv medlem af en forening, deltag i et kursus –

Hvordan vi B kunne se ud ift. en fra din målgruppe?



Hvad betyder C?

C - Gør noget meningsfuldt

Lær noget nyt, giv dig selv en udfordring,
kæmp for en sag, hjælp en nabo, bliv frivillig,
gør noget godt for andre....

Hvordan vi C kunne se ud i ft. en fra din
målgruppe?



Partnerskab for ABC for mental sundhed

En række partnere indgår i et udviklingsprojekt år med det formål er at styrke danskernes mentale sundhed ved at fremme deres muligheder for at være en del af et fællesskab gennem lokale indsatser



Kommunernes vej ind i ABC for mental sundhed



HVAD HAR KOMMUNERS FORMÅL OG STRATEGI VÆRET?

Skabe et fælles sprog og forståelsesramme ift. mental sundhed

Styrke borgernes og frontmedarbejdernes forståelse for mental sundhed

Styrke et enkelt område – fx skole eller socialområdet

Styrke samarbejde med lokalsamfund og foreninger



Skabe et fælles sprog og
forståelsesramme

Styrke
frontmedarbejdernes
forståelse for mental
sundhedsfremme

Styrke et enkelt område
- skole eller
ældreområde

Styrke samarbejde med
lokalsamfund og
foreninger

Frontmedarbejdere

- Dialogmøder med personalegrupper om ABC for mental sundhed (Aalborg, Slagelse)
- ABC uddannelse af medarbejdergrupper (Jammerbugt, Slagelse, Mariagerfjord)

STYRK DIN MENTALE SUNDHED

Slagelse Kommune er en del af projekt ABC for mental sundhed, der skal styrke borgernes og din mentale sundhed.
Se her, hvordan DU kan forbedre DIN mentale sundhed.

ACT: GØR NOGET AKTIVT



BELONG: GØR NOGET SAMMEN



COMMIT: GØR NOGET MENINGSFULDT





Styrke et enkelt område

- Afdække socialområdets tilbud og matche borgere med rette tilbud (Holstebro)
- Fokus på nærvær og kvalitet omkring mad og måltider på ældreområdet (Odense)



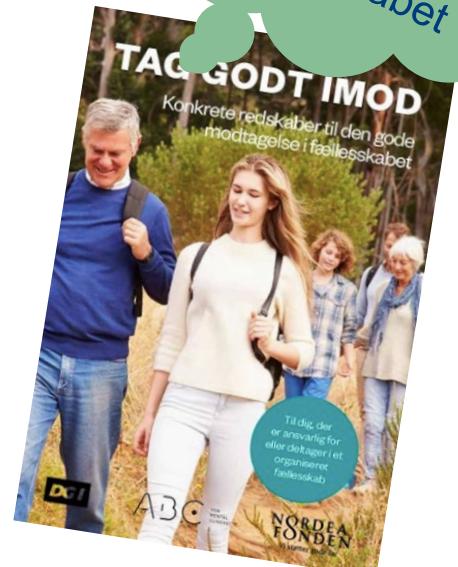
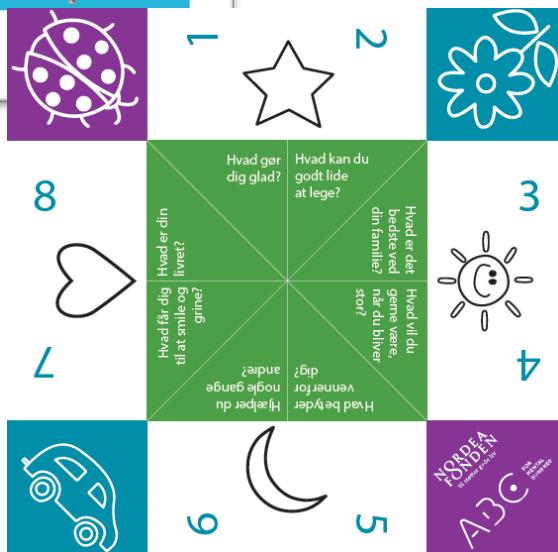


Samarbejde mellem kommune og lokalsamfund

- Følgeven støtter psykisk sårbare og socialt utsatte mennesker i at indgå i forenings- og fritidsaktiviteter ved at matche dem med frivillige følgevenner, som deler deres fritidsinteresse (Aarhus)
- DGI og STU er fælles om en "hjælpetræneruddannelse" (Holstebro)



Hvad sker der i ABC partnerskabet?



