

Center for Mental Sundhed, Odense Kommune

# Tema i 2022

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| JAN | FEB | MAR | APR |
| MAJ | JUN | JUL | AUG |
| SEP | OKT | NOV | DEC |

# Arrangementster



# Undervisning

## Anonym rådgivning



## Rådgivningen

# ÅRSPLAN Center for Mental Sundhed - 2022



## Information



## Lær at tackle kurser



## Proces om verdensmålene



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.



Ger noget aktivt  
Ger noget sammen  
Ger noget meningsfuldt



VI ER EN DEL AF  
FOLKEBEVÆGELSEN  
MOD ENSOMHED

# Lighed i sundhed

# Tema i 2022: “Mental Sundhed hele livet”



Mental sundhed senere i livet grundlægges i de tidlige år og er ikke blot en forudsætning for udvikling og læring, men er også en beskyttende faktor for risikoadfærd og udvikling af sygdom senere i livet. Derfor ønsker vi i centret at have særligt fokus på, hvad der skaber trivsel og mental sundhed **hele livet**.

Vi ønsker at have særligt fokus på at:

- Udbreder kendskab til mental sundhed i praksis
- Styrker lighed i sundhed via kampagner, netværk og synliggørelse af tilbud for borgere og fagpersoner
- Bekæmpe ensomhed i Odense
- Koordinerer indsatsen “ABC for mental sundhed” i Odense
- Forebygger, at kriser og psykiske udfordringer udvikler sig
- Styrke borgernes robusthed og handlekompetencer
- Styrke handlekompetencer og mestringsstrategier for borgere med angst og depression
- Styrker pårørendes egenomsorg og mentale sundhed

# Når 2+2 bliver 5

Centret understøttes af 3 områder: Ældre- og Handicapforvaltningen, Forebyggelsespakken Mental Sundhed og Økonomipuljen (ØA14 -midler)

Centret rummer mange forskellige indsatser og funktioner med få ansatte til at udføre opgaverne.

Vi ser klart en rigtig god synergieffekt af at samle de forskellige indsatser og funktioner i centret. Således har rådgivningen eksempelvis en afsmittende indvirkning på LAT-kurserne, arrangementerne og omvendt.

Desuden dyrker vi i høj grad vidensdeling imellem de forskellige funktioner og kan inspirere og sparre med hinanden, så vores indsatser hele tiden kvalificeres.

# RÅDGIVNING

Til borgere fra 18 år, der bor i Odense Kommune. Rådgivningen er åben, anonym og gratis. Fokus på forebyggelse og sundhedsfremme.

- Profession rådgivning.
- Have fokus på tidlig indsats og handlemuligheder.
- Guide videre til andre tilbud, hvis det er relevant.

## Sparring og information om tilbud til fagprofessionelle

Vi tilbyder sparring til interne og eksterne samarbejdspartnere og orienterer bl.a. om de mange tilbud/indsatser, der eksisterer i Odense.

# LÆR AT TACKLE *angst og depression*

Vi ønsker at afholde 5 kurser i 2022.

Kursus for borgere fra 18 år, der oplever symptomer på angst og/eller depression og bor i Odense.

Grupperne mødes 7 gange á 2,5 time.

Undervisningen varetages af certificerede frivillige instruktører, som er tilknyttet centret. To fagprofessionel fra centret varetager alle forsamtaler, koordinerer kurserne og giver sparring til instruktørerne. Centret er tovholder og koordinator for kurserne i Odense.

Efterspørgslen på især kurset Lær at Tackle Angst og Depression er større, end vi kan imødekomme. Desværre må borgere vente op til ½ år på holdopstart. Alle kommer ind til en afklarende samtale. Dem der ikke kan blive optaget på kurset, søger vi for at til andre tilbud.

