



Levanger
kommune



LEVANGER
Triveligst i Trøndelag



Lavterskeltjenester i Levanger kommune

Nettverkssamling for rus- og psykisk helsearbeid 2024



Hvem er vi



- Gro Teodorsen
 - Avdelingsleder psykisk helse og rus
- Petter Hoel Holt
 - Fagleder Aktivitetshuset





amfunnsdel 2021

estyrets sak 34/2021

planen for psykisk he



Veiledning
Levevaner
Motivasjon
Delta
Mestring
Fremme helse
Forebygge
Livskvalitet
Røykeslutt
Likeverd
Kunningsbasert
Tilgjengelig
Endre
Tverrfaglig
Fysisk aktivitet
Nettverk
Alkohol
Samhandle
Medvirke
Innovasjon
Støtte
Kvalitet
Kosthold

Veiledning
Helsedirektoratet

Veileder for kommunale frisklivssentraer
Etablering, organisering og tilbud

Helsedirektoratet

Sammen om mestring

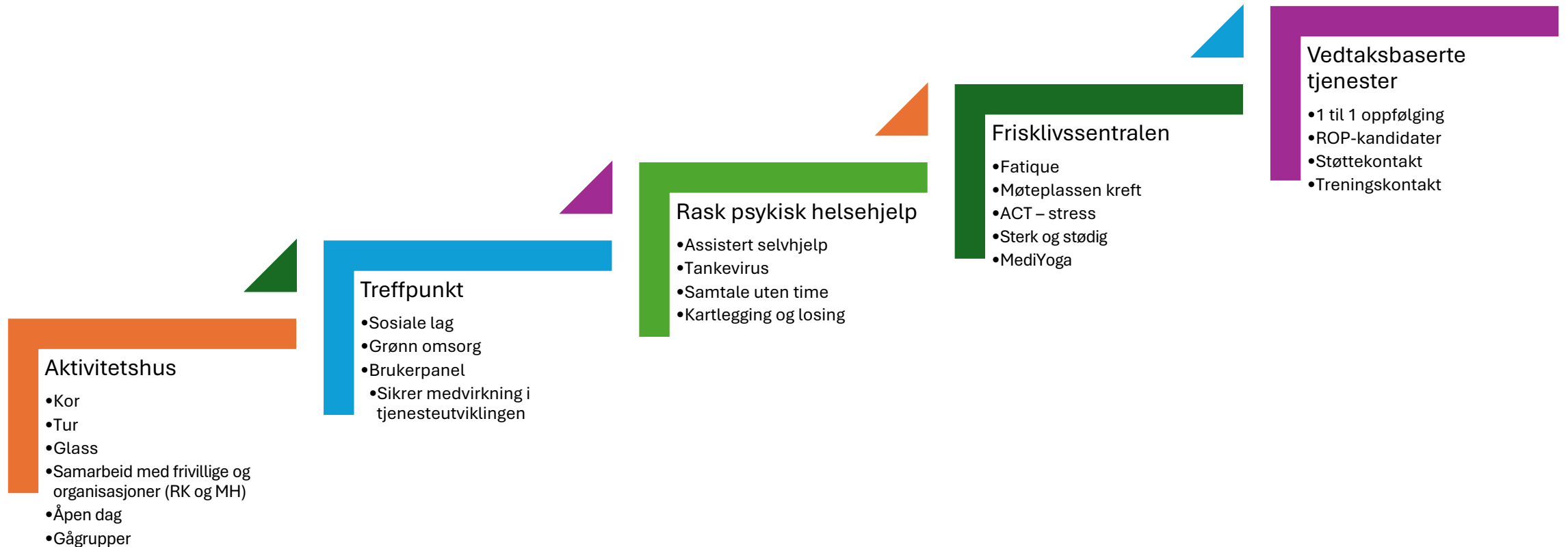
Veileder til lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne
Et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenester

Styringsdokumenter

Oversikt av lavterskeltilbud – hiariki



Før vedtaksbaserte tjenester



Frisklivssentralen

Helsefremmende og forebyggende

- **Mål å fremme fysisk og psykisk helse, samt forebygge eller begrense utvikling av sykdom**
- Målgruppe 18-67 år (100)
- Basistilbud 12 uker
- Aktuelle tilbud: fysisk aktivitet, røykeslutt, Søvnkurs, psykisk helse (ACT)
- Lærings- og mestringstilbud: Fatigue, Overvekt/fedme og overspisingslidelse, Mat & følelser, MediYoga, Oppmerksomhetstrening
- Treningskontaktordningen (18-67 år)
- Sterk og stødig (65+)
 - En effekt som forplanter seg videre ned til innbyggerne
- Møteplassen Kreft





Rask psykisk helsehjelp – RPH

Viktige suksesskriterier:

- Tro til modellen - Tar inn de som er i målgruppa
- Losfunksjon – Kjenne til samarbeidspartnere er viktig
- Aktiv bruk av digitale selvhjelpsressurser
- Prioritert bruk av Veiledet selvhjelp kontra samtaler på kontor
- Tilbakemelding til fastleger ved behov
- Deltagelse regionale nettverk - Napha

AKTIVITETSHUSET

Aktivitetshuset

Et lavterskeltilbud som ønsker å bidra til økt livskvalitet, mestring og flere muligheter for en aktiv og meningsfull tilværelse.