Der forskes

International Journal of Mental Health Promotion

ISSN: 1462-3730 (Print) 2049-8543 (Online) Journal homepage: <http://www.tandfonline.com/ijmhp>

'Mental health is what makes life worth living: an exploration of lay people's mental health in Denmark'

Line Nielsen, Betina Bang Sørensen, Robert Thomesen & Vibke Koushede

Der samarbejdes
på tværs i
partnerskabet

KL

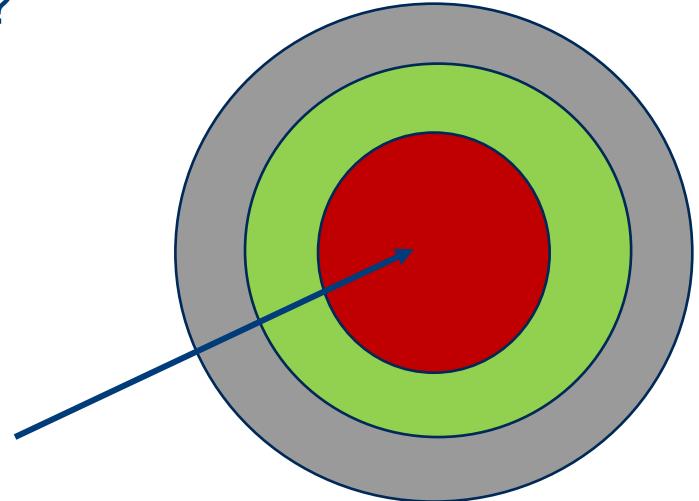
Kom godt i gang med samarbejdet



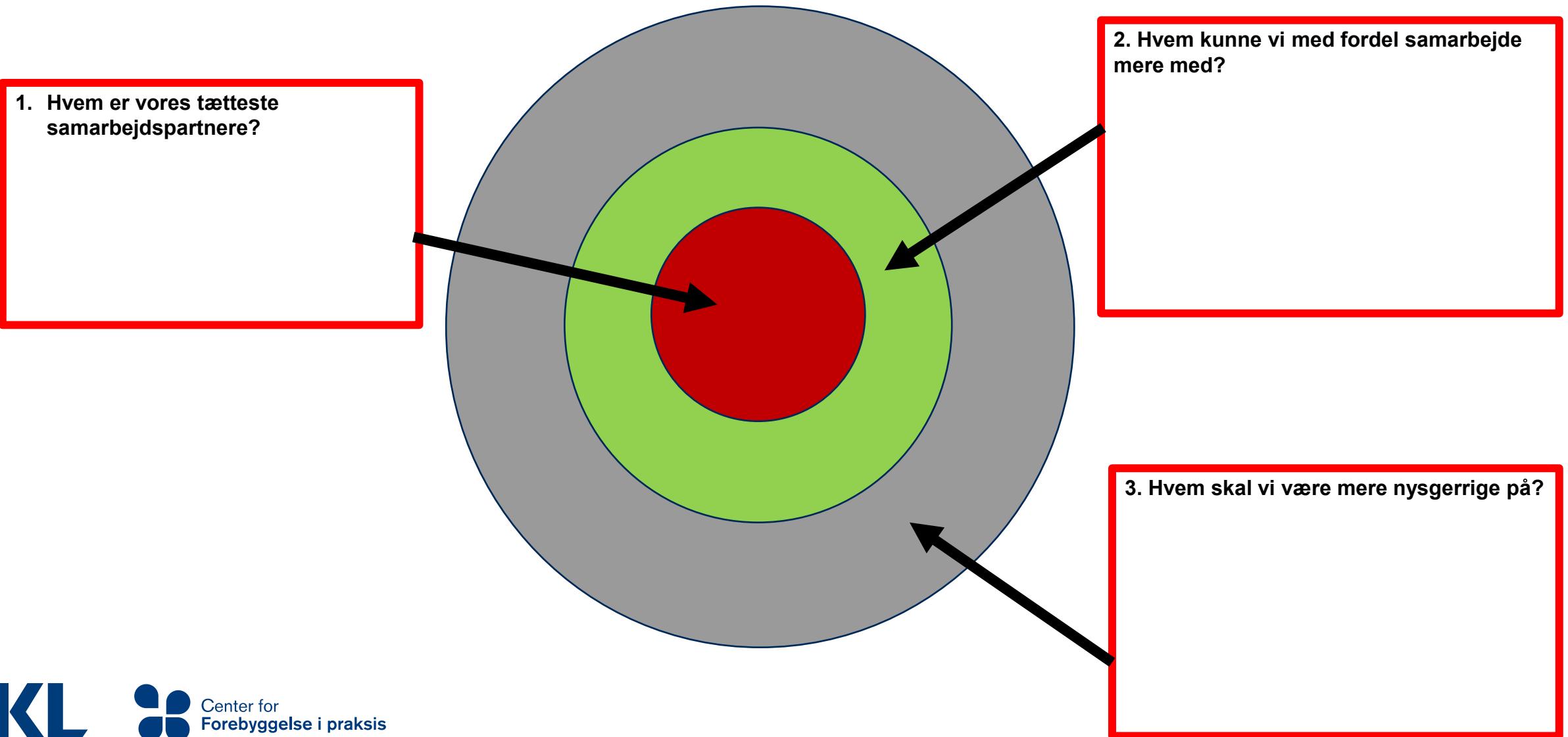
Hvem er de væsentligste samarbejdspartnere i forhold til jeres indsats

