

Tilbakeblikk - fysisk aktivitet (FA) i psykisk helsearbeid

FA som medisin - muligheter og utfordringer

Toril Moe



400 f kr - Hippocrates

1600 – Dekartes

- dualistisk menneskesyn

1800 – fra galskap til sykdom i sinnet

- egen disiplin – legenes domene
- institusjoner

1900 – nye behandlingsformer

- diagnoser
- medisiner
- arvelighet
- “behandlingsoptimisme”

1970 – forventningene ikke innfridd

- “usikkerhet



Kroppen – en utfordring i dagens samfunn

- Splittelse mellom kropp, sjel og omverdenen?
 - bio - psyko - sosial
 - sosial - psyko – bio ...?
- Kroppen
 - dens følsomhet, sårbarhet og ”livshistorie” fortrenses...?
- Tradisjon for behandling av psykiske lidelser/psykisk uhelse
 - «sjelen» skal behandles...
 - helsevesenet har monopol ...?
 - helsevesen – sykevesen (20%)
 - hva med kroppen og de friske ressursene....?



Kroppen er der alltid;

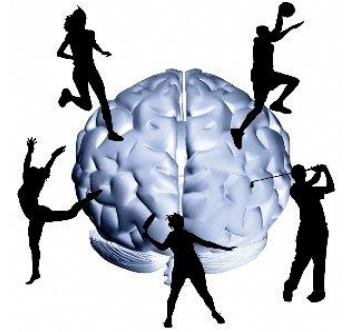
- dens trivsel og mistrivsel utfordrer oss til en hver tid!

Forskning viser

- Mennesker med psykisk uhelse dør 15 – 20 år tidligere enn befolkningen for øvrig
- Dør av
 - hjerte – og karlidelser
 - metabolske sykdommer
 - overvekt
 - diabetes
 - lungesykdom
 - kreft
 - Infeksjonssykdommer
 - ?

• Årsaker

- røyking
- vektøkning
- alkohol/RUS
- inaktivitet
- ugunstige metabolske reguleringer



• Forklaringer

- bivirkning av behandling
- sykdom i seg selv
- sosiale forhold
- diskriminerende helsetjeneste
- andre forhold...?

Fysisk aktivitet, kosthold, søvn, stress & sosial kontakt

- [illegible]

- nå; Nasjonalt pasientforløp for utredning og behandling i psykisk helsevern / 8 pakkeforløp - 2019

- [illegible]

* Se opp nasjonale faglige retningslinjer og anbefalinger på <https://helsefag.no>. ** Som angitt i nasjonal faglig retningslinje for individuell primærforebygging av hjerte- og karsykdommer.

15 June 2007

Recovery; definisjon (Anthony, 1993)

- «Recovery er en dypt personlig, unik prosess med endring av egne holdninger, verdier, følelser, mål og ferdigheter og/eller roller.
- Det er en måte å leve et liv på som er tilfredsstillende, deltakende og fylt av håp, selv med de begrensninger som lidelsen forårsaker.
- Bedring involverer utvikling av ny mening og innsikt i eget liv.”
- **Motivasjon og håp er recovery!**



Recovery/bedringsmodeller

Recoverymodellen

Livet og hverdagen
Biografi
Personorientering
Ressurser
Erfaringsekspert
Personlig mening
Valgmulighet
Erfaringskunnskap
Egenkontroll
Personlig ansvar
I sosial kontekst

Medisinsk modell

Patologi og symptomer
Sykdomshistorie
Sykdomsorientering
Behandlingstiltak
Lege og pasient
Diagnose
Compliance/«lydighet»
RCT studier
Eksperter
Profesjonelt ansvar
Akontekstuell



(Lars Lien)

ABC for god psykisk helse – kampanje og tiltak i kommuner og fylkeskommuner

- Kom i gang med ABC i kommunen
- Fordi lokalsamfunn skal være gode steder å leve i for alle

Kommuneveileder for psykisk helse

- [Se her](#)



FA i psykisk helsearbeid

- i nyere tid

- Gymlærer på Gaustad sykehus, 1978
- STUI 1980 – 90
- Egil Martinsen – Modum, PhD 1989
- Arrangement
 - Gaustadløpene 1984 - 2013
 - Skifestivalen 1985 - ?
 - Nord Norske Skifestival 1990 - ?
 - St. Hansløpet 1990 - ?
 - Sommerfestivalen 1990 - ?
 - Knappenløpet 1990 - ?
 - Opplevelsesdagen 2002 – 2022
 - Skjelfossløpet 2018 –
- Videreutdanning, INN 2000 – 2021
- Universitetet i Agder, UNI 2025 -

