

# Prosjekt læring og mestring Knutepunkt Sørlandet



Fagdag rehabilitering

17.11.16

Ingeborg Landén

# Hva menes med læring og mestring?

- En metode som skal øke den enkeltes kunnskap om sykdom og hvordan man kan håndtere og leve med sine utfordringer.
- Som oftest gruppebasert, blanding av undervisning og erfaringsutveksling.
- Brukermedvirkning, egenkraft-mobilisering.
- Likestilling av brukermedvirkning og fagkunnskap.



# Læring og mestring

- Del av kommunenes forebyggende innsats, ved at man venstreforskyver pasientforløp- kommunen tidligere inn, og dermed utsetter behovet for tjenester.
- Øke påvirkningsfaktorer
- Større fokus på ansvar for egen helse
- Egenkraftmobilisering (empowerment)
- Mestring, salutogenese.





## Bakgrunnshistorikk

- Prosjekt lokalmedisinske tjenester 2011-2014
- 2014: Læring- og mestringsarbeid står sentralt og er et utviklingsområde i den nye kommunerollen, i samhandling med spesialisthelsetjenesten.
- Kommunene spleiser på en 100 % stilling for en 3 års periode, beregnet etter innbyggertall. Funksjonen evalueres etter 3 år.

# Prosjektorganisering

- September 14-september 17: 100 % koordinatorfunksjon ansatt ved Frisklivssentralen Kristiansand, virksomhet for Helsefremming og innovasjon.
- Styringsgruppe: HSO-nettverket i KNPS.
- Arbeidsgruppe: KNPS-kommunene, samt representant fra SSHF og to bruker-representanter.
- Prosjektgruppe muskel/skjelett: PPF, FLS Kristiansand, Songdalen og Lillesand, to bruker-representanter.



## Interkommunalt samarbeid:

- Felles undervisningsopplegg til kurs
- Felles kompetanseheving
- Årshjul
- Annonsering FVN
- Kartlegging/evaluering
- Lokale ressurser brukes til kurs



### Trenger du hjelp til å endre livsstil eller mestre hverdagen med sykdom bedre?

*Knutepunkt Sørlandet samarbeider om læring og mestringstilbud.*

- **Puls og KOLS**, trenings og mestringskurs for personer med KOLS (12 uker), Kristiansand, oppstart 30/8. Påmelding: 38 07 95 55.
- **Kurs om KOLS** (10 timer), Søgne/Songdalen, oppstart 7/9. Påmelding: 46 85 50 42
- **Kurs om Diabetes 2** (10 timer), Vennesla/Iveland, oppstart 22/9. Påmelding: 90 60 86 44
- **Kurs om mestring av depresjon** (8 uker), Lillesand/Birkenes, oppstart 7/9. Påmelding: 94 13 39 49
- **Kurs om mestring av depresjon** (8 uker), Søgne/ Songdalen. Oppstart 21/9. Påmelding: 95 17 41 03
- **Trygg og slagsterk**, trenings og mestringskurs for hjerneslagrammede (12 uker), Kristiansand, oppstart 12/9. Påmelding: 38 07 95 55.
- **Trening og mestringskurs**, muskel/skjelettplager (12 uker), Kristiansand, Påmelding: 38 07 95 55.

## Kurstilbud

- Alle kursene er lagt inn i et årshjul.
- Alle innbyggere i Knutepunkt Sørlandet har mulighet til å delta på alle kursene.
- KOLS, diabetes 2, depresjonsmestring, belastningsmestring, hjerneslag.

	Høst 2016	Vår 2017
<b>KOLS</b>	(september) Søgne/ Songdalen  (oktober) Lillesand/ Birkenes  Puls og KOLS Kristiansand	(feb/mars) Kristiansand  (mai) Vennesla/ Iveland  Puls og KOLS Kristiansand
<b>Diabetes</b>	(sep/okt) Vennesla/ Iveland  (Nov/des) Kristiansand	(jan/feb) Lillesand/ Birkenes  (mars/april) Søgne/ Songdalen  Kristiansand
<b>KID</b>	(aug/sep) Kristiansand  (okt/nov) Søgne/ Songdalen	(jan/feb) Vennesla/ Iveland  (mars/apr) Birkenes/ Lillesand  Kristiansand
<b>KIB</b>	(aug/sep) Vennesla/ Iveland  (sept/okt) Lillesand/ Birkenes	(jan/feb) Søgne/ Songdalen  (mars/apr) Kristiansand

## Kurs 2015 og 2016

- **2015:** 12 av 15 kurs gjennomført.
- Totalt 119 deltakere. Har variert fra fire til 18 deltakere på kursene.
- Hovedsakelig kursdeltakere fra egen kommune/kommunesamarbeid.
- **Våren 2016:** 10 av 10 kurs gjennomført, 99 deltakere.
- **Høst 2016:** 9 av 10 kurs blir gjennomført, ca 100 deltakere.
- Mer deltakelse på tvers av kommunene.





