



Bilag 1

Tilbud og effekter i Center for Mental Sundhed

21. marts 2022

Sagsnummer
2022-0085565

Dokumentnummer
2022-0085565-4

Oversigt over forløb i Center for Mental Sundhed:

- **Forløb for 1240 voksne københavnere i alderen 18+ år med symptomer på stress.**
5-9 ugers gruppeforløb alt efter borgerens behov kombineret med to individuelle psykologsamtaler. Forløbene er baseret på meditationsinkluderende metoder. Størstedelen af forløbene foregår i centret. En andel foregår i Københavns Kommunes terapihave på Vestre Kirkegård, som er anlagt af Teknik- og Miljøforvaltningen i tæt samarbejde med Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. Borgerne kan blive henvist til forløb af egen læge, Sundheds- og Omsorgsforvaltningens afdeling for sundhed og beskæftigelse, Jobcenter for arbejdsfastholdelse i Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen.

Unge i alderen 15-22 år tilbydes et 6 ugers gruppeforløb kombineret med to individuelle samtaler, som foregår enten i centret eller på den unges ungdomsuddannelse.
- **Forløb for 192 voksne københavnere 18+ med let til moderat angst**
8-10 ugers forløb alt efter borgerens behov. Forløbene er sammensat af fire gruppesessioner og fire individuelle samtaler og tager metodisk afsæt i kognitiv adfærdsteori. Borgere med social angst får hovedsageligt individuelle forløb. Borgerne kan blive henvist til forløb af egen læge, fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningens afdeling for sundhed og beskæftigelse og Jobcenter for arbejdsfastholdelse i Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen.
- **Forløb for 216 unge københavnere 15-22 år med let til moderat angst**
8-10 ugers forløb alt efter de unges behov. Forløbene er sammensat af fire gruppesessioner og fire individuelle samtaler og tager metodisk afsæt i kognitiv adfærdsteori. Unge med social angst får hovedsageligt individuelle forløb. De unge kan blive henvist af egen læge, studievejledere på ungdomsuddannelser, Ungdommens Uddannelsesvejledning i Børne- og Ungdomsforvaltningen eller Center for Børn og Unge Sundhed i SUF.
- **Forløb for 240 voksne københavnere 18+ med let til moderat depression**

Center for Sundhed og
Forebyggelse
Center for Mental Sundhed -
Kbh
Mimersgade 41
2200 København N

EAN-nummer
5798009280077

www.kk.dk

8 ugers gruppeforløb kombineret med to individuelle samtaler. Forløbene er baseret på mindfulnessbaseret kognitiv terapi. Borgerne kan blive henvist til forløb af egen læge, Sundheds- og Omsorgsforvaltningens afdeling for sundhed og beskæftigelse og Jobcenter for arbejdsfastholdelse i Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen.

- **Forløb for 192 unge københavnere 15-22 år med let til moderat depression**

Op til 7 individuelle samtaler. De unge kan blive henvist af egen læge, studievejledere på ungdomsuddannelser, Ungdommens Uddannelsesvejledning i Børne- og Ungdomsforvaltningen eller Center for Børn og Unge Sundhed i SUF.

- **Ung i forandring: Forløb for 200 unge på forberedende grunduddannelsesskoler (FGU-skoler) og erhvervsskoler**

Op til 10 individuelle samtaler. De unge kan blive henvist af studievejledere på udvalgte FGU- og erhvervsskoler.

- **Forløb til 475 ældre københavnere 65+ med selvoplevet mistrivsel**

Op til 8 individuelle samtaler. Samtalerne foregår i borgernes hjem eller i centret. Borgerne kan blive henvist til forløb af egen læge eller fra relevante enheder i SUF så som hjemmeplejen, forebyggelseskonsulenterne, udredning og rehabilitering og plejehjem i SUF. Borger eller en pårørende kan også selv henvende sig til centret.

- **Forløb for ca. 60 familier berørt af kræft med hjemmeboende børn og unge**

Forløbets ramme er endnu under udvikling. Samtalerne foregår i borgerens eget hjem eller i centerets lokaler. Borgerne kan selv henvende sig til centret, og kan også blive henvist af Center for Kræft og Sundhed i SUF eller onkologiske afdelinger på Rigshospitalet.

Effekter af centerets tilbud:

Der følges løbende op på effekterne af centrets tilbud gennem før- og eftermålinger. Skemaerne til før- og eftermåling består af valide skalaer til måling af niveauet af stress, angst, depression og trivsel (PSS10, ASS, MDI, WHO5).

Der er etableret samarbejde med Center for Livskvalitet i Aarhus Kommune og Aarhus Universitet om effektmåling af ældrepsykologtilbuddet. Begge kommuner evaluerer tilbuddene gennem valide skalaer, der kan måle borgernes trivsel, ængstelighed, depressive symptomer og ensomhed.

Stresstilbud:

Af evalueringen i 2020 fremgår:

- 91 % oplever en reduktion i deres stressniveau.
- 92 % er *meget tilfredse* (64 %) eller *tilfredse* (28 %) med forløbet.

- 82 % svarer, at forløbet har medvirket til at forbedre deres helbred.

