

## **Eksisterende tilbud i Social & Sundhed**

Social & Sundhed har allerede en række tilbud målrettet borgere med depression. Tilbuddene er primært placeret i Center for Sundhedsfremme og Forebyggelse og Center for Socialpsykiatri og Udsatte. De enkelte tilbud er beskrevet nedenfor.

### **Lær at tackle-kurser**

Sundhedscenteret tilbyder tre kurser under konceptet "Lær at tackle", hvor Sundhedscenterets koordinator er certificeret gennem den sygdomsbekæmpende almennyttige forening "Komiteen for Sundhedsoplysning". Tilbuddene er kort beskrevet herunder.

#### 1. Lær at tackle angst og depression

Kurset er en patientuddannelse for mennesker med symptomer på angst og/eller depression.

På kurset bliver deltagerne præsenteret for redskaber, der er specielt udviklet til at tackle og håndtere symptomer på angst og depression og de problemer i hverdagen, som angst og depression typisk medfører. På kurset undervises bl.a. i følgende emner: Håndtering af angst og depression, bedre kommunikation, forebyggelsesstrategier, håndtering af træthed, humørdagbog, fysisk aktivitets betydning for humøret. På kurset møder deltagerne andre mennesker med de samme udfordringer, som dem selv.

Instruktørerne på kurset er mennesker, der selv oplever at have symptomer på angst og/eller depression. De er blevet uddannet til at undervise i konceptet.

Kurset har en varighed på 7 mødegange á 2,5 time.

#### 2. Lær at tackle angst og depression – for unge

Kurset er for unge mellem 15 og 25 år, som oplever tegn på angst og/eller depression.

På kurset får de unge mulighed for at blive en del af et fællesskab med andre unge, der oplever de samme udfordringer.

På kurset arbejdes der med:

- At tackle angst og depression
- At klare de situationer, der er svære
- At blive bedre til at være sammen med andre
- At arbejde med at nå de mål, de sætter sig.

Formålet med kurset er at styrke de unges psykiske helbred og sundhedsadfærd. Og at styrke de unges tilknytning til uddannelse og arbejde.

Kurset består af en for-samtale, samt 7 mødegange á 2,5 timer.

### 3. Lær at tackle hverdagen som pårørende

Er et nyt kursus for borgere, som er nære pårørende til en voksen med langvarig sygdom.

Kurset er ikke specifikt til borgere med depression, men er bestemt forebyggende over for en målgruppe, som meget let kan udvikle en depression.

På kurset lærer deltagerne at passe på sig selv i en hverdag med sygdom tæt på og formålet er at forebygge, at den pårørende selv bliver syg. Kurset bygger på kognitiv indlæringspsykologi og indeholder træning af teknikker samt redskaber til at tackle de udfordringer, som følger med det at være tæt på en syg. På kurset møder man andre i samme situation, som en selv.

Kurset består af 7 mødegange á 7 mødegange á 2,5 timer.

### **Øvrige tilbud:**

Udover "Lær at tackle"-kurserne, er der også en række andre tilbud der i større og mindre grad tilbydes til borgere der enten har depression eller er i risikogruppe for at udvikle depression.

### Tilbud til kronikere

Der lægges i Sundhedscentrets kronikertilbud stor vægt på at deltagerne styrker deres mestringsevne, hvilket kan være forebyggende overfor blandt andet depression, der er hyppigere udbredt blandt kronisk syge.

### Indsatser i Sundhedsplejen

Sundhedsplejen screener for fødselsdepressioner ved både mor og far i deres konsultationer, ligesom Sundhedsplejen ofte er inde over forløb omkring børn i mistrivsel.

## Indsatser målrettet ældre

Der er ikke mange tilbud særligt målrettet ældre over 65 med depression. Ældre borgere med depression tilbydes i vid udstrækning samme tilbud som yngre, men der er dog enkelte tilbud, hvor særligt ældre er omfattet. Dette kunne f.eks. være +65 tilbuddet i værestedet under Center for Socialpsykiatri og Udsatte på Bjerggade 4c, hvor der også kommer ældre med depression. Borgerne har her mulighed for en kontaktperson som de kan tale med omkring deres sygdom. Medarbejderen vurderer om der er behov for kontakt egen læge og yderligere behandling.

Der er i forbindelse med forebyggende hjemmebesøg også særlig opmærksomhed på at forebygge ensomhed og depression.

Ældre kan også, i lighed med andre borgere, søge støtte såfremt der er tale om en funktionsnedsættende depression.