



ABC FORTÆLLINGER 2019

EKSEMPLER PÅ ABC FOR MENTAL SUNDHED
I FREDERIKSBERG KOMMUNE

Indholdsfortegnelse

1. Forord
2. Sommermotion i Lindevangsparken og Seniormotionsdagen
3. Festival for Verdens
4. Verdens Mentale S
 - a. Fejring i den ambulante psykiatri
 - b. Kulturrejser
5. Temamøde for pårørende
6. Søvnvejlederkursus
7. Boblberg
8. Master class for frivillige og lokalforeninger

Udgivelse: December 2019

Tekst: Frederiksberg Kommune. Anna Friis Askegaard (e-mail: anas02@frederiksberg.dk, tlf: 28985442) og Sylvia Johannsen (e-mail: syjo01@frederiksberg.dk, tlf: 28985471)

Layout: Sarah Vadgaard, Psykiatrifonden

Forord

Frederiksberg Kommune har siden 2016 arbejdet med ABC for borgernes individuelle modstandskraft, den sociale samfundssundhed. Målsætningen er at give de bedste mulige rammer for egen og andres mentale sundhed.

ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret indsats, der bruges i sundhedsfremmende og forebyggende indsatser set fra en positiv og handlingsorienteret vinkel på mental sundhed og mere af.

A: Gør noget aktivt: Man kan holde sig fysisk, socialt og mentalt aktiv, blandt andet i form af motion, korsang eller at lære noget nyt. Forskning viser, at når vi holder os aktive, føler vi os gladere, og dagligdagens udfordringer føles mere overskuelige.

B: Gør noget sammen: Når mennesker bruger tid med familie, venner eller andre fællesskaber såsom en madklub, strikkeklub eller boldklub, giver det en vigtig følelse af at høre til. Jo flere gode sociale relationer man har i sit liv, jo større er sandsynligheden for at klare livets udfordringer og for at styrke sin mentale sundhed.

C: Gør noget meningsfuldt: Det kan være meningsfuldt at lave frivilligt arbejde, gøre noget godt for andre eller at lykkes med en opgave. At fylde sin hverdag med de ting, som giver livet mening er også med til at styrke selvværdet, livsglæden og dermed den mentale sundhed.

ABC for mental sundhed kan tage mange former og indgår allerede i flere af kommunens forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter. I dette hæfte har vi udvalgt 8 aktiviteter, som viser, hvordan Frederiksberg Kommune har arbejdet med ABC for mental sundhed i 2019. Et fællestræk ved årets ABC-aktiviteter er et fokus på social sammenhængskraft, hvorfor aktiviteterne generelt er udviklet i samarbejde med flere lokale aktører. Herunder kan nævnes Psykiatrifonden, patientforeninger og idrætsforeninger på Frederiksberg, Røde Kors, Frederiksborgmuseerne, den ambulante psykiatri på Frederiksberg og mange andre lokale netværk og fællesskaber.

Formålet med dette hæfte er at inspirere til, hvordan man på mange forskellige måder kan bruge ABC for mental sundhed.

De bedste hilsner,
Forebyggelsesområdet i Frederiksberg Kommune



"Det er et meget godt initiativ til tværfagligt samarbejde i kommunen. Tværfagligt samarbejde, som giver flere muligheder for seniorer og de ældre" (deltager)

"Man får indblik i noget nyt, og jeg havde da aldrig prøvet krolf før. Det kunne jeg godt finde på at gå til" (deltager)

"Det gør ikke noget, at man ikke kender hinanden på forhånd. Det er hyggeligt at snakke med de andre, og sjovt at kunne prøve forskellige typer motion" (deltager)

Sommersmotion i Lindevangsparken og Seniormotionsdagen

29. juli - 4. september 2019

Sommersmotion i Lindevangsparken havde til formål at introducere og inspirere flere motionsuvante seniorer til motion og bevægelse. Ved at samarbejde med lokale aktører og idrætsforeninger ville vi bygge bro mellem borgere og etablerede motionstilbud og foreninger, der henvender sig til målgruppen. Derudover ville vi give oplevelsen af fællesskab og inklusion ved at gøre noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre i grønne omgivelser. Budgettet var 25.000 kr.

