Forum for fritid/friluftsliv og psykisk helse - FRIFRI

- **Historikk:**
- **Etablert i 2000 etter initiativ fra kulturavdelingen i Nord-Trøndelag fylkeskommune**
- **Bakgrunn - samarbeid med Sykehuset Levanger og Fylkeslegen siden 1995**
- **Tilskudd til drift/tiltak;**
  Kirke- og kulturdepartementet, idrettsavd.
  Nord-Trøndelag fylkeskommune

Forum for fritid, friluftsliv og psykisk helse - FRIFRI

Mål:

- Bygge og videreutvikle nettverk mellom offentlig og frivillig sektor
- Dele erfaringer med aktører innen fritid og friluftsliv
- Stimulere til tverrfaglig/-etatlig samarbeid
- Utvikle metoder der mangfoldet innen kulturaktiviteter inngår i forebyggende, helsefremmende og rehabiliterende arbeid

Forum for fritid, friluftsliv og psykisk helse - FRIFRI

Organisering:

- Fylkeskommunens kulturavdeling koordinerer
  - månedlige møter i forumet
- Representanter fra:

  Tre kommuner (Grong, Levanger, Overhalla),

  Mental Helse og begge sykehusene i fylket (Levanger og Namsos) og N-T fylkeskommune

Forum for fritid, friluftsliv og psykisk helse - FRIFRI

Arbeidsform:

- Kurs- og nettverkssamlinger spredt rundt i fylket - ca 120 ansatte fra 22 av 24 kommuner og de to sykehusene
- God tilgjengelighet gjennom variasjon av stedsvalg; kyst/innland, nord/sør, høst/vinter
- Presenterer ny kunnskap om ulike emner, utveksling av erfaringer og ideer
- Stimulerer til oppstart av friluftsgrupper i kommunene. (9 grupper etablert siden 2001)

• Friluftsgruppa Tjuddurn i Levanger



- Fra nasjonalt forsøksprosjekt i 1997 – 2001.
- Til fast kulturtilbud 1. april 2001.
- Tjuddurn finner stadig nye spillplasser.



• Målsetting.

Økt livskvalitet via friluftsliv og andre kulturaktiviteter (stimulere det som er friskt!)

- Noe meningsfullt å stå opp til.
- Brukermedvirkning.
- Inkluderende.
- Gode mestringsopplevelser.
- Likeverd.
- Forutsigbarhet - tur hv. fredag!
- Bedre fysikk.
- Fra blå til grønn resept.



• Metode.

Bruke friluftsliv eller ”naturen som læringsarena” bl.a. for å opparbeide sosial kapital og mye mer...

- Brukermedvirkning.
- Hjelp til selvhjelp.
- Sosialt samvær.
- Mestring.

- Humor, oppleve livsglede.
- Bevisst på kulturens egenverdi

- friluftslivets effekter på helsa vår!

• Brukermedvirkning.

- ”Vesst itj æ har fått virri med å bestæmt turmålan, så ha itj æ gidda å vært med!”.

”å styrke den enkeltes egne ressurser, den enkeltes mestringsevne, rett til å definere egne problemer og bidra til finne passende løsninger”.

• Artikkel i Adressa (Høybråten).

•Empowerment som strategi i folkehelsearbeidet (NOU 18:1999, det er bruk for alle).



• Veien videre.

•Økt dokumentasjon av resultater og effekter.

•Sikre kultur-og-helse-likevekta, tverrfagligheta.

•Økonomisk trygghet mtp. videre drift.

•Økt bevissthet og dialog med forskningsmiljøene i Nord-Trøndelag, f.eks (HUNT 3).

•Finne øverførbare verdier fra FYSAK – Nordland.

”Itj fårrå nålles!”

Med ønske om mange gode sanseopplevelser i friluft også i tiden som kommer…

Takk for følget og god tur videre!

Friluftsgruppa Tjuddurn

DAGBEHANDLINGSENHETEN



Helse Nord-Trøndelag HF
Sykehuset Namsos, Psyk.klinikk
Tlf.742 15658/ 742 15783
dagbeh.enhet@hnt.no

DAGBEHANDLINGSENHETEN



- **SENTRALT I BEHANDLINGS-TILBUDET VED DBE:**

GRUPPER

KURS

STRUKTUR

FORUTSIGBARHET

STABILITET

ENGASJEMENT

KONTINUITET

TRYGGHET

MESTRING

TRIVSEL OG HUMOR

AKTIVITETER

LÆRING

LÆRINGSTRINNENE



- INTRODUKSJON
- EGEN MÅLSETTING
- TEORI OM SAMARBEIDSLÆRING OG PROBLEMLØSNINGSMETODE

- TRENING AV KOGNITIVE FERDIGHETER
- TRENING AV SOSIALE FERDIGHETER
- TRENING AV PRAKTISKE FERDIGHETER

- PROBLEMER I PRAKSIS – BRUK AV PROBLEMLØSNINGSMETODEN
- UTPRØVING AV NYE FERDIGHETER
- GENERALISERING

KURS I FISKEKULTIVERING

- INTRODUKSJON
- EGEN MÅLSETTING
- TEORI OM SAMARBEIDSLÆRING OG PROBLEMLØSNINGSMETODE
- TRENING AV KOGNITIVE FERDIGHETER
- TRENING AV SOSIALE FERDIGHETER
- TRENING AV PRAKTISKE FERDIGHETER
- PROBLEMER I PRAKSIS – BRUK AV PROBLEMLØSNINGSMETODEN
- UTPRØVING AV NYE FERDIGHETER
- GENERALISERING

KURS I FRILUFTSLIV

- INTRODUKSJON TIL TEMAET
- EGEN MÅLSETTING
- TEORI OM SAMARBEIDSLÆRING OG PROBLEMLØSNINGSMETODE
- TRENING AV KOGNITIVE FERDIGHETER
- TRENING AV SOSIALE FERDIGHETER
- TRENING AV PRAKTISKE FERDIGHETER
- PROBLEMER I PRAKSIS – BRUK AV PROBLEMLØSNINGSMETODEN
- UTPRØVING AV NYE FERDIGHETER
- GENERALISERING

KURS I VINTERFRILUFTSLIV

- INTRODUKSJON
- EGEN MÅLSETTING
- TEORI OM SAMARBEIDSLÆRING OG PROBLEMLØSNINGSMETODE
- TRENING AV KOGNITIVE FERDIGHETER
- TRENING AV SOSIALE FERDIGHETER
- TRENING AV PRAKTISKE FERDIGHETER
- PROBLEMER I PRAKSIS – BRUK AV PROBLEMLØSNINGSMETODEN
- UTPRØVING AV NYE FERDIGHETER
- GENERALISERING

BELØNNING

(Vi har fin natur i Trøndelag også)