

10월 하남시 정신건강복지센터 사업계획

<정신건강증진사업>

1. 정신건강의학과 의사 일반상담

- 일 정 : 2019년 10월 매주 화요일
(1일,15일,29일 13:30~16:00, 22일 14:00~16:00)
- 장 소 : 하남시 정신건강복지센터 상담실
- 대 상 : 하남시민
- 내 용 : 우울증, 불안, 치매, 아동, 청소년 상담, 스트레스 상담

2. 운영위원회의

- 일 정 : 미정
- 장 소 : 하남시 보건소
- 대 상 : 하남시 정신보건 사업 운영위원 10명
- 내 용 : 월별 사업 실적 및 계획 안내 및 사업진행 관련 논의

3. 하남시민 스트레스 검사

- 일 정 : 2019. 10월중 상시
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 스트레스관리실
- 대 상 : 하남시민
- 내 용 : 생체신호활력 분석기를 이용한 스트레스 측정 및 상담

4. 산전.후 우울예방 검사

- 일 정 : 2019년 10월중 상시
- 장 소 : 하남시 보건소 모자보건실, 정신건강복지센터
- 대 상 : 하남시민
- 내 용 : 산전.후 우울검사 실시

5. 정신건강 연극제

- 일 정 : 2019. 10. 4(금) 16:00 ~ 17:20
- 장 소 : 하남문화예술회관
- 대 상 : 하남시민
- 내 용 : 알콜중독 예방 및 인식개선

6. 홍보

- 일 정 : 10월중 상시
- 장 소 : 하남시 정신건강복지센터
- 대 상 : 하남시민

- 내 용 : 홍보활동, 홈페이지 관리, 보도자료, 홍보물 제작, 기타 홍보업무

7. 임산부 출산준비교실(다소미 프로그램)

- 일 정 : 2019. 10월 10, 17, 24 (목) 10:00 ~ 12:00
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 주간재활실
- 대 상 : 하남시민
- 내 용 : 임산부 산전 교육, 산전.후 우울예방교육

8. 우리동네맘(MOM) 친구만들기

- 일 정 : 9월~11월 매주 수요일 10:00-12:00 (12회)
- 장 소 : 미사2동 행정복지센터 마음쉼터
- 대 상 : 관내 초등학교 이하 자녀를 둔 부모(16명)
- 내 용 : 양육스트레스 관리법, 마음건강상담

<중증정신질환관리사업>

1. 주간재활프로그램 「오·색·빛」

- 일 정 : 2019. 10. 1. ~ 10. 31 매주 월 - 금 (시간표 참조)
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 주간재활실
- 대 상 : 주간재활프로그램 참여 회원 25명
- 내 용 : 사회기술훈련 및 스트레스 관리, 여가활용 등 통합 재활치료 프로그램

요일 시간	월요일	화요일	수요일	금요일
09:40 - 10:00	건강체조	건강체조	건강체조	/
10:10 - 11:00	공동체회의	생활체육	공예	
11:10 - 12:00	미술치료	사물북	웃음치료	
12:00 - 13:30	점심식사	피닉스 음악동아리	/	
13:30 - 14:20	음악치료			
14:30 - 15:20	탁구교실			
15:30 - 16:00	자치회의			
				동아리활동 (첫째, 셋째주)
				동아리문화활동 (둘째, 넷째주)

2. 피닉스 음악 동아리활동

- 일 정 : 2019. 10. 8~ 10. 29 매주 화
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 프로그램실
- 대 상 : 주간재활 참여회원 중 동아리 활동 욕구 있는 회원 (25명 내외)
- 내 용 : 악기 연주 연습 및 노래연습

3. 「오·색·빛」 문화활동 프로그램

- 일 정 : 2019. 10. 11(금) / 2019. 10. 25(금) 14:00 ~ 16:00
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 주간재활실 및 교육실, 스타필드
- 대 상 : 주간재활 참여회원 중 문화 활동 욕구 있는 회원 (25명 내외)
- 내 용 : 여가활용 및 문화체험을 위한 영화(영상) 상영

4. 「오·색·빛」 동아리활동

- 일 정 : 2019. 10. 4(금) / 2019. 10. 18 (금) 14:00 ~ 16:00
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 주간재활실
- 대 상 : 주간재활 참여회원 중 동아리 활동 욕구 있는 회원 (25명 내외)
- 내 용 : 독서 토론 및 신문을 통한 사회 이슈 토론

5. 재가모임 「도란도란」

- 일 정 : 2019. 10. 4(금) 16:00 ~ 18:00
- 장 소 : 하남문화예술회관
- 대 상 : 정신건강복지센터 등록 재가회원
- 내 용 : 연극제 관람

6. 직업적응훈련 「봄길」

- 일 정 : 2019. 10. 1(화) ~ 10. 31(목) 주 5회, 일 2시간
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터
- 대 상 : 취업욕구 있는 직업적응훈련 선발회원 3명
- 내 용 : 직무기술향상 및 사회성훈련 (사무보조, 손님응대, 환경미화 등)