Tilbuddet gav borgerne muligheder for at træne to gange om ugen i henhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. De lokale aktører og idrætsforeninger, som var med i samarbejdet, stod på skift for at planlægge og afholde træningen. På den måde kunne borgerne i projektperioden få mulighed for at afprøve en bred vifte af motionsformer for enhver smag og niveau. Projektet blev afsluttet med den festlige Seniormotionsdag. Her var der mulighed for at prøve endnu flere motionstyper, deltage i konkurrencer, og alle lokale aktører og idrætsforeninger stod sammen om et stærkt program.



Der var stor opbakning hos borgerne med gennemsnitligt 25 deltagere pr. gang. Ligeledes var Seniormotionsdagen en succes med ca. 100 deltagere.



Flere deltagere fik prøvet og udfordret sig selv med en ny aktivitet, som de ikke ellers ville have gjort og fik samtidig kendskab til de lokale aktører og idrætsforeninger.



Projektet var et samarbejde mellem mere end 14 foreninger og lokale aktører på Frederiksberg, som har skabt et stærkere netværk til fremtidige indsatser på området.



Hvad gør dig glad?
"Familie, venner, at gå til
dans og fodbold... og
cookies!" Sådan lød
svarende nogenlunde fra de
mange besøgende børn.

Hvad betyder venner for dig?
"At have nogen at lege med.
Det ville være kedeligt uden
venner". Bud på svar, når
ABC-nip napperen blev brugt.

Festival for Verdensmålene

13. og 14. september 2019

Festival for Verdensmålene blev arrangeret af Frederiksberg Kommune, Sustainable Now, Copenhagen Business School og Student Innovation House. Frederiksberg Sundhedscenter havde fået et telt på festivalpladsen for at markere mental sundhedsfremme som en del af Verdensmål 3 "Sundhed og Trivsel" og var med som nogle af de første til at koble verdensmålene med ABC for mental sundhed. I teltet havde vi også besøg af Ventilen og Biblioteket Frederiksberg, som bidrog med aktiviteter om hhv. ensomhed og frivillighed. Budgettet var på 4.000 kr.

Vores aktiviteter var primært målrettet børn. Vi lavede et badge-værksted, hvor børnene skulle tegne svaret på spørgsmålet: "Hvad gør dig glad?". Dette fungerede også som en god indgangsvinkel til implicit at tale om, hvad man kunne gøre mere af for at fremme sin mentale sundhed. Ventilen inviterede de besøgende på kortspillet SNAK og til at folde en nip napper, som også gav anledning til gode snakke omkring vigtigheden af de gode fællesskaber. Det er sundt og meningsfuldt at lave frivilligt arbejde, og det kunne Biblioteket Frederiksberg hjælpe de besøgende med via frivilligdatabasen FrivilligMATCH.



- ✓ Ca. 250 børn besøgte vores telt og blev klogere på, hvad der for dem er meningsfulde aktiviteter i fællesskaber.
- ✓ 7 undervisere fra både folkeskoler og professionshøjskoler gik derfra med ny inspiration til, hvordan man kan bruge ABC for mental sundhed i undervisningen.
- ✓ Flere forældre tog nip nappere med hjem som værktøj til at tale om mental sundhed i et forståeligt sprog til deres børn.



"Det var en dejlig dag. Fantastisk at se så mange patienter og frivillige, og dejlig mad. Det var en rigtig god undervisning fra Meyers Madhus. Jeg håber, at vi sammen kan fejre dagen mange år frem i tiden" (Charlotte Bøttger, Leder af den ambulante psykiatri på Frederiksberg)

"Fed streg. Jeg tegner også". Sådan lød det fra en ung mand, der tilfældigt kom forbi arrangementet og så tegningerne fra Røde Kors' Netværkshus. Han blev hængende over en snak om deres fælles interesse. Så nemt kan meningsfulde aktiviteter bygge nye relationer.

"Det var rigtig godt at møde nye mennesker og blive inspireret af det, som andre laver" (Helle, tidligere patient i Nimbusparken)

Verdens Mentale Sundhedsuge - fejring i den ambulante psykiatri

3. oktober 2019

Vi var med til at markere den internationale Verdens Mentale Sundhedsuge under temaet 'møder på tværs', som også var fokus i resten af ABC-partnerskabet den uge. Vi lagde ud med en event målrettet patienter i den ambulante psykiatri, da de er en særligt sårbar gruppe i forhold til mental sundhed. Vores formål var at skabe en festlig dag, hvor vi kunne samle en masse lokale netværk og foreninger, som repræsenterer aktive og meningsfulde fællesskaber fra motion og mad til kunst og kultur. Vi havde desuden etableret et samarbejde med Meyers Madhus, da de har udgivet en kogebog om sund mad særligt målrettet psykisk sårbare. Budgettet var på 7.000 kr.