Kortlæg de samarbejdspartnere der kan understøtte jeres handleplan

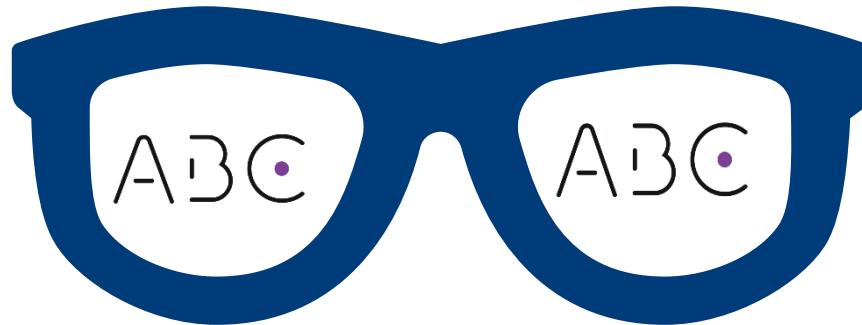
- Hvem er de tætteste samarbejdspartnere?
- Hvem kunne vi med fordel samarbejde mere med?
- Hvem kan vi være mere nysgerrige på?



Samarbejdslandskab

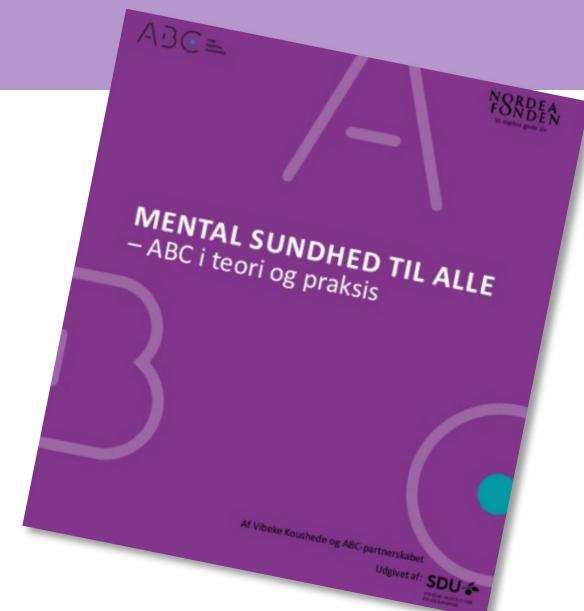


Tag ABC brillen på og se på muligheder....



ACT – Gør noget aktivt
BELONG – Gør noget sammen
COMMIT – Gør noget meningsfuldt

Læs mere på www.abcmentialsundhed.dk



PAUSE
TIL KL 14

ERFARINGER FRA PARTNERSKABET ABC FOR MENTAL SUNDHED I SOCIALFAGLIGE TILBUD V. BIRGITTE RUBÆK SØRENSEN OG ANNIKA FLINDTHOLT SLAGELSE KOMMUNE

