

ABC for mental sundhed på Næstved Sundhedscenter

I Næstved Sundhedscenters virksomhedsaftale er 'ABC for mental sundhed på Næstved Sundhedscenter' indskrevet som mål 2.

Målet er at gøre det lettere for den enkelte ansatte at gøre noget aktivt for sin egen, kollegaernes og borgernes mentale sundhed, samt lette arbejdet med mental sundhedsfremme i praksis, på sundhedscentret og i tværgående samarbejder med andre centre.

Under målet er der 2 milepæle, herunder

Forår 2020 hvor alle medarbejdere deltager i workshops og indsatser, der øger deres kendskab til 'ABC for mental sundhed', samt sætter fokus på arbejdsglæde.

Efterår 2020 hvor alle medarbejdere deltager i workshops og indsatser, der klæder dem på til at implementere 'ABC for mental sundhed' i de borger- og medarbejderrettede indsatser, kurser og samtaler.

Her gøres status på indikation for effekt ud fra målets første milepæl. Indikation for effekt er, at alle medarbejdere kender ABC for mental sundheds 3 hovedbudskaber *at gøre noget aktivt, at gøre noget sammen, at gøre noget meningsfuldt.*

Alle medarbejdere på Næstved sundhedscenter har efter deltagelse på workshops omkring ABC for mental sundhed og arbejdsglæde fået tilsendt et spørgeskema via surveyXact. Nedenfor gennemgås data fra spørgeskemaet for at vurdere indikationen for effekten.

Ca. 60 medarbejdere har deltaget i workshops. Alle deltagere har modtaget spørgeskema med opfordring om at besvare via mail. I alt har 42 medarbejdere besvaret hele eller dele af spørgeskemaet, hvilket giver en besvarelsesprocent på mere end 60.

Medarbejdernes kendskab til ABC for mental sundheds tre hovedbudskaber

Af spørgeskemaet ses at 41 ud af 42 respondenter kender ABC's tre hovedbudskaber.

Medarbejdernes anvendelse af ABC's tre hovedbudskaber

Medarbejderne er spurgt ind til, om de siden workshoppen har anvendt ABC's tre hovedbudskaber. Hertil svarer 65% af respondenterne 'ja' og 35% 'nej'.

Medarbejderne der har svaret 'ja', er blevet opfordret til at give eksempler på, på hvilken måde eller i hvilken situation de har anvendt ABC's tre hovedbudskaber. 22 medarbejdere har givet eksempler herpå. Medarbejdernes svar kan inddeles i 4 kategorier herunder:

- Anvendt arbejdsrelateret i relation til kollegaer – her relaterer 11 eksempler sig til
- Anvendt arbejdsrelateret i relation til borgerne -her relaterer 4 eksempler sig til
- Anvendt privat – her relaterer 13 eksempler sig til
- Andet – her relaterer 1 eksempel sig til

Medarbejderne har primært anvendt budskaberne i deres privatliv og dernæst arbejdsrelateret i relation til kollegaerne. Fire medarbejdere har anvendt budskaberne i relation til borgerne. Den fulde liste og

kategorisering kan ses i bilag 1. Eksempler kan gå igen under flere kategorier, idet eksemplerne relaterer sig til flere kategorier.

Enighed i udsagn relateret til ABC for mental sundhed og arbejdsglæde

Medarbejderne er i spørgeskemaet spurgt ind til enighed i fire udsagn relateret til ABC for mental sundhed. Resultatet heraf er præsenteret i tabel nedenfor.

Udsagn	Andel 'Meget enige', 'Enige' og 'Delvist enige'	Hverken 'Enig' eller 'Uenig'
<i>Workshoppen har givet mig ny viden om, hvad man kan gøre for at forbedre min egen og andres mentale sundhed</i>	70%	30%
<i>Mit kendskab til ABC har fået mig til at gøre noget aktivt for min mentale sundhed</i>	60%	40%
<i>Workshoppen har givet mig ny viden om, hvad man kan gøre for at skabe arbejdsglæde</i>	75 %	25%
<i>Mit Kendskab til ABC har fået mig til at gøre noget aktivt for at skabe arbejdsglæde</i>	62%	38%

Sammenfatning

41 ud af 42 respondenter kender ABC's tre hovedbudskaber. Efter workshoppen har 65% af respondenterne anvendt ABC' tre hovedbudskaber i relation til arbejde eller privatliv, og der er eksempler på at ABC's hovedbudskaber allerede i det små, inddrages som en del af arbejdet med borgerne.