Arrangementet lagde ud med Meyers Madhus, som fortalte om at være nysgerrig på den gode smag, og at sund mad er både sjovt og tilgængeligt. Derefter serverede de en lækker frokost. Vi serverede desuden alkoholfrie bobler, som var med til at give en festlig stemning. Resten af arrangementet foregik som en markedsplads, hvor deltagerne kunne gå rundt mellem de inviterede netværk og foreninger. Til stede var Røde Kors' Netværkshus med et tegneværksted, malegruppen Håb i Psykiatrien, Recoverylab blandt andet med et perlepladeværksted, Boblberg, Frederiksberg sundhedscentrets gå- og løbegruppe og Motionscaféen.



- ✓ Flere blev inspireret til nye meningsfulde aktiviteter, og hjerterum fik to nye medlemmer.
- ✓ Der var i alt 50 mennesker til arrangementet. Det er vigtigt at bide mærke i, at flere personer fra de inviterede netværk og foreninger selv har personlig erfaring med psykisk sårbarhed.
- ✓ 9 forskellige aktører samarbejdede omkring dagen med det fælles mål at hjælpe til mental sundhedsfremme for psykisk sårbare.



"Det er virkelig fedt med sådan et arrangement, så man kan komme ud sammen med nogle andre. Ellers var jeg jo ikke selv taget af sted på et museum" (deltager inviteret fra den ambulante psykiatri)

"Det var dejligt at se en anden målgruppe, end vi er vant til på museerne. Museer er jo for alle, og vi vil gerne arbejde for, at alle skal føle sig velkomne" (personale fra Frederiksbergmuseerne)

Verdens Mentale Sundhedsuge - Kulturrejsen

8. oktober 2019

Kulturrejsen var det andet ud af to arrangementer i forbindelse med Verdens Mentale Sundhedsuge og blev arrangeret i samarbejde med Frederiksbergmuseerne. Formålet med kulturrejsen var at inspirere til nye meningsfulde, aktive og sociale aktiviteter samt at understøtte det sundhedsfremmende potentiale i kunst og kultur. Vi ønskede at bygge bro mellem psykisk sårbare borgere og kulturverdenen samt generelt at udbrede viden omkring ABC for mental sundhed. I sidste ende vil det kunne bidrage til, at flere mennesker får kendskab til principperne og kan bruge dem i eget liv og over for andre. Budgettet var på 30.000 kr.

Deltagerne kunne selv planlægge deres rute mellem fire museer, hvor de havde adgang til både udstillingerne og til særarrangementer i anledning af dagen. På Møstings Hus kunne de opleve arabisk the-salon, samtalesalon og få en hennatatoivering. På Storm P. Museet var der tegneserie-workshop, og på Alhambra var der fællessang og koncert. Cisternerne havde en udstilling om klima, og efterfølgende kunne deltagerne få en snak om temaet håb med frivillige fra Røde Kors.



Ud af 22 adspurgte deltagere svarede 18, at de var blevet inspireret til nye meningsfulde aktiviteter.



13 personer med psykisk sårbarhed var med på dagen. Det er ofte en stor personlig sejr for denne målgruppe, da museer kan virke som en fremmed og utryg arena.



Kultur og mental sundhed er en kombination med sundhedsfremmende potentialer, og vores arrangement bidrager også til at så et frø for det videre samarbejde mellem kommune, kulturinstitutioner og andre lokale aktører.



En fællesnævner i tilbagemeldingerne fra deltagere var, at oplæggene var både gribende, rørende og ikke mindst vedkommende.

Fine forhold ved boderne, erfaringsudveksling og networking. Det var nogle af de positive oplevelser, som aktørerne meldte fra arrangementet.