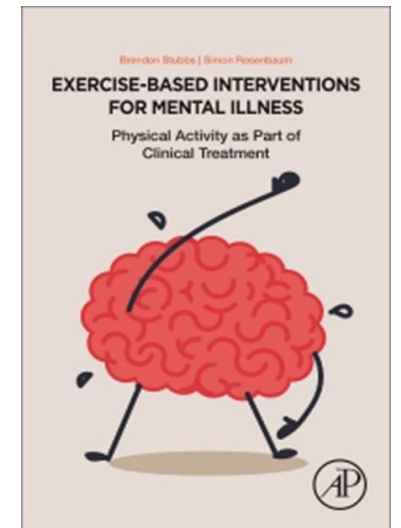


Gjør noe aktivt:



Ikke vent med FA!

- Hode & kropp henger sammen!
- Kunnskap er viktig
 - Krevende å endre livsstil
 - Miljø for endring
 - Personalet/ledere må med!
 - Bevisst egne holdninger
 - Øke sitt eget nivå ifht FA 😊
- Fagpersoner
 - Må markedsføre oss



FA ifht generell psykisk helse og livskvalitet

- bedre selvfølelse, energi og sosial deltakelse
- FA i naturen gir ekstra gevinst - gjennom stressregulering og naturopplevelse
- gruppeaktivitet styrker sosial tilhørighet og reduserer ensomhet

FA ifht mekanismer

- biologiske effekter; økt nevrotransmittere, bedre blodgjennomstrømning til hjernen, redusert inflammasjon
- psykologiske effekter; økt mestring, selvfølelse, avledning av negative tanker
- sosiale effekter; fellesskap, struktur og rutiner

Psykisk helse i Norge

- Over 100 milliarder per år
- 44 milliarder til depresjon
- 20-25 % uføretrygdede
- 20-30 % sykemeldinger

Er vi sykere enn før?

- til tross for at vi lever lenger og har bedre
behandlingstilbud ...?

- Takle vi de små plagene dårligere
etter hvert som vår helse egentlig
er blitt bedre?

- Løser vi de «små plagene»
med de «store problemers
medisin»?

- medikamenter
- sykemelding
- uførepensjon

- Er terskelen for sykелighet blitt
lavere?

Vi er alle "vaktmestre" i våre liv

- og kan snu det meste!



- Alle valg har et resultat
 - velger vi å være i de vonde opplevelsene, bremser vi på kroppens positive vibrasjoner og er mer mottakelig for problemer og negative utfordringer.....!
 - er tanken din trygghet, velvære og lykke, er det også det du vil se mer av i livet ditt

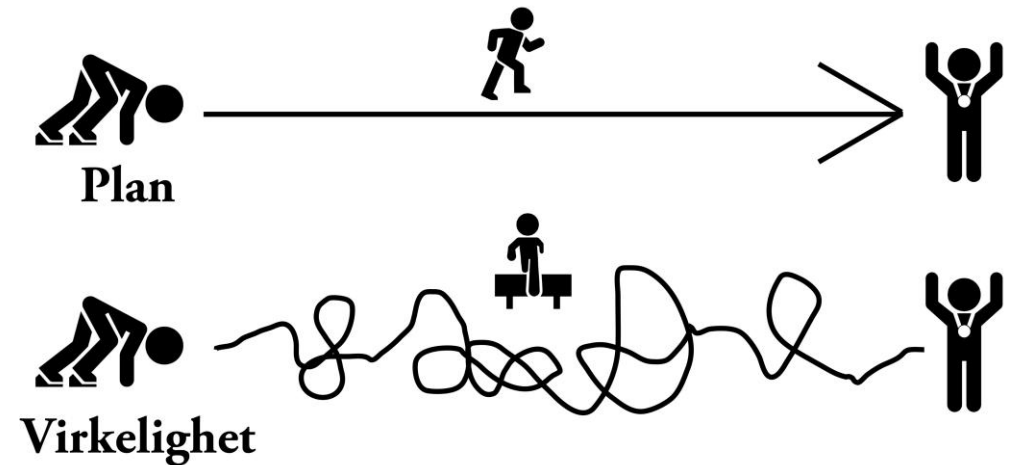
(Torill Schønberg)

40 % av sykdomsbyrden kan gjøres noe med ved å endre livsstil som for eksempel tilbud innen FA!