7. 취업 전 교육 「봄맞이 교실」

- 일 정 : 10월 중 예정
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 회의실
- 대 상 : 취업욕구 있는 회원들을 대상으로 진행되는 취업 전 교육
- 내 용 : 취업 전 교육을 통한 취업 욕구와 적성 파악 및 취업 준비

8. 취업자자조모임 「오뚜기」

- 일 정 : 2019. 10. 10(목) 18:00 ~ 22:00
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 프로그램실 및 외부장소
- 대 상 : 취업회원(약 10명)
- 내 용 : 스트레스관리 및 여가활용(일상 나눔, 식사 및 여가 활동 등)

9. 가족교육 「라온누리」

- 일 정 : 2019. 10. 4(금) 16:00 ~ 18:00
- 장 소 : 하남문화예술회관 대극장
- 대 상 : 정신건강복지센터 등록 회원 및 가족
- 내 용 : 제13회 G-mind 정신건강연극제 단체관람

10. 조기정신증 특화 프로그램 「소·나·기」

- 일 정 : 2019. 8. 7.(수) ~ 10. 2(수)
(매주 수 13:00 ~ 15:00, 금 15:00 ~ 17:00)
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 교육실
- 대 상 : 하남시정신건강복지센터 20~30대 등록회원
- 내 용 : 청년기 마음건강 프로그램: 소중한 나의 이야기
(마음돌봄 연습과 마음챙김 연습)
- 강 사 : 정애자(전북대학교 의과대학 명예교수, 심리학 박사, 임상심리전문가)
이석호(임상심리전문가)

11. G-mind 정신건강 음악제

- 일 정 : 2019. 10. 24.(목) 10:00 ~ 17:00
- 장 소 : 경기도문화의전당 대극장
- 대 상 : 정신건강복지센터 등록 회원 30명
- 내 용 : 예술 축제를 통한 스트레스와 우울증 해소 및 문화 활동 참여

<자살예방사업>

1. 정신건강 핫라인

- 일 정 : 2019년 10월 중 상시
- 장 소 : 정신건강상담전화 1577-0199(24시간), 자살예방상담전화 1393(24시간)
하남시정신건강복지센터
- 대 상 : 자살사고자, 자살시도자 및 가족, 친구, 지역주민
- 내 용 : 위기상황에서 전화 상담을 통해 도움을 청하여 자살위기 심각성을 판단하여 적절한 서비스를 받을 수 있도록 한다.

2. 위기상황개입 상담 평가

- 일 정 : 2019년 10월 중 상시
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터
- 대 상 : 자살 사고자, 자살 시도자
- 내 용 : 위기상황 발생 시 전문요원과의 상담 진행 후
각 대상자별 관리 구분 후 서비스 안내

3. 심층 평가 및 상담

- 일 정 : 2019년 10월 중 상시
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터
- 대 상 : 의뢰자 및 위험군 발굴시 위험군으로 사정된 자
- 내 용 : 전문의/전공의 및 전문요원과의 상담

4. 생명사랑 치료비 지원

- 일 정 : 2019년 10월 중 상시
- 장 소 : 하남시자살예방센터
- 대 상 : 자살고위험군, 노인 우울증
- 내 용 :
 - 자살고위험군에 대한 치료비 및 진료비, 약제비 지원
 - 노인 우울증 치료에 대한 치료비 및 진료비, 약제비 지원

5. 게이트키퍼 양성(교육) 사업

	일시	장소	대상	인원	강사
1	10월 5일 10:30~12:00	신장성당	시민	200명	정국진
2	10월 18일 13:50~14:40	하남경영고등학교	청소년	10명	정국진

6. 게이트키퍼 관리 사업

- 일 정 : 2019년 10월 중
- 대 상 : 경기도게이트키퍼 홈페이지 내 등록된 하남시 게이트키퍼 인원 440명
- 내 용 : 게이트키퍼 양성(교육) 사업 시 게이트키퍼로 등록된 인원의 자격 유지 및 관리를 위한 SMS/MMS, E-mail 발송
- 담당자: 노태곤 정신건강사회복지사

7. 자살예방기본교육

	일시	장소	대상	인원	강사
1	미정	미정	미정	미정	미정

8. 노인자살예방교육

	일시	장소	대상	인원	강사
1	미정	미정	미정	미정	미정

- 강 사 : 박은영 (하남시정신건강복지센터)
- 내 용 : 노인 자살예방교육

9. 우리동네 마음사업 협약식

	일시	기관	소재지
1	10.8 협약서교환	김경훈정형외과	신장동
2	10.8 3시 협약식	삼성필비노기과	신장동
3	10.8협약서 교환	한빛가정의원	신장동
4	10.8협약서 교환	이내과의원	창우동

10.우리동네 마음쉼터 우울검사(성인, 노인)

- 일 정 : 2019년 10월 중 상시
- 장 소 : 미사2동행정복지센터 2층 마음쉼터
- 대 상 : 하남시민
- 내 용 : 성인, 노인 우울검사 실시

