

Psykatri, Psykisk Helse og Idrett

Meistring i aktivitet

Henning Johansen Spesialergoterapeut

v/ Dagavdelingen på Solli Distrikpsykiatriske Senter

- **Trenar 1 i klatring** og dreiv masse med klatring (før)
- **A-trener i Friidrett** og dreiv masse med friidrett (før)
- **Forskar på fysisk aktivitet som behandling (No)**

Agenda

- Psykiske lidelsar: Kjapt fortalt
- Aktivitet for mennesker med psykiske utfordringer.
 - Kva er spesielt med psykiske lidelsar og aktivitet
 - kva er utfordringane
 - Kva kan gevinsten vera?
- Korleis få det til
- Eit praktisk eksempel: Klatring

Psykiske lidelsar: Kjapt fortalt

- Psykisk helse var vi alle
- Psyksisk liding er når det går ut over aktivitetanedet daglege livet.
- Rammar omkring 50% av oss i løpet av livet.
- til ei kvar tid har ein av tre ei psykisk liding.
 - Vanlegast er depresjon og angst

(Mykletun, Knudsen & Mathiesen,2009)

- Menneske med alvorlege og kroniske psykiske lidingar har 20 år kortare forventade levealder.
- Syndaren?
 - Hovudsakleg livsstilssjukdommar...
 - Som kjem av einseitig kosthald og innaktivitet.
(Folkehelse rapporten, 2014)
- Ein av medisinane kan vera organsiert fysisk aktivitet!

Idrettens potensielle bidrag

- Glede
- Helse
- Felleskap
- **Meistring**

Den sentrale barrieren vi observerar:

Våre deltakere opplever Desse faktorane hjå oss,
men....

Kva er spesielt med psykiske lidelsar og aktivitet

- Kva er utfordringane?

- Depresjon

- Ting mistar meining, mangel på energi osv. Kan ofte føre til tilbaketrekning og reduksjon av all aktivitet.

- Angst

- Daglege gjeremål kan oppleves utrygt. Kan føre til (depresjon) tilbaketrekning og reduksjon av aktivitet.

Kva er gevinsten?

- **Trening og Angst: (Sterk evidens –moderat effekt)**
- Fysiologisk effekt: Påverke HRV gjennom sinusnerva og auke hjernas evne til inhibisjon . (sympatikus/ parasympatikus) betaendorfiner, neurotransmittorar hjerna. redusert aktiveringa av hypothalamus- hypofyse- binyrebark-aksen. (Hovland, 2012; Ströhle et al., 2006)
- Aktivitetsperspektiv: Eksponeringstrening mot frykt for kroppslege symptom, meistring, redusert/ endra spenningsmønster, auka motstandskraft mot belastning
- Psykologisk effekt: kognitiv restrukturering / avlæring av katastrofetankar.

Kva er gevinsten-II

- Trening og Depresjon: (moderat evidens–moderat effekt)
- Fysiologisk effekt: auka motstandskraft mot stress gjennom redusert aktivitet i hypothalamus-hypofyse- binyreaksen. Ser auka aktivitet ved depresjon.
- Aktivitetsperspektiv: endring av åtferd - åtferdsterapi.
- Psykologisk effekt: styrka sjølvbilete gjennom meistring, auka sjølvkontroll, oppleving av glede. Fremmar positive tenkning

This just in:

- Brain-derived Neurotrophic Factor (BDNF)
- Læring og hukommelse
- Fysisk aktivitet auker nivåene av BDNF
 - Auker evna til å lære og huske det du lærte... også det kroppen din har lært.

Korleis bruker vi dette som behandling?

- Grupper
 - Fysisk aktivitet er ein obligatorisk del av behandlinga.
 - Kartlegger interesser, - kva vil gjør det lettare? kva vil gjøre det vanskeligare?
 - Aktivitetsutprøving
 - Motiverer til å drive med fysisk aktivitet på heimebane.

Utfordring til oss alle

- Sikre overgangen frå fysisk aktivitet som behandling i spesialisthelsetjenesta til:
 - Lystbetont, identitetsskapande aktivitet for resten av livet.
- Ein modell for korleis dette kan løysast er...
 - Elise Birkeland?

