

# 11월 하남시 정신건강복지센터 사업계획

## <정신건강증진사업>

### 1. 정신건강의학과 의사 일반상담

- 일 정 : 2019년 11월 매주 화요일  
(5일,19일 13:30~16:00, 12일,26일 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. 11월중 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 11월중 상시
- 장 소 : 하남시 보건소 모자보건실, 정신건강복지센터
- 대 상 : 하남시민
- 내 용 : 산전.후 우울검사 실시

### 5. 미사맘(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

### 6. 홍보

- 일 정 : 11월중 상시
- 장 소 : 하남시 정신건강복지센터

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

## 7. 내부교육

- 일 정 : 미정
- 장 소 : 하남시정신건강복지센터
- 대 상 : 센터 직원
- 내 용 : 역량강화교육

## 8. 정신건강복지센터 송년회

- 일 정 : 11월 19일 14:00-17:00
- 장 소 : 하남지식산업센터 2층 회의실
- 대 상 : 센터 회원 및 유관기관 실무자
- 내 용 : 성과보고 및 축하공연, 식사

## <중증정신질환관리사업>

### 1. 주간재활프로그램 「오·색·빛」

- 일 정 : 2019. 11. 1. ~ 10. 29 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				
13:30 - 14:20	음악치료	피닉스 음악동아리			동아리활동 (첫째, 셋째주)
14:30 - 15:20	탁구교실		동아리문화활동 (둘째, 넷째주)		
15:30 - 16:00	자치회의				

### 2. 피닉스 음악 동아리활동

- 일 정 : 2019. 11. 5~ 11. 26 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. 11. 8(금) / 2019. 11. 22(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. 11. 1(금) / 2019. 10. 15 (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. 11. 19.(화) 15:00 ~ 18:00
- 장 소 : 하남지식산업센터
- 대 상 : 정신건강복지센터 등록 회원 및 가족
- 내 용 : 2019년 센터 송년회 및 성과보고회 참여

### 6. 직업적응훈련 「봄길」

- 일 정 : 2019. 11 1.(금) ~ 11. 29.(금) 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 : 2019. 11. 14.(목) 14:00-16:00
- 장 소 : 반올림보호작업장 견학
- 대 상 : 취업욕구 있는 회원들을 대상으로 진행되는 취업 전 교육
- 내 용 : 견학 및 체험

### 8. 취업자자조모임 「오뚜기」

- 일 정 : 2019. 11. 14.(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. 11. 19.(화) 15:00 ~ 18:00

- 장 소 : 하남지식산업센터
- 대 상 : 정신건강복지센터 등록 회원 및 가족
- 내 용 : 2019년 센터 송년회 및 성과보고회 참여

## <자살예방사업>

### 1. 정신건강 핫라인

- 일 정 : 2019년 11월 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 11월 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 11월 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 11월 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	11월 4일 12:00~13:00	미사19단지 경로당	노인	15명	오경미
2	11월 6일 12:40~13:40	진모루현대아파트 경로당	노인	15명	오경미
3	11월 8일 10:30~11:30	라인아파트 경로당	노인	15명	오경미
4	11월 13일 12:30~13:30	덕풍서해아파트 경로당	노인	15명	오경미
5	11월 14일 12:30~13:30	장례 경로당	노인	15명	오경미
6	11월 15일 12:30~13:30	미사16단지 경로당	노인	15명	오경미
7	11월 21일 16:00~17:00	센터 프로그램실	시민	20명	오경미

#### 6. 게이트키퍼 관리 사업

- 일 정 : 2019년 11월 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	항공여단	일반병사	40명	미정

#### 8. 우리동네 마음사업 협약식

	일시	기관	소재지
1	미정	미정	미정

#### 9. 우리동네 마음쉼터 우울검사(성인, 노인)

- 일 정 : 2019년 11월 중 상시
- 장 소 : 미사2동행정복지센터 2층 마음쉼터
- 대 상 : 하남시민
- 내 용 : 성인, 노인 우울검사 실시

#### 10. 교산지구 정신건강관리사업

- 일 정 : 2019년 11월 중
- 장 소 : 교산지구 경로당

- 대 상 : 경로당 이용자
- 내 용 :
  - 스트레스 측정기기(오피핏) 활용하여 정신건강 검사 및 상담 실시
  - 정신건강관리 프로그램 운영

### 11. 교산지구 정서지원프로그램 (노인우울 프로그램)

	일시	장소	대상	인원
1	매주 월요일(4, 11, 18, 25일) 14:00 ~ 15:00	공안경로당	경로당 이용 어르신	10명
2	매주 수요일(6, 13, 20, 27일) 14:00 ~ 15:00	천현경로당		10명
3	매주 금요일(1, 8, 15, 22, 29일) 14:00 ~ 15:00	샘골경로당		10명

- 강 사 : 윤오순
- 내 용 : 건강웃음체조프로그램

### 12. 우리동네 마음쉼터 '민들레' 자조모임

- 일 정 : 2019. 11. 4.(월) ~ 11. 25(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

### 13. 자살수단통제사업 - 번개탄 모니터링

- 일 정 : 2019년 11월 중
- 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

## <이동청소년 정신건강사업>

### 1. 아동 선별검사

- 일 정 : 2019년 11월 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 11월 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. 생명사랑 토티교실

	일시	장소	대상	인원
1	2019. 11. 8.(금) 13:50 ~ 14:40	위례고등학교	2,3학년 대집단	110명
2	2019. 11. 15.(금) 13:40 ~ 15:30	풍산고등학교	2학년 8개반	206명
3	2019. 11. 28.(목) 10:10 ~ 12:45	윤슬중학교	1학년 9개반	280명

- 강 사 : 미정
- 내 용 : 우울 및 자살예방 교육

## 4. 정신건강교육

	일시	장소	대상	인원
1	2019. 11. 19.(화) 09:50 ~ 10:30	망월초등학교	3학년	330명
2	2019. 11. 20.(수) 10:00 ~ 11:00	더샵 평생학습마을	부모	20명
3	2019. 11. 29.(금) 13:40 ~ 14:30	애니메이션학교	1,2,3학년	250명

- 강 사 : 최유경 / 임재인 / 최유경
- 내 용 : 감정코칭 / 영유아정신건강 교육 / 자살예방

## 5. 사회극

	일시	장소	대상	인원
1	2019. 11. 8.(금) 13:50 ~ 15:40	위례고등학교	1학년	80명

- 강 사 : 한승훈(니맘내맘심리상담센터)
- 내 용 : 학업스트레스