De afholdte workshops har bidraget til, at medarbejderne har fået ny viden om, hvad medarbejderne kan gøre for egen og andres mentale sundhed (70%) og for at skabe arbejdsglæde (75%). Samtidig har de afholdte workshops fået medarbejderne til at gøre noget aktivt for egen mentale sundhed (60%) og for at skabe arbejdsglæde (62%).

Ud fra resultaterne vurderes det, at de afholdte workshops har skabt den ønskede effekt om, at alle medarbejdere kender ABC for mental sundheds 3 hovedbudskaber *'at gøre noget aktivt, at gøre noget sammen, at gøre noget meningsfuldt'*. Der er god fremdrift i indsatsen, og første milepæl er nået til den aftalte tid.

Bilag 1

Alle eksempler på hvilke måder medarbejderne siden workshops har anvendt ABC's tre hovedbudskaber inddelt i fire kategorier.

Kategori	Respondenternes eksempel på hvilken måde eller i hvilken situation de har anvendt ABC's tre hovedbudskaber
Arbejdsrelateret- Kollegaer	<p><i>Under planlægning af rygestop forløb, har jeg prøvet at tage ABC mere med ind. Jeg er mere opmærksom på at møde mine kollegaer med et smil - også selvom jeg er fordybet i noget. Jeg er mere opsat på at få tid til de ting, der giver mig glæde i privatlivet (R. 1)</i></p> <p><i>I forbindelse med corona-krisen har indført nogle rutiner både ift. hjemmearbejde og om at gå en tur hver dag - gerne sammen med nogen</i> <i>Møder på SC min. hver anden dag, da snakke med andre skaber mere mening og udvikling i de opgaver, jeg laver hjemme.(R. 3)</i></p> <p><i>Arrangement med kollegaer.</i> <i>Se hinanden i hverdagen(R. 4)</i></p> <p><i>ABC's 3 hovedbudskaber er ikke nye for mig - jeg bruger det arbejdsrelateret overfor borgerne ligesom mental sundhed har min personlige interesse og derfor arbejder jeg kontinuerligt med at have fokus på dette.</i> <i>Til info svarer jeg i næste spørgsmål om mit kendskab til ABC/ og om workshoppen har givet mig ny viden - hverken enig/eller uenig. Dette fordi det ikke er ny viden for mig og at jeg allerede har fokus på det.</i> <i>Det skal ikke forstås, som et udtryk for at workshoppen ikke var gavnlige - det er altid godt at høre tingene i forskellige sammenhænge og der skabes et fælles fokus på arbejdspladsen. (R. 7)</i></p> <p><i>Jeg har tænkt meget på mikrohandling i det daglige.(R. 9)</i></p> <p><i>Jeg tænker det som en naturlig del af mig, men er måske bare blevet endnu mere bevidst på hvordan jeg hilser på mine kollegaer, tage en ekstra kop kaffe med, være interesseret i hvordan mine kollegaer har det, være anerkendende, huske at sige de positive ting højt.(R. 12)</i></p> <p><i>Spurgt mere ind til den enkelte kollega</i> <i>sagt godmorgen til alle jeg møder på min vej (R. 13)</i></p> <p><i>Mere opmærksomhed på ABC i det daglige, både på job og hjemme.</i> <i>Corona-virus har tvunget os til at tænke kreativt ift. at huske vigtigheden af ABC - også ift. telefonsamtalerne med vores borgere, som har været meget isoleret. (R. 14)</i></p> <p><i>Jeg gør noget meningsfuldt hver dag ved at passe mit job, så jeg er tilfreds :-)(R. 17)</i></p> <p><i>I min måde at være sammen med kollegaerne.</i> <i>Opmærksom når ABC ikke bliver fuldt af kollegaerne f.eks. når jeg siger hej og der ikke er en respons tilbage</i> <i>:(. (R. 20)</i></p> <p><i>Walk & Talk på åsen (R. 21)</i></p>
Arbejdsrelateret- borgere	<p><i>Under planlægning af rygestop forløb, har jeg prøvet at tage ABC mere med ind. Jeg er mere opmærksom på at møde mine kollegaer med et smil - også selvom jeg er fordybet i noget. Jeg er mere opsat på at få tid til de ting, der giver mig glæde i privatlivet (R. 1)</i></p> <p><i>brugt som inspiration til borger, der mangler indhold og mening i dagligdagen (R. 6)</i> <i>Mere opmærksomhed på ABC i det daglige, både på job og hjemme.</i> <i>Corona-virus har tvunget os til at tænke kreativt ift. at huske vigtigheden af ABC - også ift. telefonsamtalerne med vores borgere, som har været meget isoleret. (R. 14)</i></p>

