

Lærings- og mestringstilbud i kommunen

v/Lars-Sivert Larssen

Fagleder psykisk helse- og rustjenesten



Hemnes kommune

Skaper glede mellom smal sjø og evig snø



Vil du vite en hemmelighet?

- Det er ikke bare spesialisthelsetjenesten som har ansvar for lærings- og mestringstilbud!
- Kommunene har også ansvar for dette arbeidet!

Lærings- og mestringsarbeid i kommunen

- **Hvorfor?**

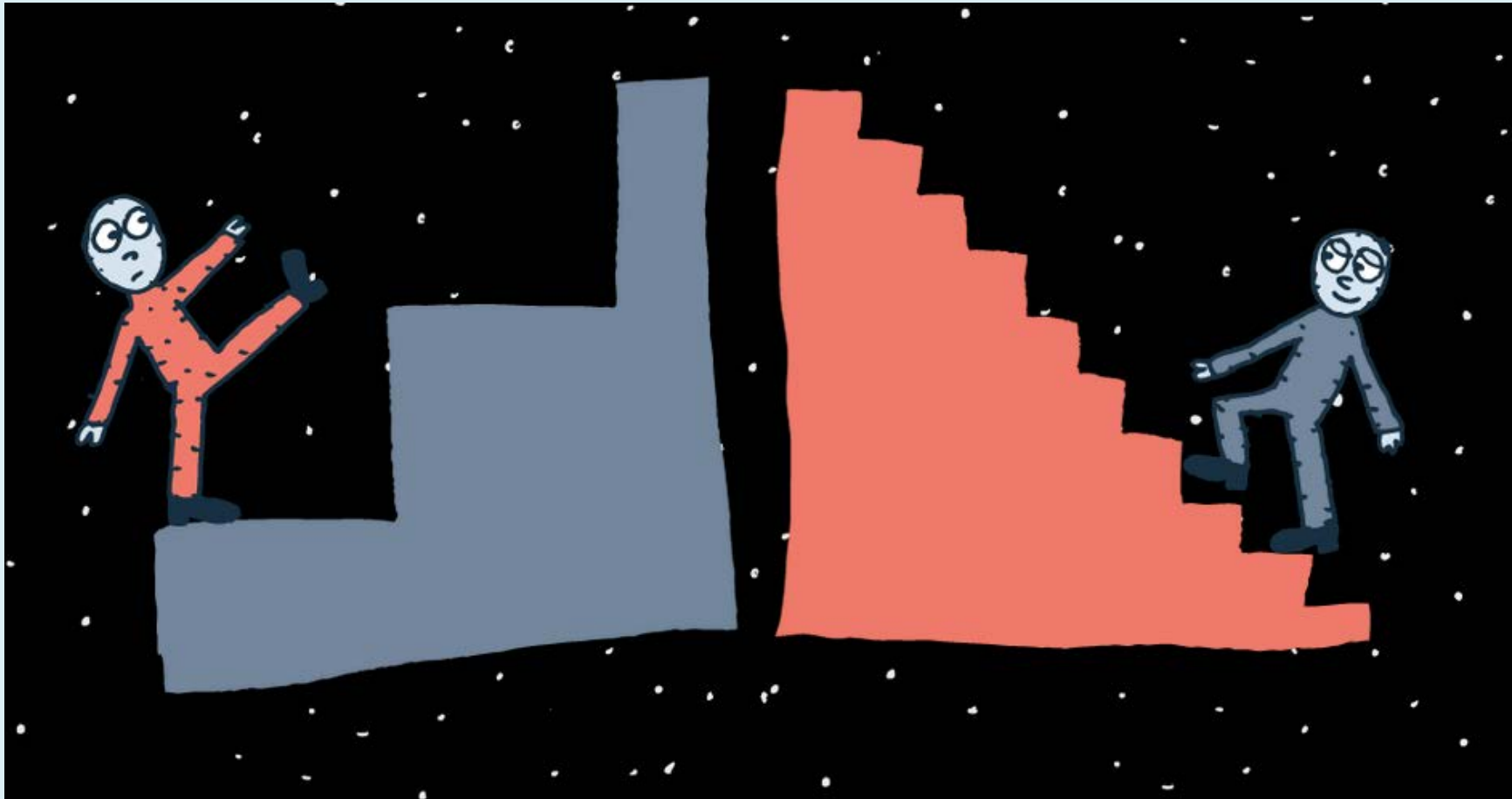
- **Lovgrunnlaget for læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten**
- Helseforetak og kommuner skal sikre tilbud som bidrar til læring og mestring.
- Punkt 1 i formålet til [helse- og omsorgstjenesteloven § 1-1](#) er å «forebygge, behandle og tilrettelegge for mestring av sykdom, skade, lidelse og nedsatt funksjonsevne». Kommunens ansvar for helsefremmende og forebyggende arbeid, herunder opplysning, råd og veiledning, er regulert i lovens [§ 3-3](#). Opplæring er spesifikt nevnt i [§ 3-2, pkt 6 b](#).