Tiltak for å endre vaner

- Helsepersonells rolle
 - mer tiltakslyst/motivasjon
- Avtaler
 - noen å trene med
- Tilpassede tilbud
 - lett adgang
 - lavterskel
 - lav pris

© Andreas Lycke www.lyckelivet.com  lyckelivet



Gode rollemodeller og sosial støtte!

Vi må lykkes som helsearbeidere...

«Når man hverken føler seg sterk, rask eller trygg – når man er vant til nederlag, og likevel tør å drømme – får handlingene en annen valør»

«Å se mennesker som står i usikkerhet, men som likevel reiser seg og handler, minner oss på at det er mulig. At det går an å vinne gjennom å våge sårbarhet»

FA i psykisk helsearbeid

– muligheter og utfordringer

TIDSKLEMMER...

Syk...

Klær...

EN Å TRENE MED...

HIIT...

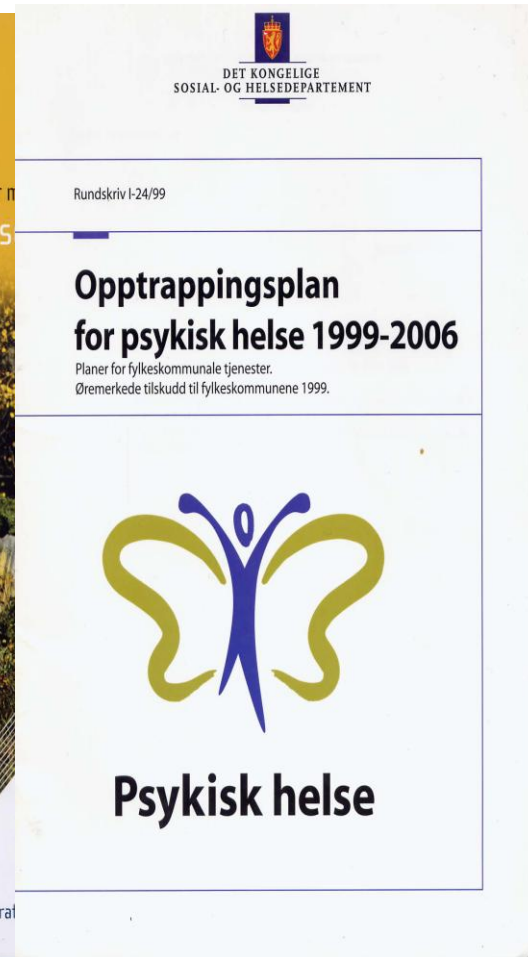
Økonomi...

Tilbud...

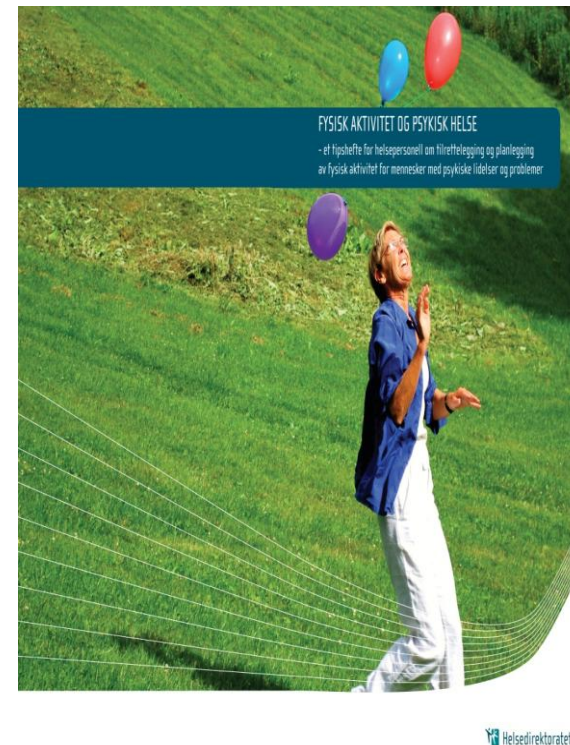
Fysisk form...

Kjedelig, gidder ikke, orke ikke...