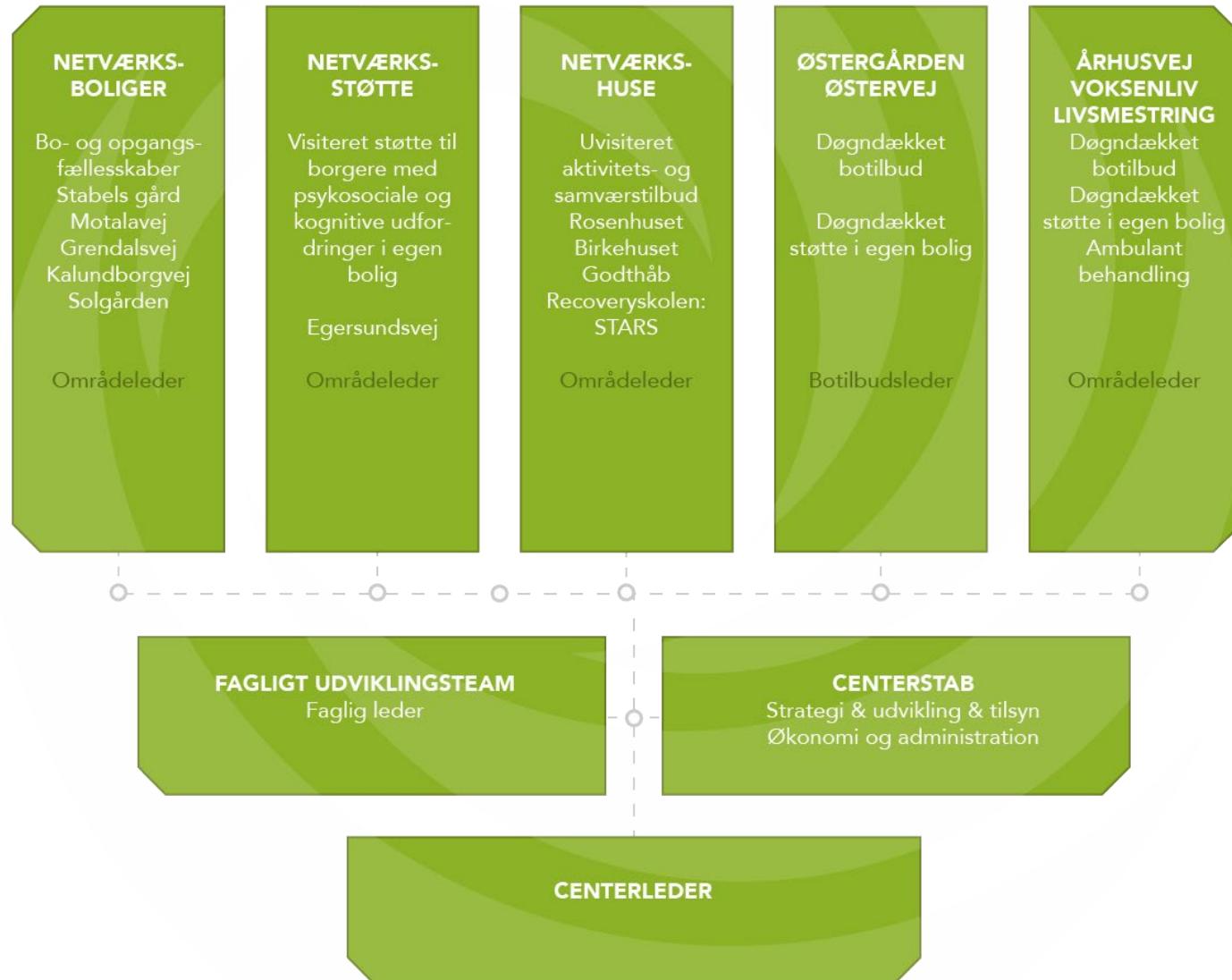


ABC for mental sundhed

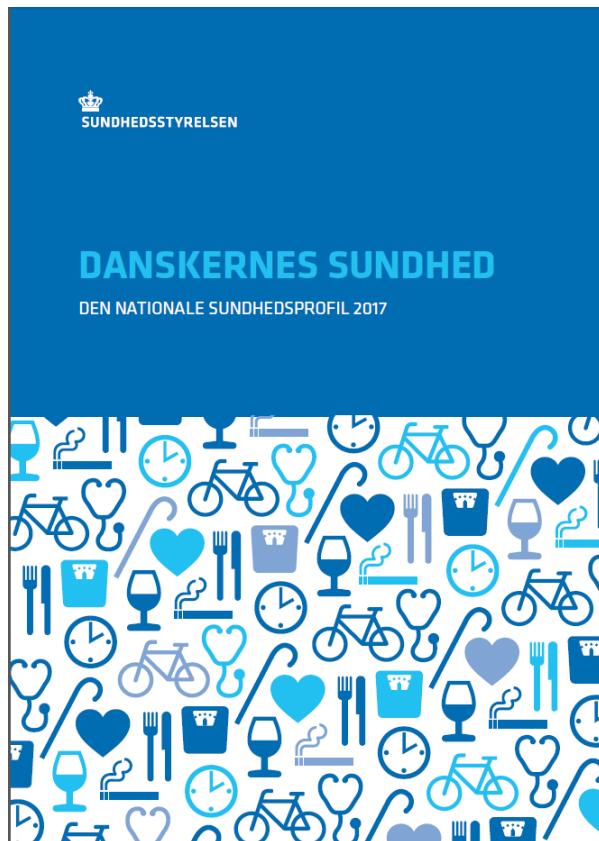
Erfaringer fra Center for Psykosocial Udvikling Slagelse



Kort om Center for Psykosocial Udvikling Slagelse (CPUS)



Udvikling i borgernes sundhed i Slagelse Kommune fra 2010-2017 – trivsel



Andel...	Slagelse Kommune			Region Sjælland 2017	Landsplan 2017
	2010	2013	2017		
... med dårligt mentalt helbred	11,5	12	15,9	13,1	13,2
... med højt stressniveau	-	26,1	27,8	25,6	25,1
... der ofte er uønsket alene	5,9	6,3	8,8	6,5	6,3

Hvorfor ABC for mental sundhed?

