

# Præsentation af Center for Mental Sundhed

**Ved Sten Kruse-Blinkenberg**  
**centerchef i Center for Mental Sundhed**



# Formålet med Center for Mental Sundhed

- Styrke og fremme den mentale sundhed blandt københavnernes
- Udvikle og drive mentale sundhedsindsatser i København i en faglig stærk enhed
- Styrke samarbejdet om borgere med psykisk mistrivsel og sygdom
- Bidrage til lighed i sundhed
- Bidrage til ligestilling af fysisk og psykisk sundhed i København
- Opbygge et ressource- og videnscenter for rådgivning og metodeudvikling

## De strategiske rammer:

- Københavns Kommunes Sundhedspolitik 2015-25 "Nyd livet, københavnere"
- Handleplan for bedre mental sundhed 2019-23

# Nuværende indsatser

## Forløb for ældre i psykisk mistrivsel (ca. 475 forløb)

- Individuelle samtaleforløb til ældre 65+, samt 60+ fra bydækkende enheder

## Stressforløb (ca. 1500 voksne forløb)

- Kort og langt, Naturforløb, Online

## Angstforløb for let/moderat angst (ca. 200 voksne og 250 unge forløb)

- Generaliseret angst voksne/unge
- Socialfobi voksne/unge

## Depressionsforløb for let/moderat depression (ca. 200 voksne og 250 unge forløb)

- Voksne/unge

## Ung i forandring (ca. 200 forløb)

## Familier berørt af kræft

## **Cecilie 17 år henvist af studievejleder**

Cecilie oplever pludselige angstanfald i større forsamlinger og steder med mange mennesker omkring hende.

Cecilie har svært ved at skabe nye relationer og er usikker på det sociale liv. Hun har stigende og bekymrende fravær fra skolen og overvejer at droppe ud.

Cecilie har mange negative og selvkritiske tanker. Hun isolerer sig, har følelser af opgivenesshed og tristhed og begyndende selvmordstanker – endnu uden konkrete handleplaner.

Angsten viser sig relateret til dårlige oplevelser i starten af gymnasietiden og ubearbejdet mobning i folkeskolen.



## **Dorte 39 år henvist af jobcenter**

Dorte er voldsomt plaget af angst i forbindelse med nyt job som socialrådgiver. Hun er nu sygemeldt.