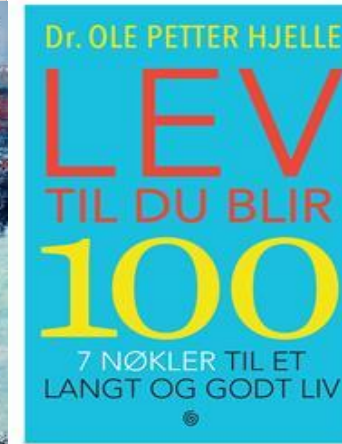
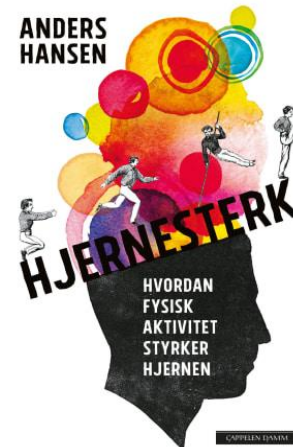
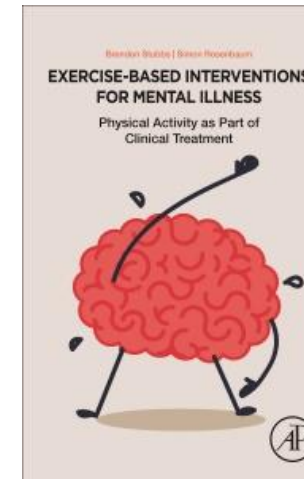
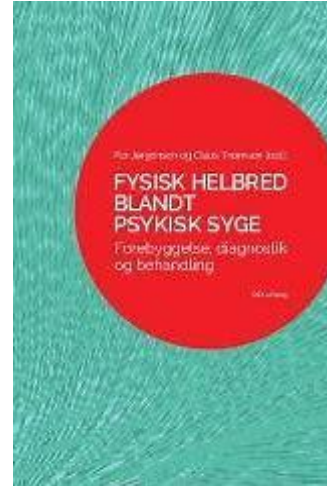
Hefter – fysisk aktivitet og psykisk helse



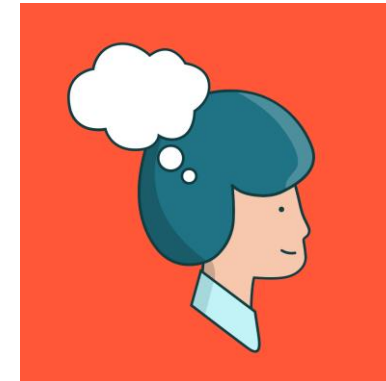
Hefter – fysisk aktivitet og psykisk helse



Litteratur – fysisk aktivitet & psykisk helse



Kunnskap å hente på nettet



<https://helsenorge.no/baredu>

[Trening som medisin i behandlingen | Rådet for psykisk helse](#)

Trening er mer effektivt enn medisiner mot psykisk sykdom



Referanse:

B. Singh mf: Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 16. februar 2023.

Dette gir mer energi, bedre humør og søvn



Eva Hilland mfl.: *J Psychiatry Neurosci*, 2020.
DOI: 10.1503/jpn.180118

- Treningsklinikker
 - St. Olav
 - Haukland
 - Tønsberg
- FACT/ACT
- Treningskontakter
- Frisklivssentralen
- Norges idrettsforbund
 - Aktiv på dagtid / 60+
- Aktivitetshus
- Fontenehus
- NAKUHEL
- Kirkens bymisjon

M U L I G H E T E R

- Kulturnettverk
- Psykiatricaliansen
- Styrkefabrikken
- Medvandrerne
- Sandnes
- Recoveryhjelpa
- DNT
- Yoga
- Solli DPS/Kronstad DPS - HIIT
- NAPHA – nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid
- Aktivitetsalliansen – 7 aktører, podkast
- Hjernesterk - podkast

FA i psykisk helsearbeid

• Muligheter

- Mange & varierte tilbud
- Endre vaner
- Forskning
 - 4x4 trening - HIIT
- Offentlige dokumenter
 - pakkeforløp
- Fagfolk
- Kunnskap
- Anlegg
- Økonomi