Den positive udvikling ser ud til at fortsætte, efter forløbet er afsluttet. Borgerne har i 2018 og 2019 modtaget et elektronisk spørgeskema et år efter, at de afsluttede et stressforløb. Her ses, at borgerne i gennemsnit oplever et vedvarende fald i stressniveau. Desuden ses efter 12 måneder, at:

- 67 % svarer, at forløbet har haft positiv betydning for deres arbejdsliv.
- 39 % svarer, at forløbet har medvirket til at undgå ophør fra en arbejdsplads.
- 56 % svarer, at forløbet har medvirket til at undgå sygemelding (fx fra arbejde eller dagpenge).
- 69 % bruger stadig nogle af de redskaber, de lærte i stressforløbet.
- 75 % svarer, at forløbet har medvirket til, at det i dag er lettere at håndtere deres hverdag.

Centerets udendørs stresstilbud "Nærvær i Naturen", der foregår i terapihaven på Vestre Kirkegård, ser ud til at have samme gode effekt som stresstilbuddet i centerets lokaler.

Angst- og depressionstilbuddene til voksne og unge:

Tilbuddene har ikke været implementeret i så lang en periode som stressforløbene. Centret er i gang med at analysere data for tilfredshed og effekt, og resultater forventes at foreligge i løbet af marts måned 2022.

Tilbud til ældre:

Effektopgørelserne af centerets tilbud til ældre københavnere viser, at de ældre ved forløbets start typisk har lav trivsel, føler sig ensomme og er i risikozonen for at udvikle stress, angst og/eller depression. Når borgerne afslutter deres forløb, har de:

- øget deres trivsel
- føler sig mindre ensomme
- er ikke længere i risikozonen for angst
- fortsat i risikozonen for depression, men risikoen er reduceret

Udviklingen er fastholdt tre måneder efter endt forløb.

Tilbud til Familier berørt af kræft:

Tilbuddet har kun eksisteret i få måneder og er således fortsat under udvikling. Centeret er i gang med at etablere et samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed med henblik på at fastlægge indikatorer ift. vurderingen af effekten af tilbuddet. De familier, der allerede nu har fået tilbuddet, har udtrykt god tilfredshed med tilbuddet.

Effekter af centerets tilbud:

Der følges løbende op på effekterne af centerets tilbud gennem før- og

eftermålinger. Skemaerne til før- og eftermåling består af valide skalaer til måling af niveauet af stress, angst, depression og trivsel (PSS10, ASS, MDI, WHO5).

Der er etableret samarbejde med Center for Livskvalitet i Aarhus Kommune og Aarhus Universitet om effektmåling af ældrepsykiologtilbuddet. Begge kommuner evaluerer tilbuddene gennem trivselsmåling ved hjælp af WHO 5 samt måling af angst, depression og selvmord ved CMDQ-skalaen samt måling af ensomhed ved TIL-S skalaen.

Stresstilbud:

Af evalueringen i 2020 fremgår:

- 91 % oplever en reduktion i deres stressniveau.
- 92 % er *meget tilfredse* (64 %) eller *tilfredse* (28 %) med forløbet.
- 82 % svarer, at forløbet har medvirket til at forbedre deres helbred.

Den positive udvikling ser ud til at fortsætte, efter forløbet er afsluttet. Borgerne har i 2018 og 2019 modtaget et elektronisk spørgeskema et år efter, at de afsluttede et stressforløb. Her ses, at borgerne i gennemsnit oplever et vedvarende fald i stressniveau. Desuden ses efter 12 måneder, at:

- 67 % svarer, at forløbet har haft positiv betydning for deres arbejdsliv.
- 39 % svarer, at forløbet har medvirket til at undgå ophør fra en arbejdsplads.
- 56 % svarer, at forløbet har medvirket til at undgå sygemelding (fx fra arbejde eller dagpenge).
- 69 % bruger stadig nogle af de redskaber, de lærte i stressforløbet.
- 75 % svarer, at forløbet har medvirket til, at det i dag er lettere at håndtere deres hverdag.

Centerets udendørs stresstilbud "Nærvær i Naturen", der foregår på Vester Kirkegård, ser ud til at have samme gode effekt som stresstilbuddet i centerets lokaler.

Angst- og depressionstilbuddene til voksne og unge:

Tilbuddene har ikke været implementeret i så lang en periode som stressforløbene. Centret er i gang med at analysere data for tilfredshed og effekt, og det præsenteres på udvalgsrådet den 31 marts 2022.

Tilbud til ældre:

Effektopgørelserne af centrets ældretilbud viser, at de ældre ved forløbets start typisk har lav trivsel, føler sig ensomme og er i risikozonen for at udvikle stress, angst og/eller depression. Når borgerne afslutter deres forløb, har de:

- øget deres trivsel
- føler sig mindre ensomme
- er ikke længere i risikozonen for angst

- fortsat i risikozonen for depression, men risikoen er reduceret

Udviklingen er fastholdt tre måneder efter endt forløb.

Tilbud til Familier berørt af kræft:

Tilbuddet har kun eksisteret i få måneder og er således fortsat under udvikling. Centeret er i gang med at indlede et samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed med henblik på udarbejdelse af relevante indikatorer ift. vurderingen af effekten af tilbuddet.

De familier der allerede nu har modtaget centerets tilbud, har udtrykt god tilfredshed med tilbuddet.