Kæm e vi

- Prosjekt Aktivitetshus
 - Stilling som ligger under psykisk helse og rus
- Holder til i Kirkegata 11
 - Berit Sandnes Østborg - Erfaringskonsulent
 - Jannike Kvernland
 - Petter Hoel Holt
 - Vi driver med korsang, dans, glass, tur, fotball – så langt
- [Aktivitetshuset](#) er et forebyggende lavterskeltilbud som jobber i grupper med ABC for god psykisk helse som perspektiv





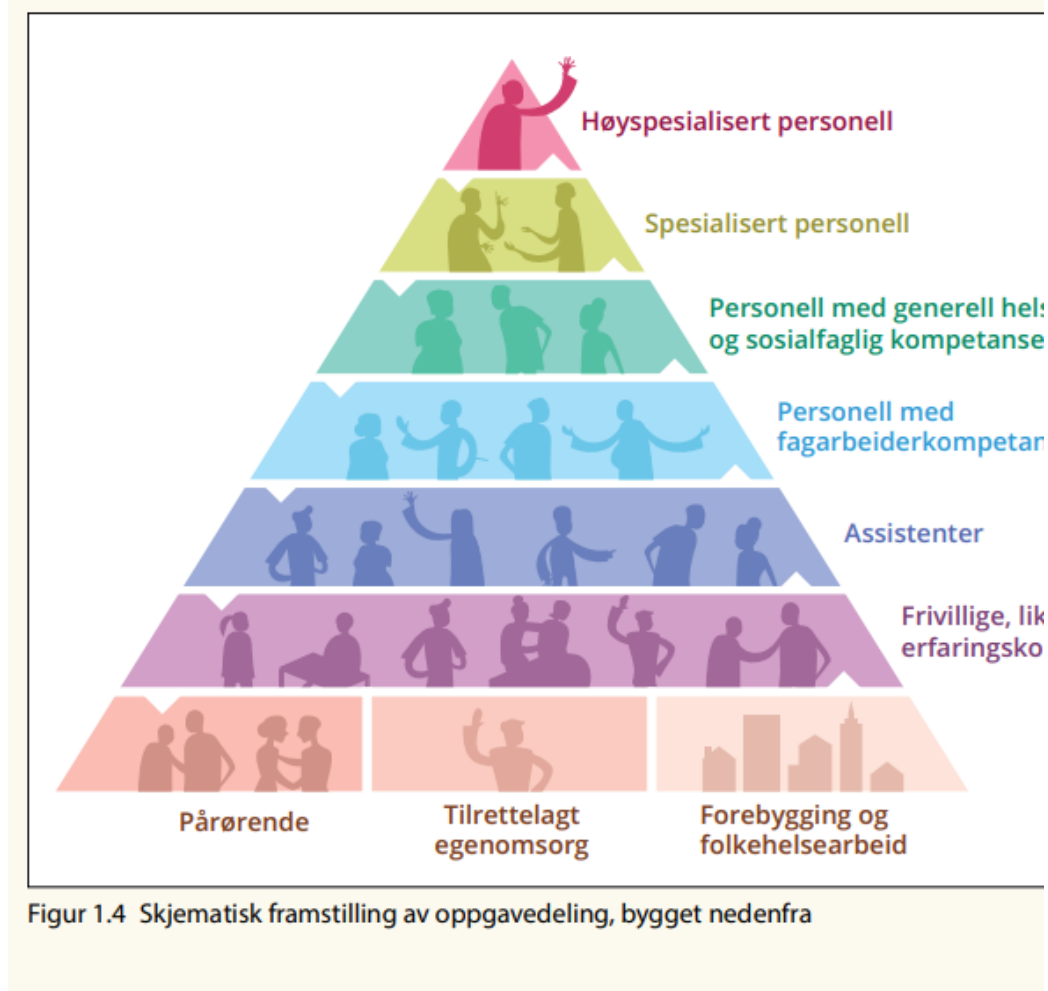
Hva er et aktivitetshus?

«Jeg har 20 års erfaring innen salg og service!

«Æ har pusha dop i aill dæm åran!»

