
Fælles temagruppemøde – Beskæftigelse og sundhed og Mental sundhed

Omkring 60 personer var samlet fredag den 3. marts i Islands Brygge Kulturhus, hvor Sund By Netværkets temagrupper, Beskæftigelse og Sundhed og mental sundhed, havde inviteret til fælles temagruppemøde. Temaet var Robuste organisationer og Robuste arbejdsfællesskaber.

Forkvinde for beskæftigelse og sundhed, Karen Huld, bød velkommen. Samtidigt opfordrede hun de tilstedeværende til at melde sig ind i temagruppen, beskæftigelse og sundhed.

Peter Thybo – Det dobbelte kram

- Salutogenese: Hvad udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed? Hvad udvikler modstandskraften og robustheden?
- Udgangspunktet for det dobbelte kram er den salutogene forskning.
- Halvdelen af alle sygdomme i Danmark har rod i stress og psykiske lidelser.
- Sam-sygdomme er dermed en stor udfordring i dagens Danmark og der bruges ca. 45 mia. kroner årligt på dette problem.
- Samtidigt er sam-sygdomme årsagen til over 50 % af alle førtidspensioner.
- Hvordan kan man fremme sundhed og trivsel – også hos mennesker, der er ramt af sundhed og "livet"? Det er hovedspørgsmålet.
- Følelse af sammenhæng(sense of coherence): Det som skaber robuste mennesker. Følelsen af, at min liv hænger sammen – på godt og ondt, men at der er sammenhæng.
- Sense of coherence udvikles igennem flere forskellige mekanismer
 - o Forudsigelighed giver begribelighed – at forstå sig selv, andre og omverdenen
 - o Belastningsbalance giver håndterbarhed. – at skabe balance mellem krav og ressourcer.
 - o Delagtighed giver meningsfuldhed – at finde meningen, håbet og motivationen. Altså at snakke med hinanden.
- Man kan sagtens være syg og sund men man kan også være rask og usund. I denne forstand er sund og usund defineret ud fra Antonovskys begreber om mental sundhed.
- Og én ting er sikkert - lægens smertestillende medicin virker ikke imod smerter i livet.

Det salutogene grundmodel:

- Det dobbelte kram: Sundhed i et livsperspektiv. Hverdagslivet i fokus, psyko-socialt arbejdsmiljø, mestring, socialt netværk, inklusion, muligheder, læring, håb.
- Det dobbelt kram: Kompetencer, relationer, accept og mestring.
- Trivslens stjernebillede – Alle kram faktorer hænger sammen.
- *”Helbred er, hvordan man har det – Modstandskraft er, som man ta’r det”* – Piet Hein.

Fem begreber:

- Robusthed
- Resilliens
- Empowerment
- Mestring
- Self-efficacy

Susanne Gammelgaard – Robusthed.dk – Erfaringer fra en beskæftigelsesforvaltning

Fakta om projektet og konceptet:

- Beskæftigelsesforvaltningen i Aarhus kommune søgte midler fra innovationspuljen.
- Anlagt som et forskningsprojekt.
- Fokus på unge og de sårbare overgange.
- En del af projektet var at efteruddanne vejledere i robusthedskonceptet.
- Robusthed.dk – Poul Lundgaard Bak
- Aarhus kommune gik ind i projektet sammen med Poul Lundgaard Bak.
- OCN Danmark: - Papir på det vi lærer udenfor skolen. Blev brugt i robusthedsforløbet.

Susanne Præsenterede et eksempel på hvordan der kan planlægges 2 lektioner:

- Humørbarometer – øvelse
 - Siden sidst – opsamling
 - Opmærksomhed
 - Tankernes Hus
 - Mindfulness
 - OCN
-
- Tilbagemeldingerne fra de unge i Aarhus kommune, har hidtil været rigtig gode.

Har robusthed.dk noget at byde på i et beskæftigelsesregi?

Ja, men..

- Skal tilpasses målgruppen
- Størst udbytte ved evnen/overskud til refleksion
- Rigtig godt, hvis det indgår i andre aktiviteter
- Brugbart i udpluk og i vejledning – grib situationen
- (Omfattende) forberedelse kræves.
- OCN – som styringsredskab
- Virker det på kort og lang sigt.
 - o Stadig ikke evidens om det virker på lang sigt – virker på kort.

Session:

Opsamling fra arbejdet i 7 grupper:

Gruppe 1: God inspiration til forskellige teknologiske løsninger, der kan styrke den mentale sundhed. Erfaringer fra Frederiksberg Kommune med borger til borger kontakt igennem en digital platform. ” Som borger går du ind, og skriver jeg kunne godt tænke mig at gå en tur, vil du med?”. Flere kommunerne bruger nu platformen og der er gode resultater ift. forebyggelse af ensomhed.

Gruppe 2: Den borgerrettede kontakt. Hvordan hjælper vi den konkrete borger med at rykke sig fra a til b. Assens kommune: Bruger det dobbelte kram som et barometer.

Gruppe 3: Samarbejde på tværs af sektorer - både hvad gevinster og udfordringer er. Det handler meget om at snakke sammen med de andre personer. Præsenterede bl.a. en organisering i et ressource team hvor fagpersonerne var chefer.

Gruppe 4: Det dobbelte KRAM's forløb – mellem jobcenter og sundhed. Fokus på relationer – hvordan kan man mødes omkring gåture. Hvordan kan foreninger arbejde med det?

Gruppe 5: Relationer internt i organisationen og på tværs.

Gruppe 6: Delte erfaringer og tyvstjal fra hinanden. Delte erfaringer om indsatser i de forskellige kommuner.

Gruppe 7: Talte om beskæftigelsesområdet – om udfordringer. Bl.a. om personer med anden etnisk baggrund, og hvordan de bliver inddraget.

Det bliver slutteligt aftalt, at deltagernes mailadresser gerne måtte deles online på sund-by-net.dk

Arbejde i temagrupperne:

Dagen blev afsluttet med arbejde i de to temagrupper og der blev lagt planer for det næste års arbejde.

Temagruppen Beskæftigelse og Sundhed delte sig i den forbindelse ind i tre mindre grupper, men hvert sit tema.