11. 교산지구 정신건강관리사업

- 일 정 : 2019년 10월 중
- 장 소 : 교산지구 경로당
- 대 상 : 경로당 이용자
- 내 용 :
 - 스트레스 측정기기(옵니핏) 활용하여 정신건강 검사 및 상담 실시
 - 정신건강관리 프로그램 운영

12. 교산지구 정서지원프로그램 (노인우울 프로그램)

	일시	장소	대상	인원
1	매주 월요일(7, 14, 21, 28일) 14:00 ~ 15:00	궁안경로당	경로당 이용 어르신	10명
2	매주 수요일(2, 16, 23, 30일) 14:00 ~ 15:00	천현경로당		10명
3	매주 금요일(11, 18, 25일) 14:00 ~ 15:00	샘골경로당		10명

- 강 사 : 윤오순
- 내 용 : 건강웃음체조프로그램

13. 우리동네 마음쉼터 ‘민들레’ 자조모임

- 일 정 : 2019. 10. 7.(월) ~ 10. 28(월)
(매주 월 10:00 ~ 12:00)
- 장 소 : 미사2동행정복지센터 2층 마음쉼터
- 대 상 : 하남 미사지구 시민 15명
- 내 용 : 스트레스해소활동(난타), 마음나눔
- 담당자: 정다솔 정신건강사회복지사

14. 자살수단통제사업 - 번개탄 모니터링

- 일 정 : 2019년 10월 31일(목)
- 장 소 : 덕풍1, 2동
- 대 상 : 생명사랑 실천가게 5개소

- 내 용 : 번개탄 판매현황 확인, 판매 시 구매자의 번개탄 구매목적 파악 현황 확인, 번개탄 판매개선 사업 물품 전달(포장박스, 번개탄 생명사랑 전단지)
- 담당자: 노태곤 정신건강사회복지사

15. 종교계연합 자살예방사업

	일시	장소	대상	인원
1	2019. 10. 10.(목) 17:00 ~ 18:00	미정	기독교 연합회	10명

- 내 용 : 센터 안내 및 홍보, 게이트키퍼 양성(교육) 일정 논의

	일시	장소	대상	인원
1	2019. 10. 24.(목) 14:00 ~ 16:00	센터프로그램실	관내 실무자	10명

- 강 사 : 동효스님
- 내 용 : 하남시 관내 실무자 대상 소진예방프로그램

<아동청소년 정신건강사업>

1. 아동 선별검사

- 일 정 : 2019년 10월 중 상시
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터
- 대 상 : 미취학 ~ 19세 아동 대상
- 내 용 : 선별검사를 통한 아동청소년 정신건강문제의 조기발견 및 상담연계

2. 아동 사례관리

- 일 정 : 2019년 10월 중 상시
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터 및 가정방문
- 대 상 : 하남시정신건강복지센터 등록 아동 대상
- 내 용 : 센터에 등록되어 있는 아동/청소년 회원 및 부모 증상관리 및 일상생활 확인

3. 아동 청소년 정서행동평가 의뢰대상 심층검사

- 대 상 : 하남시 초1, 초4, 중1, 고1 학생
- 내 용 : 학교에서 정서행동평가 전수조사 후 고위험군에 대하여 센터 심층검사 상담 진행

4. 생명존중 프로그램

	일시	장소	대상	인원
1	2019. 10. 21-23(월-수) 09:50 ~ 11:20	망월초등학교	5학년	270명

- 강 사 : 미정

- 내 용 : 우울 및 자살예방 교육

5. 생명사랑 토티교실

	일시	장소	대상	인원
1	2019. 10. 18(금) 13:40 ~ 15:30	풍산고등학교	1학년	220명

- 강 사 : 미정
- 내 용 : 우울 및 자살예방 교육

6. 정신건강교육

	일시	장소	대상	인원
1	2019. 10. 2(수) 12:10 ~ 12:55	남한중학교	1-3학년	130명
2	2019. 10. 30(수) 10:00 ~ 11:00	하남중학교	부모	20명
3	2019. 10.30(수) 14:50-15:40	미사강변고	교사	50명

- 강 사 : 박상화 / 안경진(온맘정신건강의학과 의원) / 미정
- 내 용 : 학교폭력예방 / 부모의 효능감 높이기 / 교실 속 거친 행동에 대한 지도방법

7. 문화행사

	일시	장소	대상	인원
1	2019. 10. 1(화) 13:00 ~ 14:00	윤슬초등학교	윤슬초 1학년	270명
2	2019. 10. 7(월) 09:50 ~ 10:50	고골초등학교	고골초 1,2학년	23명

- 강 사 :인형극단 콜럼버스
- 내 용 : 학교폭력예방 인형극

8. 심리치료프로그램

	일시	내용	대상	인원
1	2019. 9. 17. ~ 10. 31. (매주 화, 목요일) 16:00 ~ 18:00	사회성증진 자존감향상	초등학교 고학년	5명

- 강 사 : 강세린 (하남시정신건강복지센터)
- 내 용 : 사회성 증진 및 자존감 향상