# Forslag til arrangementer og infostande 2022

|           | Arrangementets titel og emne                                                                                                                                           | For hvem                                              | Form                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Marts     |                                                                                                                                                                        |                                                       |                                 |
|           | Temadag om diagnoser fysisk og online via Teams                                                                                                                        | Fagpersoner og åbent for alle                         | Fysisk arrangement og ONLINE    |
| Maj       |                                                                                                                                                                        |                                                       |                                 |
| 7. maj    | Psykatrien rykker ud – en lørdag på gågaden, i samarbejde med Psykiatrisk Afd.                                                                                         | Almene befolkning                                     | Fysisk infostand                |
| Juni      |                                                                                                                                                                        |                                                       |                                 |
|           | Ungedagen                                                                                                                                                              | 7. klassetrin og deres lærere                         | Fysisk arrangement              |
|           | ABC Fællesskabs-stafetten. I samarbejde med partnerskabsgruppen og andre                                                                                               | Kommunale, region og frivillige<br>Almene befolkning  | Fysisk arrangementer            |
| August    |                                                                                                                                                                        |                                                       |                                 |
|           | March mod Ensomhed 2022. Patrick Cakirli går Danmark rundt for at sætte fokus på bekæmpelse af ensomhed. Vi afholder arrangement i forbindelse med hans besøg i Odense | Alle                                                  | Fysisk arrangement              |
| September |                                                                                                                                                                        |                                                       |                                 |
|           | Åbent hus på Psykiatrisk Afd. Informationsstand                                                                                                                        | Brugere, pårørende, fagpersoner                       | Fysisk infostand                |
|           | Deltage i 3 Senior-informationsmøde                                                                                                                                    | Seniorer                                              | Fysisk infostand                |
|           | Verdensdagen for selvmordsforebyggelse                                                                                                                                 | Fagpersoner                                           | Fysisk (evt. online)            |
| Oktober   |                                                                                                                                                                        |                                                       |                                 |
| 10. okt.  | Verdensdagen for Mental Sundhed / Sindets DAG                                                                                                                          | Borgere, pårørende, brugere fagpersoner og studerende | Fysisk eller online arrangement |
| November  |                                                                                                                                                                        |                                                       |                                 |
|           | Ungetilbudsdagen – med Ungetilbudsnetværket                                                                                                                            | Fagpersoner, borgere, unge, pårørende                 | Fysisk arrangement              |
| December  |                                                                                                                                                                        |                                                       |                                 |



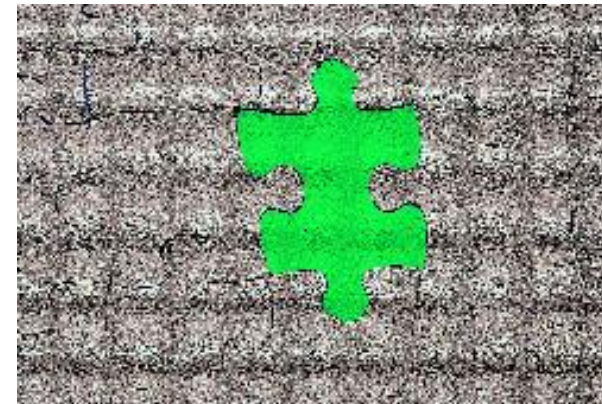
# OPLÆG TIL FAGPERSONER I ODENSE KOMMUNE

## Læs mere på hjemmesiden

Vi holder gerne et oplæg med disse emner:

- Mental sundhed
- Samarbejde med borgere, der har en psykisk sygdom

**Det er samtidig muligt at få et oplæg fra en af vores dygtige frivillige foredragsholdere. De fortæller deres personlige beretning i forhold til at leve med en psykisk sygdom.**



Sted: Hos jer, i centret eller **ONLINE**

Kontakt: **mentalsundhed@odense.dk** eller tlf.: **63 75 08 75**

Pris: **Gratis**

# Informationscenter om mental sundhed, psykisk sygdom og psykisk sårbarhed

Hvor kan man få behandling for sin depression? Hvem kan hjælpe de unge godt på vej?

Disse og mange flere spørgsmål kan du finde svar på, ved at kontakte os.

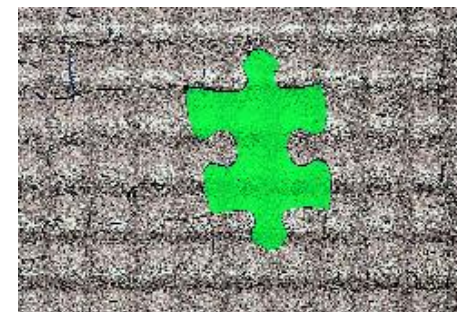
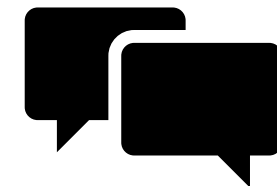
***Vidste du, at der til sårbare unge eksempelvis er min. 64 forskellige tilbud i Odense?***

Vi indsamler viden om de tilbud, der eksisterer i Odense inden for den kommunale, regionale og frivillige verden.