Hva leste du?

«forebygge, behandle og
**tilrettelegge for mestring av
sykdom, skade, lidelse og nedsatt
funksjonsevne»**

Lærings- og mestringstilbud

- målet er **styrket mestring** og **bedre livskvalitet**
 - for personer som har langvarige helseutfordringer
 - både for brukere, pasienter og pårørende
 - hovedsakelig gruppebaserte
 - diagnosespesifikke eller diagnoseuavhengige



..

Det er viktig å vite...

.....og gi av sin kunnskap til andre!

DETTE ER MIN SPESIELLE
DEPRESJONS-
STILLING!



SKAL MAN VÆRE DEPRIMERT,
SPILLER DET STOR ROLLE
HYORDAN MAN STÅR!



DET VERSTE MAN KAN
GJØRE, ER Å RETTE PÅ
RYGGEN OG LØFTE HODET,
DA FØLER MAN SEG BARE..



... BEDRE? SKAL MAN HA
NOEN GLEDE AV Å VÆRE
DEPRIMERT, MÅ MAN STÅ
SLIK?



Hva gjøres i kommunene?

- Kommunene organiserer tilbud innen læring og mestring på ulike måter.
- Det kan være som egne enheter for læring og mestring, felles frisklivs- og mestringstilbud eller i regi av ulike tjenester.

Mange kommuner samarbeider

- OBS! Bare én kommune i Nordland som tilbyr LMT – som jeg kan finne???

Lærings- og mestringstjenesten (LMT)

Dette er et nettsted til Lærings og mestringstjenesten i Narvik kommune. Siden er for brukere, pårørende og tjenesteytere i helse, omsorg og sosialenheten i Narvik. Her er det mulig å komme med innspill, melde behov for lærings- og mestringkurs og få informasjon.

Denne portalen skal være med å dekke målet om at kommunens lærings- og mestringstjeneste skal være et aktivt informasjonssenter.

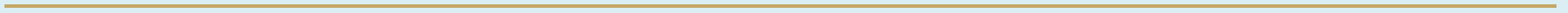
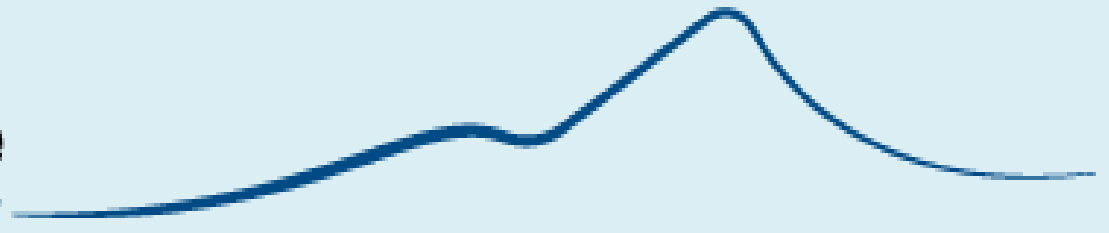
- <http://mestring.no/laerings-og-mestringstjenester/laering-og-mestringstjenester-i-kommunene/>

Hva gjør vi i Hemnes?



Hemnes kommune

Skaper glede mellom smal sjø og evig snø





Hemnes kommune
Skaper glede mellom smal sjø og evig snø



Målgruppe:

Alle voksne personer over 18 år med psykiske lidelser og/ eller rusproblemer bosatt i Hemnes kommune.