Temamøde for pårørende

17. september 2019

I Frederiksberg Sundhedscenter lægger vi vægt på også at huske de mange pårørende, der er til borgere med sygdom. Det er vigtigt, at de pårørende oplever, at de får hjælp og støtte, herunder at kommunen kan hjælpe med at formidle kontakten til patientforeninger, lokalforeninger eller andre meningsfulde netværk. Som pårørende er man ikke alene. Derfor ville vi også gerne hjælpe til at facilitere rammerne, da patientforeningerne henvendte sig med ønske om en temadag. Budgettet var i alt på 32.000 kr., hvoraf 12.000 blev betalt af Frederiksberg Sundhedscenter og det resterende beløb af samarbejdspartnere og ansøgte puljemidler.

Velkomsten blev givet af Flemming Brank, som er formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget, og Bubber var konferencier. Oplæggene handlede om at være pårørende til en ægtefælle med frontotemporal-demens, om forskellen på mænd og kvinder som pårørende og om den nødvendige pause som pårørende. Derudover kunne deltagerne få en snak ved boderne med Hjerteforeningen, Alzheimerforeningen, SIND, Parkinsonforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Boblberg, Frederiksborgmuseerne, Mænds Mødesteder, Café Paraplyen, Osteoporoseforeningen, Gigtforeningen, Lungeforeningen, pårørendekoordinatorer, sundhedsrådgivere, Ældrerådet, Visitationen, Ældresagen, Røde Kors og Frederiksberg Sundhedscenter.



Over 160 mennesker deltog i temadagen og kunne gå derfra med ny viden om at være pårørende og om, hvilke meningsfulde fællesskaber, der findes i deres lokalmiljø.



Tilbagemeldingerne fra dagen viste også en rigtig stor efterspørgsmål på flere lignende arrangementer med fokus på andre sygdomstyper.



At samle patientforeninger, lokalforeninger og kommune omkring et fokus på de pårørende er også med til at styrke det tværgående samarbejde.



"Vi har udviklet forløbet 'Sov godt' målrettet ungdomsuddannelserne, som indeholder et oplæg med mulighed for individuel rådgivning i de efterfølgende tre uger for de unge, som har et særligt behov" (Michala og Marianne, søvnvejledere)

"Søvnvejledningen gjorde mig opmærksom på, at jeg var nødt til at sove mindre om dagen, så jeg kunne få min gode nattesøvn igen. Jeg fik mange gode tips og ny viden om søvn" (Grethe 73 år, modtager af individuel søvnvejledning fra en af de nyuddannede søvnvejledere)

"Jeg bruger min søvnvejlederuddannelse ift. ældre. Søvn er et velkendt problem blandt denne gruppe, og det er et emne, jeg vejleder i på de forebyggende hjemmebesøg. Ofte i forhold til at afdramatisere og mindske bekymring" (Ulla, søvnvejleder)

Søvnvejlederkursus

25. og 26 juni 2019

Søvn har stor betydning for både den fysiske og mentale sundhed. Dog oplever mange borgere problemer med søvn, hvorfor Frederiksberg Sundhedscenter har valgt at gøre en forebyggende indsats. Formålet med søvnkurset er at uddanne udvalgte medarbejdere til bedre at kunne opspore søvnproblemer hos borgere i alderen 18+ med søvnproblemer i mere end 30 dage og at vejlede i teknikker og øvelser, som kan forbedre søvnen. Medarbejderne arbejder med forskellige målgrupper således, at både unge, ældre og psykisk sårbare kan få gavn af den nye viden. Budgettet var på 15.600 kr.

Fem medarbejdere fik mulighed for at komme på et søvnvejlederkursus over to dage hos specialist i søvn Michael Rasmussen. På kurset fik medarbejderne evidensbaseret viden om søvn, søvnforstyrrelser og teknikker til bedre søvn. Blandt andet omkring kognitive redskaber og åndedrætsøvelser, som kan flytte fokus fra bekymringer og virke afslappende. Fremover skal medarbejderne trække på denne viden i mødet med borgerne på både individuel og gruppeniveau.



