

Center for Mental Sundhed -indsatser i forhold til bekæmpelse af ensomhed

I Center for Mental Sundhed tager vi afsæt i 3 politiske mål:

Den mentale sundhed skal styrkes - Større lighed i sundhed - Arbejdsstyrken skal være sundere.

I overensstemmelse med ledergruppen for sundhedsfremme og forebyggelse, har vi de sidste tre år haft et særligt fokus på at bekæmpe ensomhed, idet netop det at gøre noget aktivt sammen med andre kan højne den mentale sundhed.

For at løse opgaven samarbejder vi med en lang række organisationer og indsatser indenfor den kommunale, regionale og frivillige verden.

Som referencerammer benyttes bl.a.:

- ABC for mental sundhed - en forskningsbaseret forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme i praksis
- Det Dobbelt KRAM - en dynamisk, tværvideenskabelig og helhedsorienteret forståelse af, hvad der ligger bag en robust sundhed, et godt fysisk helbred samt en oplevelse af trivsel og livskvalitet i hverdagen.

Centret tager udgangspunkt i fem faktorer til bekæmpelse af ensomhed

1) Afstigmatisering/aftabuisering igennem oplysning og kendskab

Gennem vores medlemskab, af det landsdækkende netværk og partnerskab *ABC for mental sundhed* under KL og Statens Institut for Folkesundhed og paraplyorganisation *Folkebevægelsen mod Ensomhed*, medvirker vi aktivt til at udbrede kendskabet til ensomhedsproblematikken for at gøre ensomhed mindre tabubelagt og for at sprede budskabet om at deltagelse i meningsfulde fællesskaber kan modvirke ensomhed.

I gennem medlemskaberne danner vi netværk på landsplan for at blive klogere på hvilke strategier, forskning og indsatser, der kan medvirke til bekæmpelse af ensomhed.

I 2019 tog centret initiativ til at danne et lokalt netværk: *Sammen om at Bekæmpe Ensomhed i Odense*. Netværket består af Dansk Røde Kors, Boblberg, HeadSpace, Frivilligcenter Odense, Seniorhus Odense, SIND Fyn, Stoppestedet, KFUM Socialt Arbejde, Ældresagen, Team Frivillighed og Red Barnet. Formålet med netværket:

- Refleksion, sparring og drøftelse af begrebet ensomhed for at aftabuisere dette
- Øge kendskab til hinanden og de tilbud/ aktiviteter der eksisterer
- Få input / oplæg /viden udefra
- Undersøge muligheden for at søge puljer sammen
- Gå sammen om fælles arrangementer
- Drøfte og koordinere arrangementer og aktiviteter

Centret har i år 22 forskellige arrangementer, nogle af disse er målrettet bekæmpelse af ensomhed:

- *ABC Fælleskabsstafet*, med deltagelse af 30-40 aktører. Formålet er at synliggøre fællesskabets betydning for mental trivsel, vise mangfoldigheden af fællesskaber i Odense, invitere ind i de givende fællesskaber vi har i vores kommune og skabe nye samarbejder og fællesskaber på tværs.
- *March mod Ensomhed*, når den gæster Odense og hvor vi har et stort fællesskabs-arrangement.
- Vi har netop afholdt en online workshop *Hvad gør vi nu?* med fokus på nye erfaringer, tilbud og ideer til at bevare og styrke mental trivsel – både i samarbejdet med borgere og i forhold til trivsel i arbejdet. Her deltog 20 forskellige aktører fra regionen, Odense Kommune og civilsamfundet.
- Teaterstykket *"Hvordan har du det"?* Det er meget forskelligt hvordan folk er kommet igennem Corona krisen. Der er en form for sprække lige nu. Mange er stoppet op. Det giver mulighed for at drøfte hvordan vi har oplevet krisen, dette på tværs af alder, køn mm.
- I samarbejde med Blomsterfestivalen *"Hvordan får du din mentale sundhed til at blomstre?"*
- Verdensdagen for Mental Sundhed har i år fokus på fællesskabets betydning for vores trivsel og har titlen: *Når vi er fælles*.

2) Tilgængelighed og synlighed

Centret er et informationscenter i forhold til mental sundhed, psykisk sygdom og psykisk sårbarhed. På denne baggrund kortlægger vi tilbud indenfor mental sundhed i alle forvaltninger i Odense Kommune. Derudover synliggør vi indsatser i psykiatrien i Region Syddanmark og tilbud i frivillige sociale foreninger. Formålet med dette er bl.a. at synliggøre eksisterende fællesskaber og indsatser, som kan hjælpe borgere, der bl.a. oplever ensomhed.

Vi varetager et netværk, som samler 64 forskellige aktører, der tilbyder indsatser og behandling til sårbare unge i Odense, indenfor den kommunale, regionale og frivillige verden. I *Ungetilbudsnetværket* har vi særligt fokus på vidensdeling i mellem tilbud der møder sårbare og udsatte unge i forhold til hvad der findes af tilbud/nye veje her i tiden med COVID, blandt andet på netværksmøder + udvikling af nyhedsbrev hvor vi samler og videreformidler imellem netværkets medlemmer.

Kollegaer i Odense Kommune, praktiserende læger og fagprofessionelle fra psykiatrien kontakter os løbende for at få viden om tilbud og indsatser i Odense.

3) Tilgange og samarbejde

Vi tilbyder undervisningspakker til fagprofessionelle og uddannelsesinstitutioner, hvor vi formidler viden om mental sundhed -herigennem hvorledes vi kan bekæmpe ensomhed, hvordan vi kan nedbryde tabuet i vores samarbejde med borgeren, og hvilke tilbud /fællesskaber der eksisterer i Odense.

4) Lokalt tværspektorielt samarbejde med lokal forankring

- Støtter op om Ensomhedschartret i Odense
- Lokalt netværk: Sammen om at Bekæmpe ensomhed i Odense med rep. fra 10 organisationer.
- Ungetilbudsnetværket med rep. fra 64 tilbud til unge sårbare i Odense
- Partnerskabsgruppe med repræsentanter fra patient- og pårørende organisationer
- Mange samarbejdsfora både kommunalt og regionalt og til civilsamfund
- Centret deltager både i en arbejdsgruppe og styregruppe i projekt: "Sammen om mænds fællesskaber". Projektet er finansieret af Sundhedsstyrelsen og løber frem til medio 2021.

5) Direkte borgerrettede indsatser

- Åben og anonym rådgivning: I Coronatiden har centret haft en udvidet åbningstid til borgere i Odense der har haft brug for rådgivning, vejledning eller bare en snak i en tid, hvor ensomheden kan være endnu mere dominerede – vi oplever stigende henvendelser omkring dette.
- *Kurserne Lær at Tackle angst og depression*, hvor borgere med symptomer på angst eller depression tilbydes kurser i håndtering af deres udfordringer. *Lær at tackle hverdagen som pårørende*, hvor man mødes med andre ligesindede. Kurserne er med til at bekæmpe ensomhed, ved at aftabusere emnet samt danne forstående fællesskaber for mennesker, der lider af angst og depression + mennesker der har syge pårørende til fælles. På begge kurser dannes også sociale netværk med formindskelse af ensomhed som direkte positive effekt.
- Arrangementer målrettet borgere i Odense ift. mental sundhed, ensomhed og fællesskaber på tværs
- SoMe: Vi har særligt fokus på Facebook, Instagram og LinkedIn, hvor vi videreformidler de tilbud der findes – både til borgere i alle aldersgrupper og til fagpersonale.