• Utfordringer

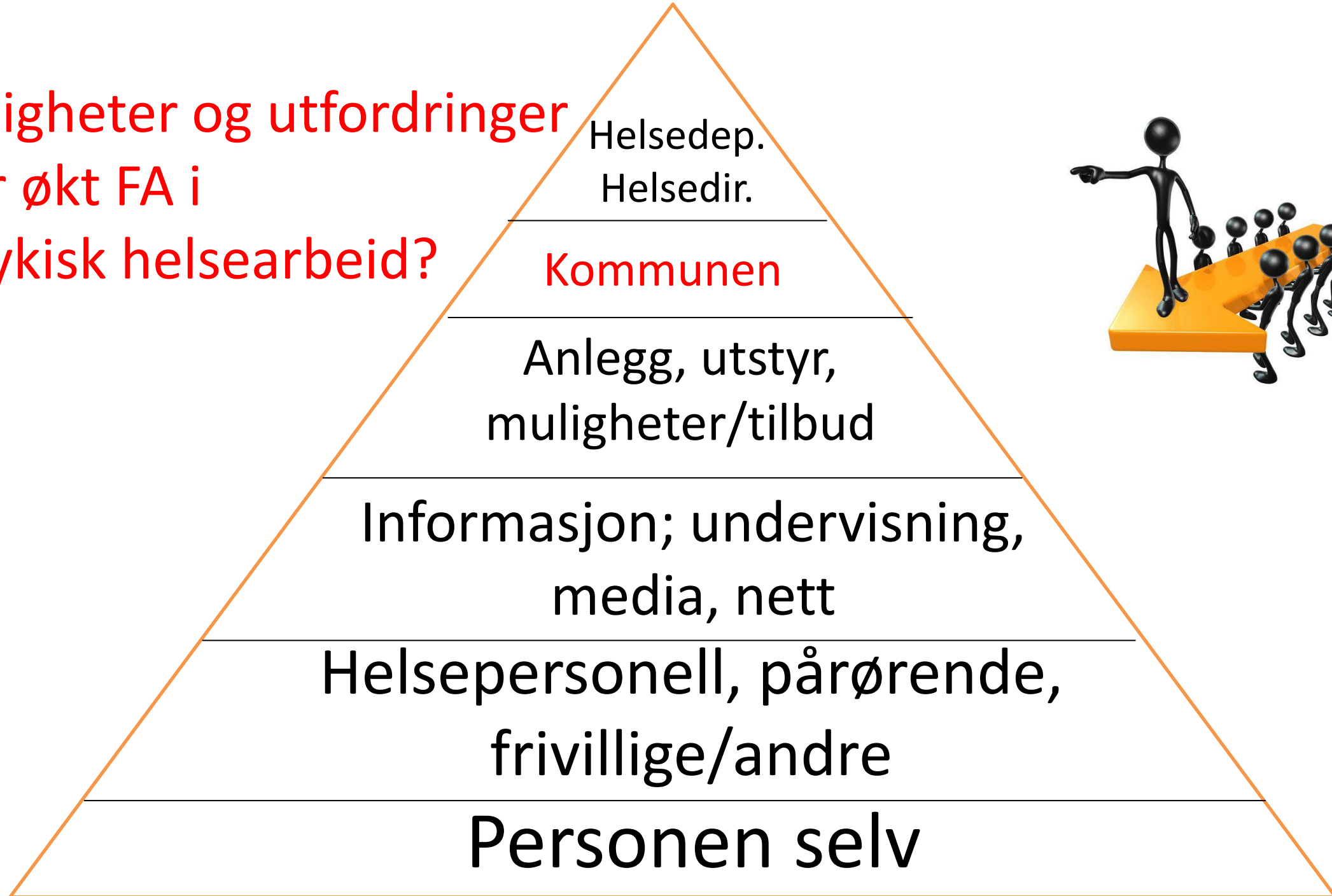
- Lite kjent – hvem skal ha/ta ansvar..?
- Oppfølging – overganger...?
- Varierende dokumentasjon
 - aktiviteter som gir effekt
- Manglende informasjon
 - lite konkret satsing - mye bør/lite skal
- Få m/fagkunnskap
 - «aktører», helseveileder & frivillige?
- Varierende – lederprioritering?
- Fremtidens universelle flerbrukshaller
 - folkehelseperspektiv
- Prioritering, redusert helsetjeneste ..?

Tenk fysisk aktivitet....

- Vær realistisk
 - start forsiktig
 - tenk progresjon
 - ned i vekt – tar tid!
 - komme i form – tar tid!
- Prioritering
 - redusere tiden foran TV
 - trene sammen m/andre
 - prioritert «vennetid»
 - lettere å holde ut over tid
 - mindre tid liggende på sofaen
 - gir overskudd
 - føler seg mindre trett og sliten
- Varier aktiviteten
 - **kjedelig trening – prøv noe nytt**
 - ulike aktiviteter – ulike muskler
 - positivt for kroppen
 - **tren når du vil**
 - hjemmetrening
 - treningsvideo/apper
 - utetrening
 - gå, sykle, ski
 - helsestudio
 - PT, gr.t & apparater
 - **bruk**
 - trapp fremfor heis
 - bena/sykkel fremfor bil & buss

Kroppen blir sterkere og sinnet lysere for hver treningsøkt!