Eksempler på gode råd til bedre søvn:

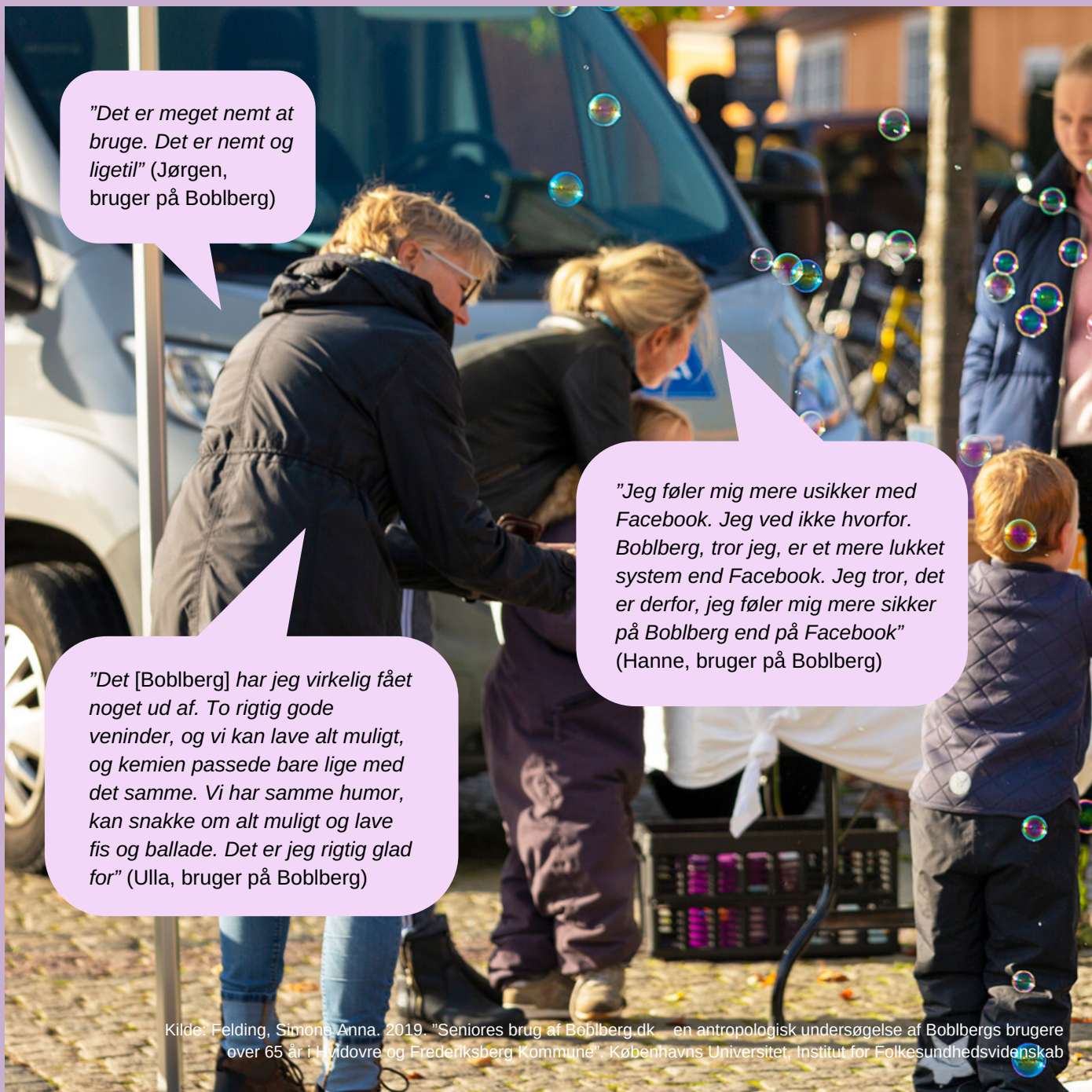


Regelmæssige sengetider.



Sæt tempoet ned inden du skal sove.

Søvndagbog.



"Det er meget nemt at bruge. Det er nemt og ligetil" (Jørgen, bruger på Boblberg)

"Jeg føler mig mere usikker med Facebook. Jeg ved ikke hvorfor. Boblberg, tror jeg, er et mere lukket system end Facebook. Jeg tror, det er derfor, jeg føler mig mere sikker på Boblberg end på Facebook" (Hanne, bruger på Boblberg)

"Det [Boblberg] har jeg virkelig fået noget ud af. To rigtig gode veninder, og vi kan lave alt muligt, og kemien passede bare lige med det samme. Vi har samme humor, kan snakke om alt muligt og lave fis og ballade. Det er jeg rigtig glad for" (Ulla, bruger på Boblberg)

Boblberg

Flere arrangementer i løbet af 2019

Samarbejdet med Boblberg er tænkt som en del af indsatsen for mental sundhedsfremme, da deres digitale platform har til formål at udbrede og forbedre muligheden for møder mellem mennesker på tværs af køn, alder, religion, etnicitet. Derudover har den online platform det aspekt, at det kan styrke den sociale sammenhængskraft, fordi borgerne selv opsøger andre gennem boblerne. Årligt koster samarbejdet med Boblberg 135.000 kr.