<p>Privat</p>	<p><i>Under planlægning af rygestop forløb, har jeg prøvet at tage ABC mere med ind. Jeg er mere opmærksom på at møde mine kollegaer med et smil - også selvom jeg er fordybet i noget. Jeg er mere opsat på at få tid til de ting, der giver mig glæde i privatlivet (R. 1)</i></p> <p><i>Har lavet mindfulness med mine børn(R. 2)</i></p> <p><i>I forbindelse med corona-krisen har indført nogle rutiner både ift. hjemmearbejde og om at gå en tur hver dag - gerne sammen med nogen</i> <i>Møder på SC min. hver anden dag, da snakke med andre skaber mere mening og udvikling i de opgaver, jeg laver hjemme.(R. 3)</i></p> <p><i>Går på arbejde.</i> <i>Går tur med hunden. (R. 5)</i></p> <p><i>Har haft øget fokus på at komme udenfor(R. 8)</i></p> <p><i>Jeg har tænkt meget på mikrohandlinger i det daglige.(R. 9)</i></p> <p><i>Det er svært at give et direkte eksempel, for jeg vil mere mene, at det nok mere er i egen selvforståelse, at jeg har anvendt budskaberne. Jeg har eksempelvis fået øjnene op for, at nok indgår jeg i forskellige aktiviteter og i fællesskaber, men det er måske ikke alle fællesskaber, som er meningsfulde, og når de ikke er det, så er de samtidig enormt energikrævende.(R. 10)</i></p> <p><i>Mere opmærksomhed på ABC i det daglige, både på job og hjemme.</i> <i>Corona-virus har tvunget os til at tænke kreativt ift. at huske vigtigheden af ABC - også ift. telefonsamtalerne med vores borgere, som har været meget isoleret. (R. 14)</i></p> <p><i>Jeg tænker tit over budskaberne i forbindelse med at forstå mine egne behov for at være aktiv eller gøre noget sammen med andre mennesker - ligesom jeg har tænkt over situationer, som jeg også kan/og helst vil fravælge at være 'med i' fordi jeg ikke synes jeg får positiv energi af at deltage. Det kan jo hænge sammen med, at det ikke er meningsfuldt for mig at indgå i det givne fællesskab eller den givne aktivitet. Det er en god måde at mindske stress i hverdagen, synes jeg. Jeg har lige lært udtrykket 'Joy of Missing Out', som jeg relaterer lidt til ABC's hovedbudskaber.(R. 15)</i></p> <p><i>At gøre noget sammen - fx her i coronatiden - hvor jeg båret på arbejdet og hjemme har kunnet gøre noget sammen, men på afstand. (R. 16)</i></p> <p><i>Jeg har brugt det til at motivere mig selv til at få deltaget i nogle ting, som jeg ellers var ved at springe fra.(R. 18)</i> <i>Blevet mere bevidst om meningsfulde ting, -f.eks ringe til eller besøge familie og venner oftere.(R. 19)</i></p> <p><i>Jeg har gjort nogle ting som gør mig glad. Ofte gør jeg ting sammen med min familie, så vi opnår/gør noget i fællesskab.</i> <i>Det er meningsfyldt for mig at gøre noget sammen med andre og gøre ting jeg kan lide.</i> <i>Samtidig er det vigtigt for mig også at afsætte tid af til mig og gøre noget alene. Det giver også ny energi.(R. 22)</i></p>
<p>Andet</p>	<p><i>spredt budskabet (R. 11)</i></p>