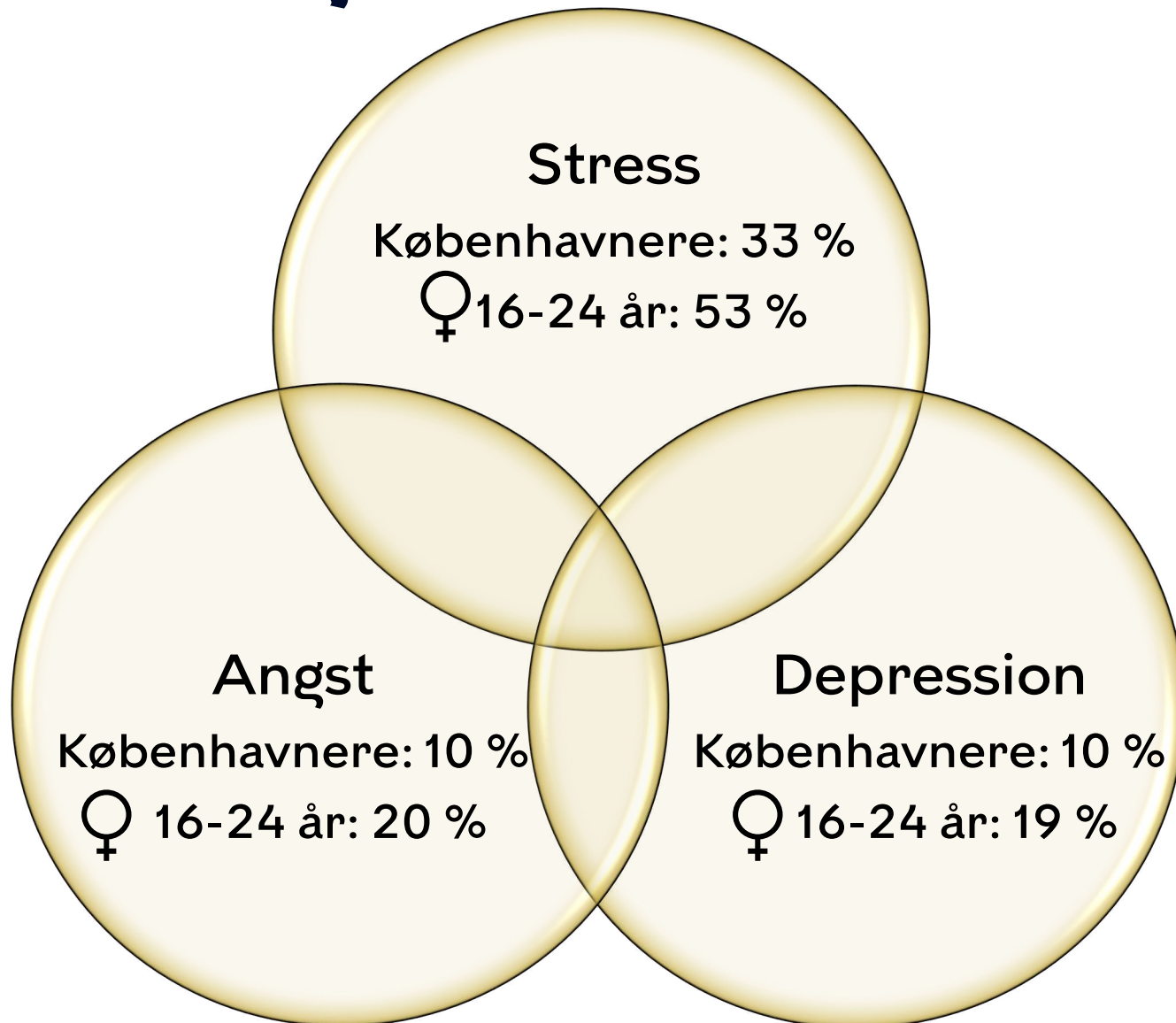
Dorte har bl.a. angst for ikke at kunne sove, angst og bekymringer ift. sit helbred og angst for at blive psykisk syg.

Dorte har tidligere været i et usundt forhold, hvor et fælles misbrug i perioder tog over. I perioder var der voldsomme oplevelser med stærke psykiske belastningsreaktioner herunder søvnløshed i dagevis.

I dag har hun hverken X-kæreste eller misbrug i sit liv, men presset ved jobskiftet har udløst angstsymptomerne, der ligger ud over, hvad hun selv kan håndtere.



# Cecilie og Dorte er ikke alene ...



# Vi har virkningsfulde indsatser - 1

## Stresstilbud:

- 91 % oplever en reduktion i deres stressniveau.

## Angsttilbud:

- Ved forløbets afslutning er borgernes funktionsniveau mindre begrænset af angstsymptomer. De oplever sjældnere, at de pga. angsten har svært ved at udføre deres daglige aktiviteter.
- Borgerne har gennemsnitligt symptomer på *moderat depression* ved forløbsstart. Ved forløbets afslutning har de *ingen depressive symptomer*.

## Vi har virkningsfulde indsatser - 2

### Depressionstilbud:

- Borgerne har gennemsnitligt symptomer på *moderat til svær depression* ved forløbsstart. Ved forløbets afslutning har de *ingen depressive symptomer*.

### Ældretilbud:

- Borgerne oplever øget trivsel, er mindre ensomme, har mindre angst og depression.

### Tilbud til familier berørt af kræft:

- Er opstartet i efteråret 2021



# Udviklingstiltag

Fælles populationsansvar:

- Integrerede sundheds- og beskæftigelsesforløb
- Integrerede tilbud i SUF's bydækkende enheder
- Indledende drøftelser med SOF/BBU
- Kommende drøftelser med PPR/SUF
- Samarbejder med regionerne
- Aktiviteter i Tingbjerg

Samarbejde med Region Sjælland om udvikling af kommunale borgerforløb

Videns- og ressourcecenter, så CMS også på det strukturelle niveau kan øge bidraget til styrkelse af den mentale sundhed



# Muligheder

- Fortsat at tilbyde unge og voksne angstforløb i en kommunal kontekst
- Fastholde den øgede kapacitet på ungeområdet, som blev bevilliget på OFS 2021/2022
- Fastholde tilbud til familier berørt af kræft.