Muligheter og utfordringer
- for økt FA i
psykisk helsearbeid?



Vurder....

- hva vinner du på å være inaktivitet...?
- hva "sykemeldes" du til....?
- døgnrytmen din..?
- innholdet i hverdagen..?
- hvordan håndterer du stress..?

Hjelper det

- bare å snakke om utfordringene..?
- bare hvile..?
- å gjøre noe med
 - genene...?
 - sårbarheten....?
 - medisiner....?
 - andre forhold...?



- må gjøre noe selv!

- tid for et paradigmeskifte....?

Helsedep., Helsedir.

Kommunen

Helsepersonell, pårørende,
frivillige/andre

Informasjon; undervisning,
media, nett

Anlegg, mulighet,
tilbud, utstyr,

Personen
selv

Muligheter og
utfordringer
- hvor bør /skal
det satses?

- ideer og tanker



Trening som behandling til pasienter innen rus og psykisk helse – har vi råd til å la være?

- Fysisk aktivitet som medisin
 - Obligatorisk HIIT - 4x4 - 3 ganger i uken
 - Kunnskapsbasert
 - FA sidestilles m/samtaler & piller
- Venter på tiltak
 - Helsepersonell – mangelvare
 - Treningsfysiologer, fysioterapeuter
- Nettverk - 320 aktører

[Dagen medisin 2024](#)

Fagseminar 16. oktober

[Se her](#)



Tove Gundersen
Generalsekretær i Rådet for psykisk helse

Konferanse om nye veier til aktive møteplasser; 26.november 2025

[Se her](#)

- Møteplasser for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet i lokalmiljøet. Tilgang til møteplasser og aktivitetsparker skaper fellesskap, folkehelse og bevegelsesglede på tvers av generasjoner og bakgrunner.

TVERGÅ

Ressurssenteret for egenorganisert
idrett og fysisk aktivitet

Går veien til kortere helsekøer og bedre psykisk helse gjennom FA?

- Generelle utfordringer:
 - **samfunnets vilje** til å satse
 - **helsevesenets vilje til** å implementere FA som en integrert behandlingsform
 - **individets evne og vilje** til å ta ansvar og vare på egen helse



Vurderinger.....

- Obligatorisk tilbud
 - oppfølging
- Helse- & treningsfysiologer
- Helsepersonell
 - frivillighet
- Mange tilbud..?
- Åpne haller
- Eldre.....



Stå på - lykke til!

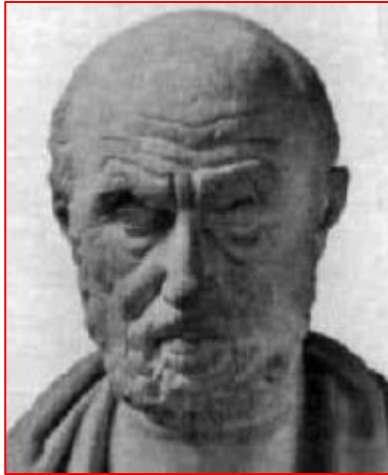
Oppsummering:

- Treningseffekt synes *ikke* nødvendig for å oppnå behandlingseffekt
- FA gir *mer glede og mestring* enn «sofasliting»
- Viktigste "bivirkning": - *blir i bedre form!*
- Psykiatrisk behandling er ingen *romservice*;
 - *mindre diagnoser og medisiner...?*
 - *mer aktivitet*
- FA - virkningsfull behandling;
 - kan påvirkes og videreføre selv....



”Den som ikke setter av tid til FA nå,
må før eller siden sette av tid til sykdom....”

Hippokrates (ca. 460-ca.
377 f.Kr.)



Hippokrates kalles
"legekunstens far"

T
A
K
K

F
O
R

M
E
G



Spørsmål



Livet er ikke det verste man har!

(Jørgen Skavlan 2002)



Lar vi oss inspirere tilstrekkelig av menneskers livskraft og tilpasningsdyktighet? Svært få er bare syke. De fleste er samtidig så friske at de burde ha et godt utgangspunkt for *livskraft og mestring*.

Inntrykkene av krise og mistrøstighet i norsk helsehverdag må luftes ut. Det er på tide å gi *friskheten* en sjanse!