BERGENSMODELLEN

Et samarbeid mellom Bergen
Klatreklubb, Idrett Bergen Sør,
Solli DPS og Stiftelsen
Bergensklinikkene



BERGEN KLATREKLUBB



Bakgrunn

- Klatrekurs og Til Topps med Tankene
- Samarbeid:
 - Idrett Bergen Sør
 - Bergen klatreklubb
 - Solli DPS
 - Stiftelsen Bergensklinikkene
 - Avdeling psykisk helse Fana
- Bergensmodellen



BERGEN KLATREKLUBB



Målgruppe

- Mennesker med psykiske vanskar og/eller rus
- Rekrutterer frå Solli DPS, Utrustet, Hjellestad-klinikken og avdeling psykisk helse Fana



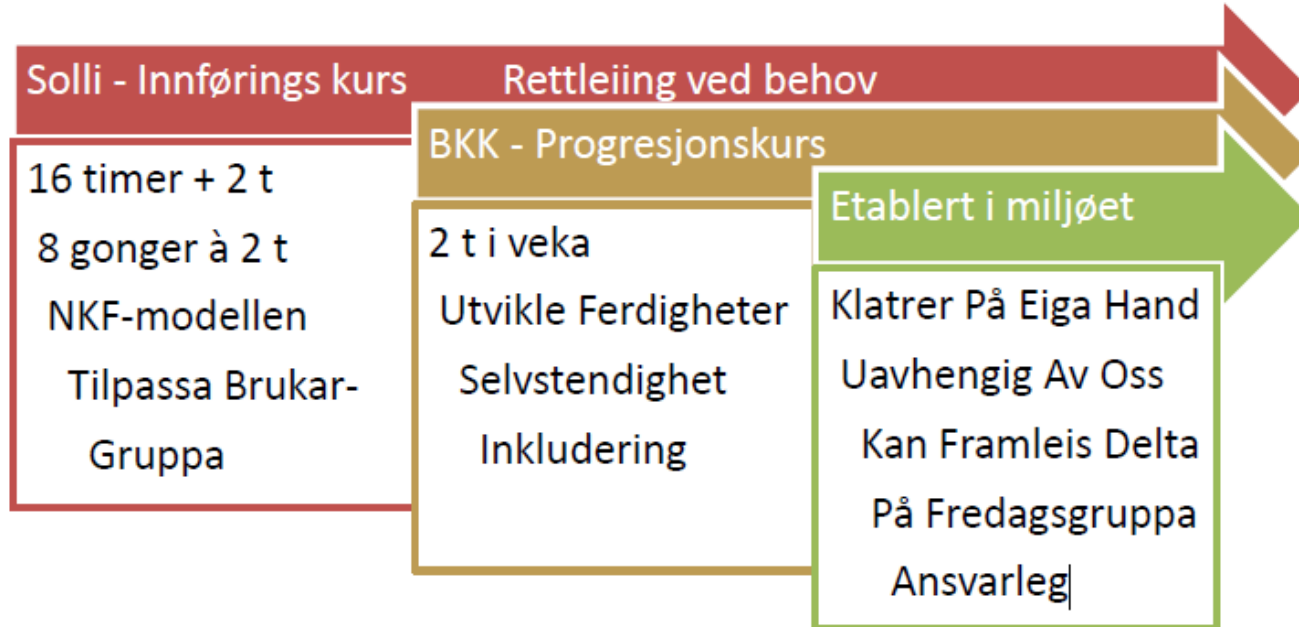
BERGEN KLATREKLUBB



Kvifor Klatring?

- Klatring har absolutt **INGENTING** med psykiatri å gjere – Nettopp derfor driver vi med det.
- Glede, Helse, Felleskap, Meistring
- Egnet for FLOW

Gjennomføring



Erfaringer så langt

- Har våren 2014 gjennomført et innføringskurs
- Sterkere sammen – flere muligheter når man samarbeider
- Skal fortsette samarbeidet:
 - Nytt innføringskurs starter 2.oktober
 - Instruktørkurs med «gamle» deltakere
 - Fredagsgruppen fortsetter



BERGEN KLATREKLUBB