**Læs mere på hjemmesiden.**

Du er meget velkommen til at kontakte os:  
**mentalsundhed@odense.dk** eller

**tlf.: 63 75 08 75**



# VERDENSMÅLENE

Verdensmålene er en ambitiøs dagsorden, der er vedtaget på et FN-topmøde i 2015 for at sikre en mere bæredygtig udvikling i hele verden frem mod år 2030.

De følgende punkter illustrerer, hvordan vi ser vores primære fokus på Verdensmålene.

Det er et udpluk af, hvordan vi kan støtte op om Odense Kommunes tiltag.

**3** SUNDHED  
OG TRIVSEL



Arbejdet med at hjælpe mennesker med psykiske lidelser, og pårørende, med at bearbejde deres udfordringer og skabe et bedre liv.

Via vores åbne rådgivning kan vi hjælpe personer, der er ramt af mental mistrivsel, og guide dem i deres søgen efter tilbud, der vil passe til deres situation.

**4** KVALITETS-  
UDDANNELSE



Uddannelse og vidensformidling på mange områder bidrager til menneskers bæredygtighed.

Vi arbejder bl.a. med undervisningspakker og dialog med fagfolk i kommunen. [Vi afholder også LÆR AT TACKLE kurser.](#)

**10** MINDRE  
ULIGHED



Diskrimination og forskelsbehandling er dagligdag for mange med psykiske lidelser. Vi arbejder med lighed i sundhed gennem bl.a. kampagnen *EN AF OS* og for at nedbryde tabuer og fremme forståelsen af psykiske lidelser og eliminere den ulighed, der kan opstå.

**17** PARTNERSKABER  
FOR HANDLING



Vi samordner, bygger broer og skaber netværk bredt med kommunale, regionale og frivillige instanser.

Ved vidensdeling og udvikling af partnerskaber arbejder vi frem mod en stærkere grobund for alle involverede, bl.a. patientforeninger, praktiserende læger samt bredt ind i kommunens forvaltninger.

# STØRRE LIGHED I SUNDHED

Et af målene i Odense Kommunes sundhedspolitik er, at der skal være større lighed i sundhed. Ulighed i sundhed er tæt forbundet med social ulighed og tager afsæt i både arvelige forhold, livsstil og levevilkår.

I Center for Mental Sundhed inddrager vi kampagner, der medvirker til aftabuivering og afstigmatisering af psykisk sårbarhed og psykisk sygdom, og som er med til at oplyse om fællesskabers betydning for mental trivsel.

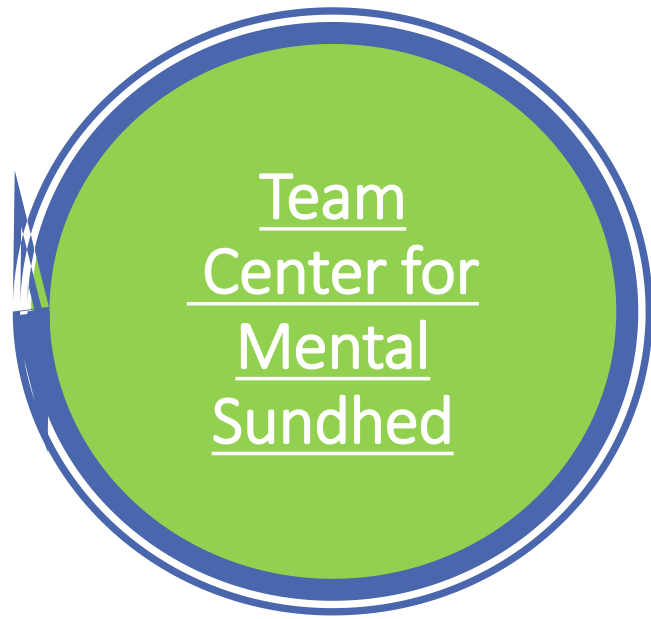
✓ **ABC for Mental Sundhed**  
Fokus på at gøre noget aktivt, at gøre noget meningsfuldt og at gøre det i fællesskaber

✓ **Ensomhedschartret**  
Fokus på at bekæmpe ensomhed i Odense

✓ **Folkebevægelsen Mod Ensomhed**  
Fokus på afstigmatisering af ensomhed, fremme af fællesskaber og bekæmpelse af ensomhed.

✓ **Landsindsatsen EN AF OS**  
Fokus på afstigmatisering af psykisk sygdom og sårbarhed.





På barsel i 2022

& 25 frivillige!