Hvorfor aktivitetshus

- Styringsdokument - Opptrappingsplanen for psykisk helse forteller oss at:
 - Livskvaliteten i Norge er skjevfordelt
 - Godt dokumentert at psykiske plager og lidelser kan medføre utenforskap
 - Det er ingen sykdomsgruppe som gir større helsetap eller medfører større kostnader knyttet til uføretrygd enn psykiske lidelser
 - Behov for systematisk samarbeid mellom det offentlige, sivilsamfunnet og privat sektor
 - Sterkere innsats mot forebygging og helsefremming på tvers av flere sektorer



Hvordan motvirke dette? Aktivitetshuset mål

- Redusere ensomhet (med aktiviteter og møteplasser. Syng deg friskere, danseglad, glasskurs, turgruppe og sport)
- Aktivisere innbyggere i større grad
- Bevisstgjøring på vår egen psykiske helse (ABC for god psykisk helse)
- Tjenesteutvikling og bevisstgjøre kapasitet for tverrsektorielt samarbeid
 - Innad i kommunen
 - Og med frivillige og organisasjoner
- Utsette og redusere behovet for helse- og omsorgstjenester
- Fremme god psykisk helse

Kurset er forbeholdt nye deltakere.
«Æ e så bipolar at æ tælle som ny person på næste kurs»



Hvordan utvikle tjenester? Hold igjen med problemløsingen!

- Syng deg friskere (et samarbeid med Nord Universitet og Mental Helse)
 - Et kor
 - Et verktøy
 - En trygg møteplass
 - En aktivitet
 - Egen turgruppe – øving annenhver tirsdag, gåtur de dagene det ikke er øving – inviter inn
 - Mestring
 - Sosialisering
 - Arbeidsgrupper med ønsker, tilbakemeldinger og innspill
 - Gi noe tilbake – konserter – det er viktig med mål
 - Utvikling av nettverk og venner
 - Tilhørighet og eierskap
 - Bevisstgjøring – innsjekk og utsjekk



Syng deg friskere og friskere

1X solo

2X kor

Robert Hansen

Notert/arr: Inga R. Johansen

Vers 1

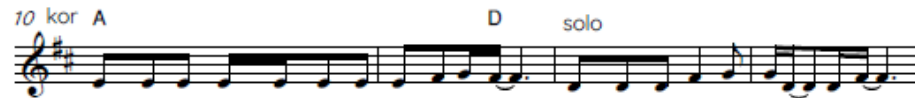
D(omit3)



Sitt ik - ke hjem å bli tris-tar og tris-ar kom te' oss, syng dæ fris-kar og fris-kar

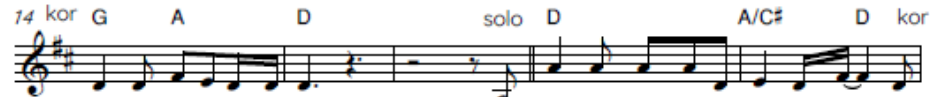


fris-kar og fris - kar ton-an dæm væks, spi-re og gror

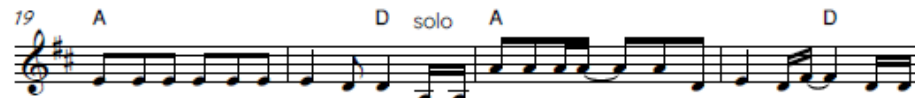


sam-men e' stæm man vår-res mæ-kti' å stor sam-hold og gle-de på__ vår jord

Vers 2

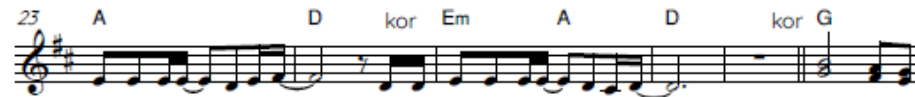


kom, bli med i vår-res kor aill sorg, aill smert-te, aill en-som-het er-

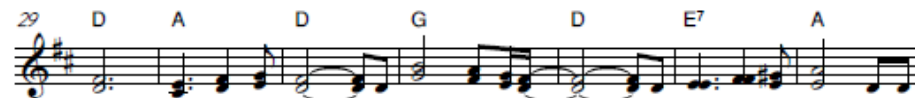


stat-tes av gle-de og kjær-lig-het sjøl de still-as-te stæm-man bli stærk i kor vi ska'

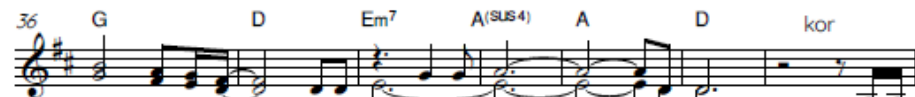
Ref.



