

**Center for
Mental Sundhed**

Center for Mental Sundhed

i Aalborg Kommune



Center for Mental Sundhed i Aalborg Kommune

Sundheds- og Kulturforvaltningen i Aalborg Kommune har etableret Center for Mental Sundhed. Centret har ligesom forvaltningens Sundhedscenter fokus på forebyggelse og tidlig opsporing. Udfordringerne med mentale helbredsproblemer er stigende og har store konsekvenser for borgerne selv, familien, netværket, arbejdspladsen og i høj grad for samfundskøkonomien. Sundhedsstyrelsen sygdomsbyrderapport fra 2016 viser, at dårlig mental sundhed giver ekstra produktionstabsomkostninger for ca. 14. mia. kr. årligt.

I Aalborg Kommune ønsker vi at tage denne udvikling alvorlig og sætte ind med forebyggelse og tidlig opsporing, så mentale helbredsproblemer som bl.a. stress IKKE udvikler sig til alvorligere psykiske lidelser som fx angst og depression. Vi har derfor etableret et selvstændigt center, der tilbyder en række ydelser. Etableringen af et selvstændigt center har betydet, at vi har opbygget en høj faglighed og spidskompetence på forebyggelse og tidlig opsporing af psykiske lidelser og mental helbredsproblemer samt skabt en nem indgang for borgere og samarbejdspartnere.

Centret indeholder følgende tilbud:

Stresstilbuddet Åben og Rolig til voksne

Centrets hovedleverance er stresstilbuddet Åben og Rolig, som er et tilbud til voksne over 18 år, der har symptomer på stress. I Aalborg Kommune har 20% af borgerne et alt for højt stressniveau. Åben og Rolig er et 9-ugers videnskabeligt udviklet stressforløb baseret på den biopsykosociale sundhedsmodel og sammensatte metoder. Konceptet er udviklet til en bred offentlig implementering i et samarbejde mellem Christian Gaden Jensen v. Rigshospitalet og eksperter i meditationsbaseret sundhedsfremme og stressbehandling v. Harvard Universitet. Aalborg Kommune er sammen med Københavns Kommune de eneste kommuner i landet, som har implementeret konceptet. I uge 17 offentliggør begge kommuner samlet de nyeste evalueringsresultater fra 2016.

Effektmålingerne viser, at tilbuddet har en signifikant stor positiv virkning på *borgerens stressniveau, symptomer på depression samt på en forbedret søvnkvalitet*. Vi mener derfor, at kurset har et stort potentiale til at forebygge, at stresssymptomerne udvikler sig til angst og depression – og dermed længerevarende sygdomsmeldinger. Borgere med stress har seks gange så stor risiko for at udvikle angst og depression.

Borgerne henvises gennem egen læge og jobcentrene. Det strømmer ind med henvisninger. I løbet af 2016 modtog centret 600 henvisninger stort set uden at reklamere for tilbuddet. Indledende resultatanalyser viser, at tilbuddet formodes også at have et beskæftigelsespotentiale.

Analyserne viser, at borgerne enten fastholdes i selvforsørgelse eller kommer ud af sygedagpenge.



Mental Sundhed på ungdomsuddannelserne

Sundhedsprofilerne samt andre undersøgelser viser, at unge scorer højt på stress-score og dårlig mental sundhed. Derfor har vi i samarbejde med Center for psykisk Sundhedsfremme, Danmarks Pædagogiske Universitet og ungdomsuddannelserne i Aalborg Kommune udviklet et særligt ”stepped-care” koncept for unge på ungdomsuddannelserne.

Konceptet involverer bl.a. klasseundervisning i mental sundhed og et Åben og Rolig forløb for unge, der oplever mentale problemer. Konceptet tager udgangspunkt i konceptet for voksne, men er tilpasset unge på uddannelsesinstitutioner og foregår i undervisningstiden på skolen.

Der er behov for mere forskning og dataindsamling, men vi forventer, at tilbuddet kan være med til at forebygge, at unge udvikler mentale helbredsproblemer og øger muligheden for at fastholde de sårbare unge i uddannelsessystemet.



Oplysning om mental sundhedsfremme til alle borgere – ABC for mental sundhed

Indsatsen er for alle borgere, og handler om via kampagnen og konceptet ABC for mental sundhed at gøre borgerne opmærksomme på, at de faktisk godt selv kan gøre noget for deres mentale sundhed. ABC for mental sundhed kommer fra Australien og et forskningsbaseret koncept, som Statens Institut for Folkesundhed har fået til Danmark og nu afprøver i en dansk koncept sammen med en række andre kommuner.

De fleste danskere ved godt, hvad de kan gøre for deres *fysiske* sundhed, men mange er ikke klar over, at de faktisk selv kan gøre noget for deres *mentale* sundhed. ABC for mental sundhed bygger på tre simple råd; 1) *gør noget*, 2) *gør noget sammen med andre* og 3) *gør noget, der giver mening*. Indsatsen handler derfor om at gøre borgerne opmærksomme på disse tre råd samt at skabe de bedste vilkår for, at borgerne i Aalborg Kommune kan indgå i meningsfulde fællesskaber.

I tillæg til denne indsats har Aalborg Kommune indgået samarbejde med borger-til-borger portalen Boblberg.dk, der giver mulighed for at søge nye interesse fællesskaber.



Kulturvitaminer til langtidssyge borgere med stress, angst eller depression

Aalborg Kommune er én ud af fire kommuner, som er en del af satspuljeprojektet Kultur på Recept. Vi har etableret et 10-ugers forløb for langtidssyge borgere med stress, angst eller depression. Tilbuddet hedder Kulturvitaminer. Vi har ansat en kulturkoordinator, som følger borgerne rundt til aktiviteter på syv forskellige kulturinstitutioner til sang, teater, musik, kunst, guidet højtlesning mv. Målet er, at borgerne får en *pause fra deres sygdom, bedre mental sundhed, bryder ud af social isolation og kommer tættere på arbejdsmarkedet*. De foreløbige resultater er lovende. Kulturaktiviteterne er med til at stimulere borgernes korttidshukommelse, de genfinder glemte ressourcer og de oplever et nyt fællesskab. Efter endt forløb føler flere af borgerne sig klar til igen at komme på arbejdsmarkedet. Projektet er et 3-årigt projekt, hvor Aalborg Kommune forventer at få 300 borgere igennem forløbet.

I Aalborg Kommune mener vi, at forebyggelse og tidlig opsporing af dårlig mental sundhed er yderst relevant og nødvendig, hvis vi skal dæmme op for en bekymrende udvikling. Vi tror, at vores model med et selvstændigt center og en investering i valide og forskningsbaseret tilbud, kan skabe resultater. De foreløbige effektevalueringer tegner lovende.



Fakta om centeret

Placeret i søjlen for Fritid, Sundhed og Landdistrikter i Sundheds- og Kulturforvaltningen

Pr. 1/5 12 ansatte (heraf 8 psykologer)

Budget på 5.8 mio. kr.