Universel tilgang

3 nemme råd

Gør noget aktivt

Gør noget sammen

Gør noget meningsfuldt



Tæt sammenhæng med recovery-begrebet

Sociale relationer og deltagelse i meningsfulde aktiviteter

Medskaber af egen og andres trivsel

ABC for mental sundhed på et strategisk niveau i CPUS

Øget strategisk fokus på ABC i netværkshusene – Alle har brug for et fællesskab

Understøttet etableringen af Vores Folkekøkken

Medborgerpolitik og politiske pejlemærker

ABC i regi af CenterMED

Åbent træf i 2018 Nye veje til aktive meningsfulde fællesskaber

9

1

2

3

6

4

5



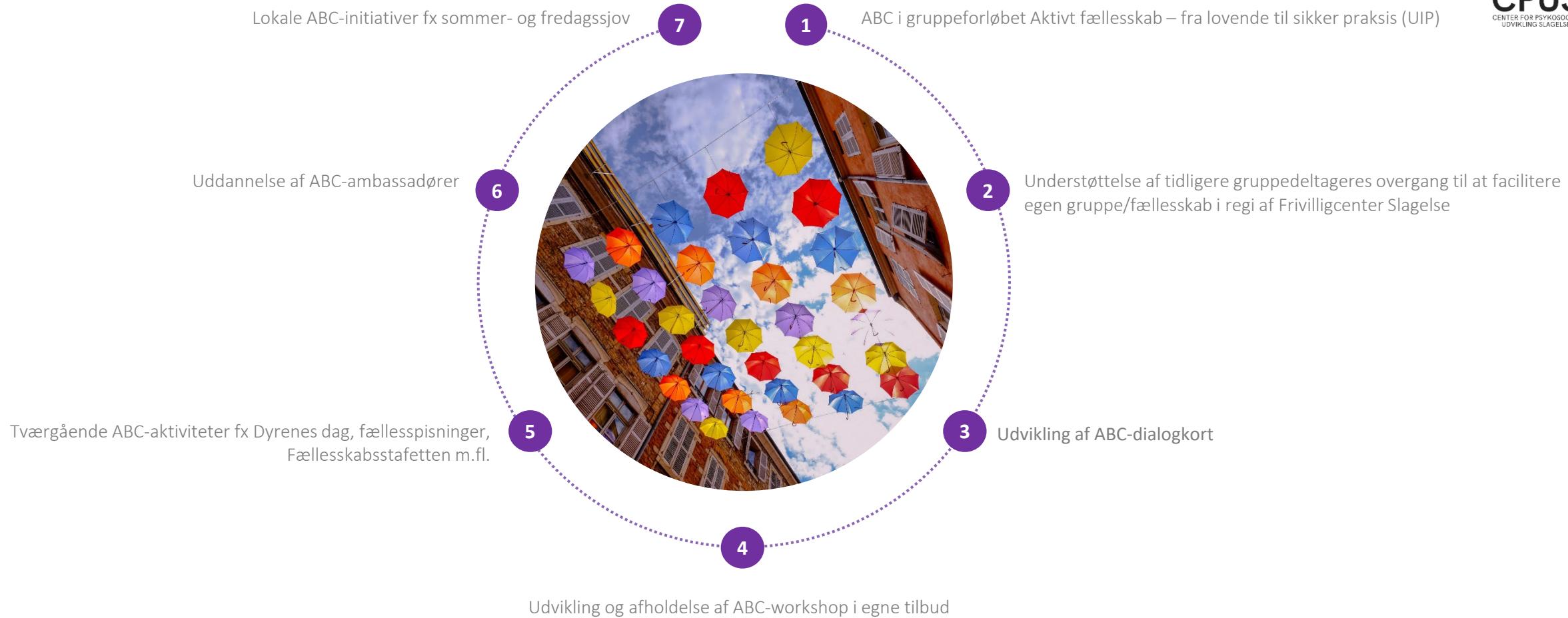
Strategi for 2018-2019 Nye veje til aktive meningsfulde fællesskaber

Samarbejdsaftale med Frivilligcenter Slagelse

Strategisk samarbejde med Folkesundhed + tværgående netværk

ABC-workshop for ledere og nøglemedarbejdere i april 2018

ABC for mental sundhed på et praksisnært niveau i CPUS



ABC-aktiviteter i en tid med corona-epidemi

- Virtuel støtte
- Virtuelle grupper
- Støtte på telefon
- Virtuelle møde med borgere, ansatte og ledere
- Virtuelle forløb i Recoveryskolen STARS – opstart af samarbejde med Recoveryskolen i Vejle Kommune
- Aktiviteter i mindre grupper
- Walk & talk (visiteret og uvisteret støtte)
- Løbende tilbud om fysisk aktivitet og mindfulness på lokal Facebook-profil
- Sommerhøjskole på tværs af Center for Handicap og Psykiatri
- Fællessang
- Og meget mere



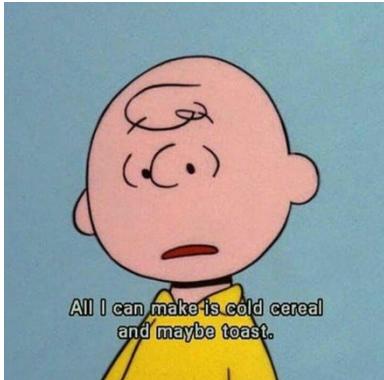
Muligheder og udfordringer ift. ABC for mental sundhed i socialpsykiatrien i Slagelse

Muligheder
Uanede



Udfordringer

At ABC ikke nødvendigvis forstås af alle som en del af kerneopgaven



Tak for opmærksomheden

Kontaktoplysninger:

Annika Flindtholt, projektleder



annifl@slagelse.dk



40 23 69 22

Birgitte Rubæk Sørensen, speciaalkonsulent



birso@slagelse.dk



20 54 40 16



Bliv en del af et fællesskab

HVORDAN ARBEJDER I MED AT STYRKE DEN MENTALE SUNDHED GENNEM FÆLLESSKABER I SOCIALFAGLIGE TILBUD?