hør-es fra sør te' i nor vi ska'hør-es fra sør te' i nor Kom, og bli



med i vår-res kor når vi søng i lag__ bli gle-dn' så stor vi ska



lev her og no vi e' én__ vi e' én__ vi to som i

43 D A D



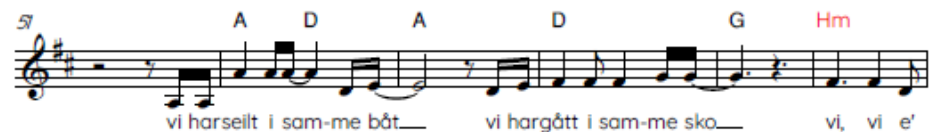
ver-den, som i Lev - anger træng vi ail - le sam - men vi ska'

47 A D Em A D



lev hær og no' ut'-n ang - er vi ska' lev hær og no' ut'-n ang - er

51 A D A D G Hm

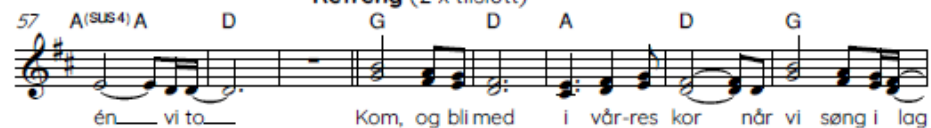


vi harsellt i sam-me båt___ vi hargått i sam-me sko___ vi, vi e'



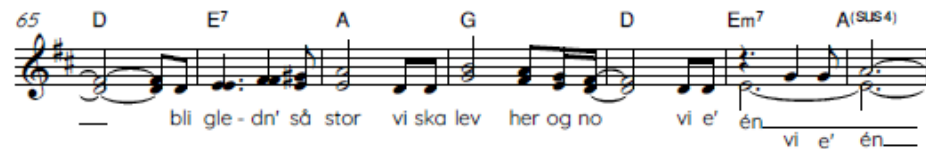
Refreng (2 x tilslutt)

57 A(SUS4) A D G D A D G



én___ vi to___ Kom, og bli med i vår-res kor når vi søng i lag

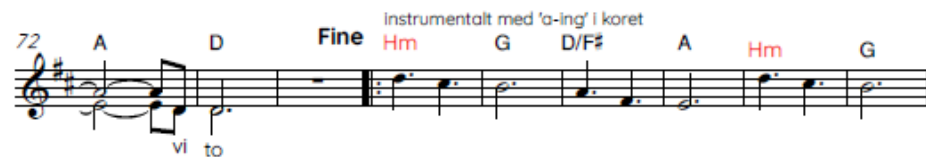
65 D E7 A G D Em7 A(SUS4)



___ bli gle - dn' så stor vi ska lev her og no vi e' én___ vi e' én___

72 A D Fine Hm G D/F# A Hm G

Instrumentalt med 'a-Ing' i koret



vi to

81 A(SUS4) A Hm G D/F# A Hm G A(SUS4) A D.S.



D.S.



Ikke bare en dans på roser – ting å tenke på

- Hva skjer hvis fageksperten blir borte?
 - Da må du ha alternativer
- Det er viktig å tenke mangfold i utviklingen og robuste tjenester som ikke avhenger av enkeltindivider
- Stabilitet i tjenesten er svært viktig, spesielt i oppstartsfasen
- Hvordan du sprer informasjonen og hvor mye informasjon du skal gi ut
 - Påmelding?
- Brukermedvirkning – hvilke tjenester ønsker de som har behovet?
- Hvordan er gruppedynamikken?
- Hva er målet med dette?
- Hvor ofte skal tilbudet være?
- Finn et tidspunkt for å evaluere det du holder på med
 - Evaluer evaluer evaluer

Suksessfaktorer

- Organiseringen av kommunen
- Forankringsarbeid fra dag en i prosjekter
- Kjennskap til hverandres tjenester
- Samhandling på tvers av hverandre
- Formidling
- Friskus gir oss muligheten til å formidle til innbyggerne
- De kan finne aktiviteter
 - Lese om de
 - Melde seg på
 - Diskutere aktivitetene
- Vi jobber mye med å få ned sårbarhet –
 - Flere kursholdere
 - Mulighet for rullering av arrangører

«Æ har 15 års erfaring innen skogsforvaltning, innhøsting og naturopplevelser
Æ har virri på bærtur heile live»

Om du vil! Ta med deg en
tennbrikett, ta med deg
noen på tur!



Spørsmål? Eller ta kontakt etterpå?

- Gro Teodorsen – Avdelingsleder psykisk helse og rus
 - 959 00 410
- Gro Toldnes – Fagleder Frisklivssentralen
 - 469 32 551
- Helmer Engen – Rask psykisk helsehjelp
 - 477 80 422
- Petter Hoel Holt - Fagleder Aktivitetshus
 - 489 97 974



974

2

3

DEF

5

6

MNO

8

TUV

9

WXYZ

0

+

#

X