## Fokus på brukermedvirkning

- Tilstreber å alltid ha med bruker-representant ved oppstart av kurset.
- I samarbeid med SSHF; kurs for bruker-representanter, trygge i rollen, øke brukermedvirkning.
- 23.5.16, 13 deltakere, 7 fra KNPS
- Fokus på brukerhistorien.
- Oppfølging etter et år.



# Utviklingsområder, ønsker å prøve ut mestringskurs til andre grupper:

1. Muskel/skjelettplager
2. Psykisk helse ungdom



# Muskel og skjelettplager

- Ledende årsak til sykefravær i arbeidslivet, og fører til mye plager og nedsatt livskvalitet for menneskene som rammes. Samarbeid med privatpraktiserende fysioterapeuter.
- **Songdalen:** Aktiv A- artroseskole kne/hofte.
- **Kristiansand:** muskel/skjelettplager og arbeidsevne, tidlig innsats ved redusert arbeidskapasitet.



# Psykisk helse ungdom

- Ungdata 2013 KNPS: 32 % av jentene, og 10 % av guttene oppga de følte seg ulykkelige, triste el deprimerte. Antallet elever med depressive symptomer øker mellom trinnene (fra 8-10 trinn)
- Forekomst av og konsekvenser av depresjoner tilsier at behovet for tiltak er stort. Depresjon antas å bli den nest hyppigste årsak til uførhet i vestlig verden fra år 2020 (Murray & Lopez, 1997).



# Depresjonsmestring (DU) for ungdom

- Hovedmålene er å redusere symptomer, forebygge utvikling av depresjon eller å forebygge tilbakefall.
- Gjennom kurset skal deltakerne skal få en forståelse for sammenhengen mellom tankestil og nedstemthet. De skal få kunnskap og ferdigheter til å redusere risikoen for å utvikle depresjon og å mestre nedstemthet best mulig.
- Kursleder-utdanning på fem dager som kvalitetssikrer kurset.



**Depresjonsmestring for ungdom**

## «Helt sjef!»

- Diagnoseuavhengig læring og mestringskurs for ungdom som har langvarige helseutfordringer.
- Hvordan unge håndterer å leve med langvarige helseutfordringer, har betydning for framtidig helse og livskvalitet.
- Helsefremmende perspektiv.
- Temaer: *Meg som ungdom, Å være god nok – hva er viktig for meg nå? Følelser og sånt. Gi og ta – hva er gode relasjoner? Familie og venner. Sjef i eget liv.*
- SSHF tilbyr kursleder-opplæring gratis for KNPS.



# Psykisk helse ungdom

- **Birkenes, Søgne og Songdalen:** kompetanseheving i DU (depresjonsmestring for ungdom). Ønsker å kjøre gruppetilbud på ungdomsskolene etter skoletid.
- **Kristiansand og Vennesla:** har tatt kurslederutdanning i «Helt sjef!» for å kjøre kurs i videregående skole.



**Depresjonsmestring for ungdom**



## Det virker!

- Effektene av DU er vitenskapelig undersøkt:  
Resultatene viser en stor nedgang i symptomer på depresjon hos kursdeltakerne i løpet av intervensjonstiden. Det dokumenteres ytterligere en liten nedgang i depresjon seks måneder etter intervensjonen. Resultatene er sammenlignet med andre studier med kontrollgruppe. **Sammenlikningen indikerer at DU har like store effekter som andre liknende tiltak som er mer omfattende.**



## 2017

- Fortsette å arrangere kurs etter årshjul.
- Fokus på evaluering og kartlegging.
- Prøve ut kurs for ungdom.
- Anbefalinger for videre drift og organisering av kommunenes læring og mestringstjenester.



# Takk for meg!

[www.knutepunktsorlandet.no/  
lmkurs](http://www.knutepunktsorlandet.no/lmkurs)

[www.kristiansand.kommune.frisklivssentral  
en](http://www.kristiansand.kommune.frisklivssentralen)

[Ingeborg.landen@kristiansand  
.kommune.no](mailto:Ingeborg.landen@kristiansand.kommune.no)

Tlf: 90 21 98 40

## JEG HAR...



symptomer på  
nedstemthet



symptomer på  
diabetes



vært rammet av  
hjerneslag



symptomer på kols