Inspiration til på fællesskaber under Corona på KL.dk



Social, Job og Sundhed
Den 30. marts 2020

KOMMUNALE OPGAVER ØKONOMI OG ADMINISTRATION POLITIK ARBEJDSGIVER ARRANGEMENTER TILMELD NYHEDSBREVET

KL

Socialområdet

Inspiration til støtte til brugere af socialfaglige tilbud i forbindelse med COVID-19

I forbindelse med COVID-19 har mange kommunale socialfaglige tilbud været nødsaget til at ændre deres praksis, hvilket kan stille socialt utsatte i en ny og anderledes situation. Derfor har vi her samlet en række eksempler fra kommuner, som har arbejdet med alternative idéer til at støtte brugere af socialfaglige tilbud.

Forside > Online motion

Sjov online motion

Ligger du lidt ekstra på sofaen i denne tid, hvor Aalborg FRI-TID's aktiviteter er udskudt, og det meste af Danmark er lukket ned? Det kan du lave op på nu! Vi har samlet en liste med sjov online motion til dig, som du kan lave hjemme hos dig selv.

Hver gang vi, eller I, ser nogle nye, gode sider med motion, så kommer de også på listen. Så hold gerne øje!

Motion du kan lave hjemmefra

MOTION PÅ FACEBOOK

Kontakt

Aalborg FRI-TID
Poppelvej 14, 9000 Aalborg
Tlf.: 3199 0037
[Skriv sikkert til Aalborg FRI-TID \(NemID\)](#)
[Send besked](#)

Oversigt over fysiske og digitale fællesskaber til utsatte borgere

Se om der er fysisk åbent på de enkelte tilbuds hjemmeside eller facebook-side

GRO, Åben rådgivning

Du kan få hjælp til at løse helt konkrete, praktiske problemer eller en snak med en rådgiver, om kan hjælpe dig til at blive mere klar over, hvad du gerne vil have hjælp til og viden om dine muligheder. Du behøver ikke at være visiteret på forhånd.

Kontakt pr. telefon: 46 31 54 09 eller mail: gro@roskilde.dk
Se mere: <https://www.socialpsykiatri.roskilde.dk/gro-.asp>

Makers Corner:

Makers Corner er et aktivitets- og samværsted for borgere med sårbarhed eller psykiske anskeligheder. Her kan du møde andre, og deltage i forskellige aktiviteter og tilbud, samt ruge de støtte- og rådgivningsmuligheder der er. Makers Corner er et åbent tilbud, det vil ige at du ikke skal visiteres til at komme her. Du kan vælge bare at dukke op, eller du kan ringe i forvejen og aftale at blive mødt, hvis du synes det er bedst sådan. Du kan også tage en vejleder eller pårørende med, hvis du har brug for det.

Åbne Facebook-gruppen er opslag om telefonisk eller Skype-kontakt med medarbejdere. Her er også video-opslag og mulighed for at kontakte andre brugere, ligesom der kan aftales 1:1-åture:

https://www.facebook.com/pg/MakersCornerRoskilde/posts/?ref=page_internal

Kafé Klaus, Kirkens Korshær Roskilde:

Kafé Klaus er en varmetavle for utsatte mennesker, hjemløse, misbrugere, psykisk syge, ensomme m.v. Det er Kirkens Korshær der står bag. Kaféen i St. Højbrøndsstræde holder pt. nødåbent alle dage mellem kl. 9-13 samt kl. 16-20. Her udleveres mad to-go, og dem der ikke har noget hjem kan sidde en overdækket terrasse og spise, læse avis og snakke. Der er stadig adgang til bad og rent tøj samt udlevering af soveposer m.v.

Se Facebook:

https://www.facebook.com/pg/kirkenskorshaerroskilde/posts/?ref=page_internal

Røde Kors Roskilde SnakSammen.dk:

Røde Kors har i samarbejde med Boblberg lanceret SnakSammen, som er en digital løsning, hvor mennesker kan møde en Røde Kors frivillig uden at mødes fysisk, men over video:
<http://roskilde.drk.dk/blog/2020/03/29/roedekors-og-boblberg-lancerer-snaksammen/>

Headspace

Headspace er et gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år. Her er ingen problemer for store eller små, og du kan tale om alt fra selvværd, uddannelsestilværelse og angst til destruktive tanker, præstationspress og kærestesorger. Alt foregår på unges præmisser, og alle unge kan være fuldstændigt anonyme, hvis de ønsker det. Der er oprettet en national Headspace-telefonlinje: 25 97 00 00. Her kan du ringe og tale med en rådgiver hver dag kl. 12:00-18:00.