Formål:

Å fremme selvstendighet og evne til å mestre eget liv.

Hemnes?

- Frisklivssentral

prosjektperioden over 31.12.16.

- Tilbud i regi av ulike tjenester

Tilfeldig? Personavhengig? Planløst?

- Lavterskeltilbud....

Treffpunkt Olehallen - Korgen

Treffpunkt Olsenhågen – Hemnesberget

Treffpunkt Kaffesiken - Bleikvasslia

Lite – eller litt?

- Samarbeid med Frisklivsentralen i Hemnes

Kurs i mestring av depresjon – KID

Du trenger ikke henvising fra lege for å gå på KiD-kurs, men du må være over 20 år og klar for å gjøre en innsats selv. Det er ikke terapi, det er kognitive teknikker og hjemmelekser. Kurset går over ti uker, to og en halv time hver gang.

Kurs i mestring av belastning – KIB

Er du i en vanskelig periode? Er du pårørende til noen som er alvorlig syk eller har en spesielt krevende jobb? Da kan KIB-kurs være den beste måten å forebygge en eventuell depresjon på. Kurset går over ti uker, to og en halv time hver gang.

Kurs i mestring av depresjon,- for ungdom DU

Er du mellom 14 og 20 år? Da kan et DU-kurs være noe for deg. Kurset går over ti uker, en og en halv time hver gang.

Samhandling – mer enn bare ord?



Det er viktig med en god
arbeidsfordeling

PONDUS



Hvilke erfaringer har vi gjort oss i Hemnes?

- Vanskelig å få til noe alene....
- Samarbeid lønner seg (samhandling)
 - LMS Helgelandssykehuset, Psyk. Senter Rus/VOP, Rana Kommune, pårørendeorganisasjoner (pårørende)
 - <http://www.ranablad.no/nyheter/byr-opp-til-kurs-i-helsepedagogikk/s/1-93-5735886>
- Pårørendekurs - Mennesker med rusproblematikk
- Pårørendekurs - Mennesker med psykoseproblematikk

Pårørendekurs –mennesker med psykoseproblematikk

Målgruppe:

Pårørende (over 18 år) til personer med psykoselidelser

Målsetning:

Å skape en møteplass for pårørende og fagpersonell for kunnskapsformidling og erfaringsutveksling. Langsiktig mål er bedre mestring av hverdagen for pårørende.

Innhold:

Informasjon om psykoser

Behandling og medisiner

Taushetsplikt

Tvangsbehandling

Følelser, tap og sorg

Pårørendes ressurser

Pårørendeerfaringer

Mestring og mestringsstrategier

Info fra brukerorganisasjonen LPP

Hjelpetilbudet i primær- og spesialisthelsetjenesten

Hvorfor?



Brukernes behov i sentrum

Lærings- og mestringstilbud

Brukeren er aktiv i utviklingen av tilbudet
Aktivt bruk av brukerkompetanse

Den som har skoen på.....

Hvor får man inspirasjon?

mestring.no

Nasjonalt kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse

Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid

<https://napha.no/content/9157/Om-NAPHA>



Lærings- og mestringstjenester

Lærings- og mestringstjenester ved sykehus og i kommuner tilbyr gruppebaserte kurs for deg som har langvarige helseutfordringer, eller er pårørende til noen som har det.

 [Skriv ut](#)



FOTO: JOHNÉR BILDBYRÅ

Lærings- og mestringstilbud er kurs som legger til rette for at dere som deltar, skal bli styrket i å mestre hverdagen og livssituasjonen og få bedre livskvalitet. Kursene foregår hovedsakelig i grupper, men noen ganger inngår individuelle møter mellom deg og en fagperson som en del av tilbudene.

Fagpersoner og erfarne brukere som selv har eller har hatt langvarige helseutfordringer, samarbeider om å holde kursene. De formidler informasjon om bestemte diagnoser og det å leve med langvarige helseutfordringer.

Helsehjelp

INNHold

- > Nyttig å dele erfaringer
- > Tilbud i helseforetak og kommuner

Takk for oppmerksomheten!