

## Mental Sundhed – ideer og erfaringer

Inspiration fra to projekter (hvis tid dertil)

- ▶ Sundhedspakken til stress og depressionsramte
- ▶ Familiepakken til overvægtige børn og deres familie

Et forløb til  
sygedagpenge-  
modtagere med let til  
moderat stress eller  
depression



# Sundhedspakken



- udviklet i samarbejde med Jobcentret
- til nysygemeldte sygedagpengemodtagere med let til moderat stress og/eller depression
- med fokus på hjælp til aktiv selvhjælp
- med det mål at fremme et bedre grundlag for, at borgeren sundheds- og beskæftigelsesmæssige oplever større kontrol over egne beslutninger og handlinger

# Sundhedspakken som forløb



- 8 uger
- 10 timer om ugen
- Fast mandag, tirsdag, onsdag og torsdag
- Hold på op til 15 deltagere
- Primære emner;
  - Motion og natur
  - Psykologi
  - Temadage
- Sundhedsfagligt personale

# Resultater



Der er en tendens til, at når sundhedspakkeforløbet følges op med en virksomhedspraktik raskmeldtes borgeren efterfølgende.

# De praktiserende læger



Næstved kommune har inviterer de praktiserende læger til at indgå i arbejdet med Sundhedspakken.

Med det mål, at kunne opnå en endnu tidligere indsats.

# Kontakt

Kontakt:

Lily Lund

Mail: [liblu@naestved.dk](mailto:liblu@naestved.dk)

Tlf. 55 88 14 54



# FamiliePakken

A stylized orange icon of a family consisting of two adults and a child, rendered in a brush-stroke style. The figures are positioned centrally below the main title.

**NÆSTVED**  
KOMMUNE

REGION  
SJÆLLAND





# FamiliePakken

- Samarbejdsprojekt mellem Næstved Sygehus og Næstved Kommune. Periode 1/2-14 til 28/2-14.
- Midler fra Ministeriet for sundhed og forebyggelse
- Hjælp til børn (5-17 år), med svær overvægt, og deres familier, som er bosat i Næstved Kommune.
- Etablering af nyt udvidet tværsektorielt behandlings- og undervisningstilbud.

# Behandlingen

På Børneambulatoriet er der ansat et team bestående af børnesygeplejersker, kliniske diætister, børnelæger og en psykolog

Teamet tilbyder et forløb med samtaler samt undersøgelser i forbindelse med barns overvægtsproblematik i form af individuelle konsultationer med særligt fokus på barnet; barnets oplevelse af sig selv og sin familie, barnets sociale relationer, selvværdsfølelse og familiedynamik

# Undervisningen

I forbindelse med behandlingsforløbet på Børneambulatoriet, vil familien blive tilbudt et undervisningsforløb varetaget af Næstved Kommune

Undervisningsforløbet løber over 12 uger med undervisning én gang om ugen kl. 15.30-18.00. Holdmæssigt plads til 12 børn og deres forældre.

Undervisningsteamet består af en psykolog, 2 sundhedsplejersker, 2 børneergoterapeuter samt en kostvejleder.

# Undervisningsforløbet

Tilbuddet indeholder 4 forskellige temaer, hvor der undervises i kost, fysisk aktivitet, psykologi samt familieliv

På temadagene **Kost og Fysisk aktivitet** er der fælles undervisning for barn og forældre

På temadagene **Psykologi og Familieliv** adskilles børn og forældre, så børnene leger sammen, imens forældrene undervises. Denne adskillelse skal give plads til, at forældrene reflektere over egne vanskeligheder og deler erfaringer med de andre forældre

# Opsporing og visitation

Familierne opspores og henvises af sundhedsplejersker og praktiserende læge, og visiteres til Børneambulatoriet via et henvisningsskema

# Kontakt

Projektleder Mie Majgaard

Mail: [mimaj@naestved.dk](mailto:mimaj@naestved.dk)

Tlf. 55 88 14 41