Chatten er også fortsat åben mandag-fredag kl. 12:00-18:00.

Se mere på:

https://www.facebook.com/pg/headsparceroskilde/posts/?ref=page_internal eller



CENTER FOR MENTAL SUNDHED

- en del af Odense Kommune



FIND TILBUD FÅ VIDEN OM MENTAL SUNDHED OM OS KALENDER

AKTUELT



Vi tilbyder professionel rådgivning



Find information

JAN	FEB	MAR	APR
MAJ	JUN	JUL	AUG
SEP	OKT	NOV	>

Find foredrag og opkag



Vi tilbyder selvhjælpskurser



Book en frivillig



Læs seneste nyheder fra os



Kampagner



Se film om mental sundhed

Center for Mental Sundhed

Jernbanegade 15, Odense C
mentalsundhed@ odense.dk
Telefon: 63 75 08 75

Følg os på Facebook

Tilgængelighedsstyrkning



Fremfærd - Viden på tværs

VPT VIDEN PÅ TVÆRS

Søg...

Ældre & Sundhed Børn & Unge Borgere med særlige behov Borgerservice & Beskæftigelse Kultur & Teknik Organisation & Udvikling

FREMTIDENS BOFORMER

Sådan arbejder I med mental sundhed på botilbud

Sådan arbejder I med mental sundhed på botilbud

Hvor skal man starte, når man gerne vil arbejde med mental sundhed på botilbud? Her får du en tretrinsraket til at gå i gang med arbejdet.

Boformer

f in t

Af Sine Molbæk-Stensig 01/05/2019 Fremfærd

1. Udpeg tovholdere og sæt en tydelig ramme

Det anbefales, at man fra start introducer medarbejderne til, hvad mental sundhed indebærer. Herved skabes en fælles forståelse.
[Se eksempel på slides fra et opstartsmøde](#) (Powerpoint)

Herudover anbefales det at udpege tovholdere, som skal igangsætte de fællesskabende aktiviteter på botilbuddet og tilskynde til, at arbejdet med de individuelle mål for mental sundhed sættes i gang.

2. Afklar borgerens ønsker og ressourcer

3. Integrer mental sundhed som en del af kerneopgaven

Alle artikler om arbejdet med mental sundhed på bosteder

[Arbejd med mental sundhed på botilbud](#)

[Sådan arbejder I med mental sundhed på botilbud](#)

[Sundhed er andet end gulerødder: Botilbud vægter samvær og relationer højt](#)

<https://vpt.dk/handikapomradet/sadan-arbejder-i-med-mental-sundhed-pa-botilbud>





20. maj 2020

Version 4.0



Socialstyrelsen

Viden til gavn

OM OS NYHEDER AKTIVITETER UDGIVELSER VISO INDBERETNING KONTAKT

Indtast søgeord

Søg

Børn



Unge



Voksne



Handicap



Puljer og tilskud



FORSIDE > TVERGÅENDE OMråDER > CORONAVIRUS PÅ SOCIALOMRÅDET > BORGERE PÅ BOTILBUD



Coronavirus på socialområdet

Borgere i hjemløshed, på herberg eller med misbrug

Borgere på botilbud

Borgere der får støtte i eget hjem

Børn og unge på anbringelsessteder

Nyheder relateret til coronavirus

Borgere på botilbud

For borgere på botilbud kan det være en særlig udfordring at skulle forholde sig til en dagligdag med coronasmitte. På denne side kan du læse mere om, hvordan du som medarbejder kan hjælpe.

Borgere med handicap, psykiske vanskeligheder eller sociale problemer kan være særligt utsatte for coronasmitte.

Flere borgere på botilbud vil tilhøre én eller flere af de særlige risikogrupper, der kan være i fare for alvorlig sygdom ved smitte med coronavirus, som følge af alder, kroiske sygdomme og nedsat immunforsvar. Der kan også være borgere, som kan have svært ved at forstå og følge sundhedsmyndighedernes retningslinjer og anbefalinger.

Gode råd

Vær ekstra opmærksom og opsigende

Nogle borgere kan have svært ved selv at registrere utilpashed og smerte og fortælle om det til medarbejderne. De kan derfor opleve symptomer som feber, muskelsmerter og ondt i halsen i en periode, inden det bliver opdaget.

Det er derfor vigtigt, at medarbejderne på botilbuddet holder ekstra øje med symptomer og ringer til borgerens egen læge, lægevagten eller akuttelefonen ved nyopstået hoste, feber, smertor og vejrtrækningssbesvær, og isolerer borgeren så vidt muligt, så smittespredning undgås. Lægen beslutter, om borgeren skal testes for COVID-19.