Boblberg er ofte indtænkt i de forskellige aktiviteter under ABC for mental sundhed i Frederiksberg Kommune. Mental sundhed og fællesskab kan måske virke abstrakt. Blandt andet derfor kan det fungere godt, når Boblberg inviterer deltagerne til at se boblerne på den online platform og måske selv formulere, hvilken type fællesskab de selv søger. Desuden er Boblberg gode til at medbringe eksempelvis konkurrencer eller sæbeboblemaskiner, som i sig selv kan gøre deltagerne engagerede og nysgerrige. Det er en simpel og lettilgængelig måde at forholde sig til emnet fællesskab.



Der er 7.332 brugere på Boblberg i Frederiksberg Kommune.



Der er 24.500 bobler skrevet af borgere på Frederiksberg. Heraf er der svaret på 83 %, og andelen af aktive medlemmer den seneste måned er 46,6 %.



Fordi Boblberg er en digital platform for alle, kan den potentielt nå borgere, som kommunen ellers vil have svært ved at få kontakt til.



"Super arrangement, det var spændende, forståeligt, kort og præcist". Det var nogle af de ord, som blev brugt af deltagerne til at beskrive arrangementet.

En deltager udtrykte, hvor vigtigt det er, at frivillige og lokalforeninger mødes på tværs for at lære af og styrke hinanden.

Der var bred enighed hos deltagerne om, at fællesskab er et emne, som man altid kan blive bedre til og dykke dybere ned i.

Master class for frivillige og lokalforeninger

26. november 2019

Formålet med en master class var at omsætte ABC for mental sundhed til håndgribelige værktøjer til de kommunale aktører, som kan hjælpe med at løfte den mentale sundhedsfremme for borgerne på Frederiksberg. Målgruppen var lokalforeninger og frivillige, da de har den hverdagsbaserede kontakt til borgeren, og da det netop er i hverdagen, at borgeren skaber sin sundhed. Budgettet var på 20.000 kr.

Vi inviterede Jane Sandberg, som er forfatter til bogen "Come Together". Hun holdte et inspirerende oplæg med afsæt i bogens tematikker omkring succeser og udfordringer i dansk foreningsliv. Derefter tog Hanna Christensen og Lone Brink fra DGI scenen med oplæg om ABC for mental sundhed og to workshops omkring hhv. den gode modtagelse og mikrohandlinger. Det byggede således på DGI's koncept "Forstør og forstærk fællesskabet".



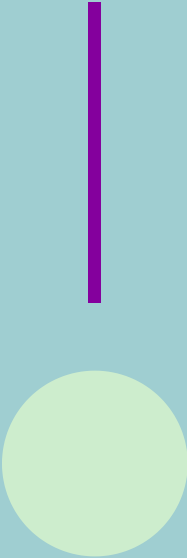
Der var i alt 51 tilmeldte fra 23 forskellige foreninger på Frederiksberg. Blandt andet hjemløsekorret, patientforeninger, idræts- og kunstforeninger samt en spejdergruppe og en forening, som arbejder mod ulighed i sundhed.



Ifølge tilbagemeldingerne gik stort set alle deltagere derfra med inspiration, ny viden og redskaber til bedre at kunne arbejde med ABC for mental sundhed i deres forening.



Der blev skabt mange nye kontakter foreningerne imellem og til Frederiksberg Sundhedscenter.



Mental sundhed til alle!

Det er visionen bag ABC for mental sundhed.

ABC for mental sundhed gennemføres af en partnerskabskreds bestående af en række forskere, organisationer, foreninger og kommuner.

Find alle partnerne og læs mere på abcmentalsundhed.dk

Så gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt – sammen med ABC for mental sundhed.

Følg også med på:

[Facebook.com/abcformentalsundhed](https://www.facebook.com/abcformentalsundhed)

[Instagram.com/abcformentalsundhed](https://www.instagram.com/abcformentalsundhed)