Opptrappingsplan for psykisk helse 1999 -2008

- et tilrettelagt fritidstilbud for mennesker med psykiske lidelser

Sosial- og helsedirektoratet

Rådgiver Unni Aker, Avdeling for psykisk helse

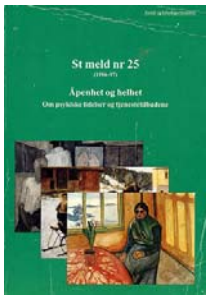
Sosial- og helsedirektoratet

Sentrale dokumenter

- **St. meld. nr. 25 (1996-97). Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudet**
- **St. prp. nr. 63 (1997-98). Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999-2006**
- **Opptrappingsplanen for psykisk helse. Sosial- og Helsedirektoratets forslag til tiltak 2003-2006**
- **Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse. Sammen om psykisk helse**
- **Årlige rundskriv til landets kommuner om bruk av øremerkede midler til psykisk helsearbeid. IS-1/2004**

Sosial- og helsedirektoratet

Sentrale dokumenter



Sosial- og helsedirektoratet

Sentrale dokumenter

DET KONGELIGE SOSIAL- OG HELSEDEPARTEMENT

St prp nr 63
(1997-98)

Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999 - 2006
Endringer i statsbudsjettet for 1998

Sosial- og helsedirektoratet

Sentrale dokumenter



Sosial- og helsedirektoratet

Sentrale dokumenter



Sosial- og helsedirektoratet

Sentrale dokumenter



Sosial- og helsedirektoratet

Sentrale dokumenter



Sosial- og helsedirektoratet

Tipshefte: Tilrettelegging av fysisk aktivitet for mennesker med psykiske lidelser

- **Utgitt av SHdir 2004**
- **Primært innrettet mot kommunene**
- **Fokus på å fremme livskvalitet**
- **Hvordan man kan tilrettelegge mosjonsaktiviteter for mennesker med psykiske lidelser**

Sosial- og helsedirektoratet

Sentrale dokumenter

- ”Rekreation og psykisk hälsa”
  Dokumentation och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk uhälsa. (Ingemar Norling, Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska Universitetssjukhuset Göteborg, 2001)

Sosial- og helsedirektoratet

Kortversjon av Opptrappingsplanen

- Overordnet målsetting:
  - **Fremme selvstendighet og evnen til å mestre eget liv hos mennesker med psykiske lidelser**
  - **Bidra til å redusere forekomsten av psykiske lidelser**
  - **Bidra til å redusere de negative konsekvensene av psykiske lidelser**

Sosial- og helsedirektoratet

økonomi – øremerkede midler

- ca. 6,3 mrd. kr skal investeres (ca. 2, 5 mrd kr. i kommunene)
- driftsutgiftene skal økes til et nivå som ligger ca. 6,3 mrd. kr. over nivået i 1998 (ca. 2,1 mrd. kr. i kommunene)

Sosial- og helsedirektoratet

Hovedgrep:

- En konkret handlingsplan over 8 år
- Planarbeid
- Årlige rundskriv og styringsdokumenter
- Rådgivere i psykisk helsearbeid
- Større åpenhet, informasjon
- Vekt på et helhetlig og sammenhengende tjenestetilbud, individuelle planer
- Kultur- og holdningsendringer i tjenesteapparatet

Sosial- og helsedirektoratet

Endringer i tjenesteapparatet

- Omstrukturering og desentralisering av spesialisthelsetjenesten, bl.a. utbygging av DPSer og tilbudet for barn og unge
- Produktivitetsøkning
- Styrking av tjenestene i kommunene
- Faglig og innholdsmessig styrking – utdanning og forskning
- Vekt på brukermedvirkning

Sosial- og helsedirektoratet

Tjenestene i kommunene

- Tilfredsstillende boliger med nok bistand
- Sysselsetting, opplæring og andre meningsfylte aktiviteter i hverdagen
- Støtte til å delta i sosiale fellesskap, kultur- og fritidstilbud
- Behandling og oppfølging, nødvendig kompetanse i helse- og sosialtjenestene
- Motarbeide negative holdninger og stigmatisering i tjenesteapparat og lokalsamfunn

Sosial- og helsedirektoratet

Friluftsliv og psykisk helse

- HELT OPPLAGT EN KLAR SAMMENHENG!
- Dokumentert sammenheng (Norling, 2001)
  - Friluftsliv som fysisk aktivitet
    Friluftsliv som inngang til sosialt fellesskap
    Friluftsliv som en del av en meningsfull hverdag
    Friluftsliv som kilde til glede
    Friluftsliv som livskvalitet
- Forebyggende
- I behandlingssammenheng
- I rehabilitering

Sosial- og helsedirektoratet

Friluftsliv som fysisk aktivitet

- Mennesker med psykiske lidelser er i dårligere fysisk form enn befolkningen forøvrig
- Fysisk aktivitet har en rekke godt dokumenterte positive effekter på psykisk helse og psykiske lidelser
- Fysisk aktivitet kan være et bidrag til et bedre liv
- Mange har behov for tilrettelagte tiltak
- Tiltakene bør være mest mulig normaliserte

Sosial- og helsedirektoratet

Planlegging og tilrettelegging av tilbud

- I kommunene: øremerkede midler til psykisk helsearbeid
- Utgangspunkt i brukernes ønsker og erfaringer

Sosial- og helsedirektoratet

Planlegging og tilrettelegging av tilbud

- Noen aktuelle samarbeidspartere: kultur-, fritid-, sosial- og helseetater i kommunene, fylkeskommunenes idretts-avdelinger, idrettslag, frivillighetssentraler og frivillige organisasjoner er
- Ta kontakt med noen som har erfaring (oversikt i tipsheftet)
- Rekruttering av deltagere: mange og ulike tilnærminger – bl.a. personlig kontakt og gjennom brukerorganisasjonene

Sosial- og helsedirektoratet

Aktivitetene

- Inkludere deltagerne i planlegging og gjennomføring
- En sosialt kompetent leder
- Vekt på klare avtaler og forutsigbarhet
- Enkle, morsomme og trygge aktiviteter
- Vekt på lavterskeltilbud for å inkludere de mest inaktive
- Vekt på positive tilbakemeldinger, det å fremme motivasjon og sosial inkludering

Sosial- og helsedirektoratet

Sett i gang!!!

- Friluftsliv kan legges til rette som aktiviteter uten prestasjonskrav
- Kan tilpasses alle
- Behøver ikke være kostbart
- Gode muligheter for sosial inkludering
- Naturopplevelse som egenverdi og som tillegg til å kunne bruke kroppen aktivt