Hotline

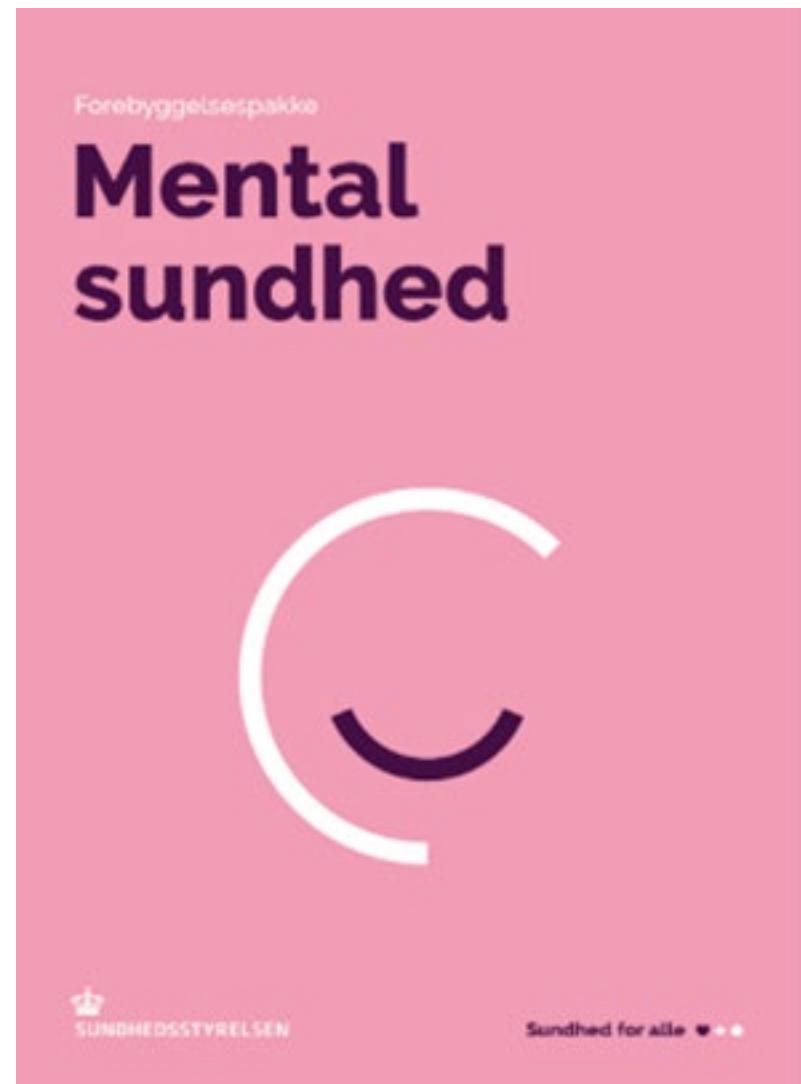
Hvis du særlige spørgsmål på socialområdet i forhold til coronavirus, kan du kontakte Socialstyrelsens hotline:

72 42 40 00

Åben alle hverdage fra kl. 9.00 til kl. 18.00

Materiale om coronavirus





Mental sundhed

Adgang til åbne lavtærskelstilbud for unge (G)

Etablere opsøgende indsats til sårbare og socialt udsatte borgere (G)

Understøtte fritidsaktiviteter for sårbare borgere (U)



Kommunen understøtter, at der er tilbud til sårbare borgere med fx psykiske sygdomme, som har svært ved at deltage i det etablerede fritids- og foreningsliv. Tilbuddet skal med udgangspunkt i borgerens behov og ressourcer understøtte muligheden for at indgå i sociale sammenhænge og føle sig som en del af et positivt fællesskab. Der kan fx etableres særlige idrætsforeninger eller samværs- og aktivitetstilbud for denne målgruppe. Samarbejde med eksisterende foreningsliv med henblik på at inkludere denne gruppe borgere er også en mulighed.

Inspiration til handling: www.idvi.dk (Sport for livet – de utsattes idrætsfællesskab), www.dai-sport.dk (information om idrætsforeninger og aktiviteter for mennesker med psykisk sygdom).

Sikre tilbud til pårørende (G)

Sikre tidlig indsats til børn og unge med sociale og psykiske problemer (G)

HVORDAN KAN I SKABE RAMMER, SÅ
FLERE BORGERE I SOCIAL FAGLIGE
TILBUD KAN FÅ EN HVERDAG MED
AKTIVITET, FÆLLESSKAB OG
MENINGSFULDHED?

Reflekter

- Hvordan kan du efter i dag medvirke til at fremme at alle - uanset udgangspunkt har mulighed for at deltage i fællesskaber og gøre noget aktivt for deres mentale sundhed?
- Udfyld din handleplan



Handleplansskema

Hvad skal der ske når jeg kommer hjem?

Hjem
Hvem skal jeg involvere?

Check ud

Det er vores første webinar –
I må gerne give os lidt feed back i chatten



TAK FOR I DAG