

I bevegelse – aktivitet, energi og psykisk helse

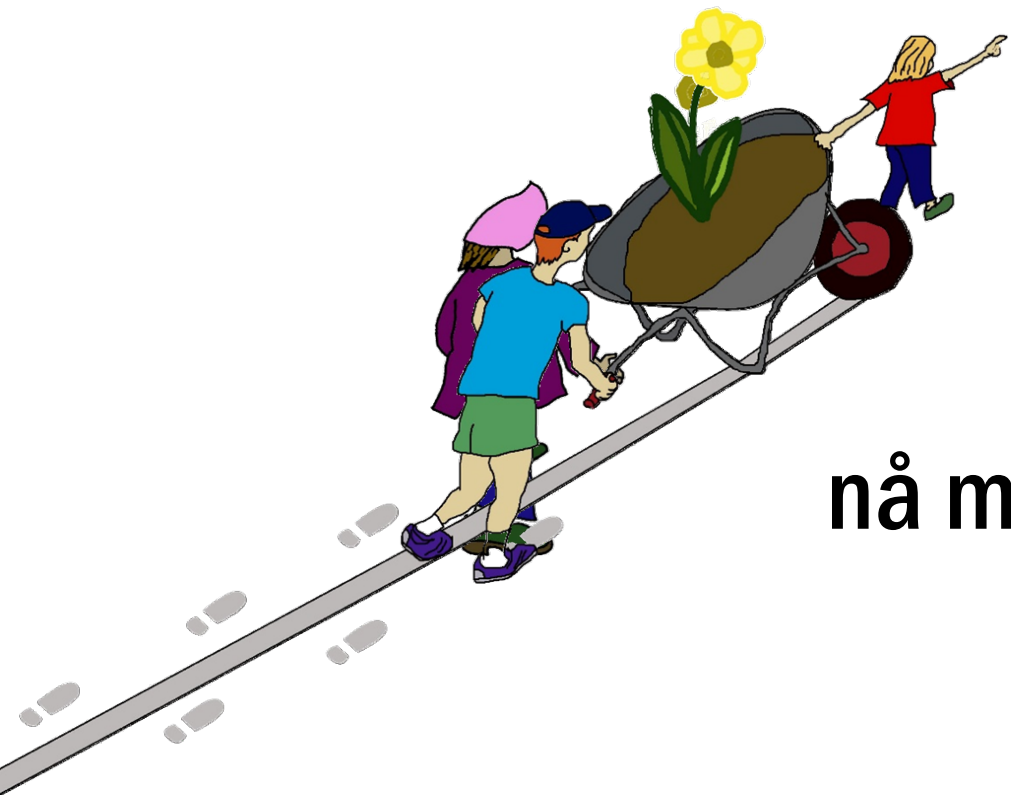
Gerd-Ragna Bloch Thorsens minneforelesning

Av: Paul Joachim Bloch Thorsen





Døden er ikke slutten!



Det var bare så langt du kom....

nå må vi andre ta det videre.

FORUTSETNINGER

FOR Å UTVIKLE MEG SELV ..MÅ JEG INNVIKLE MEG I
ANDRE

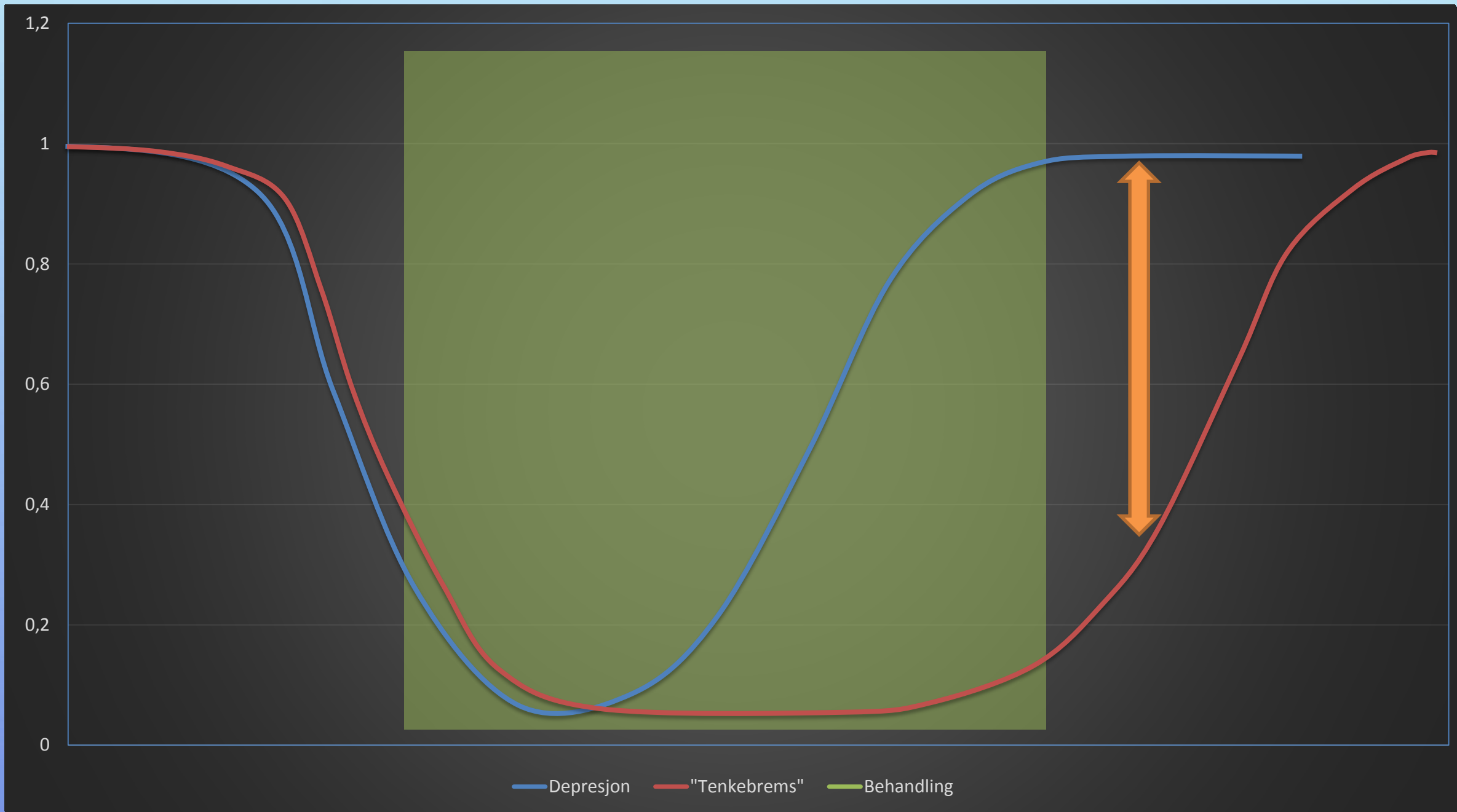
1982

2019



Er det blitt vanskeligere?







Bakgrunn

- **Ca 8% av barn og unge har en psykisk vanske**
- **For de fleste er tilstanden forbigående, men noen har en vedvarende lidelse**
- **Depresjon og angst er vanligst**
- **Mange har store utfordringer i forhold til å opprettholde Helsedepartementets anbefalinger angående fysisk aktivitet**
- **På grunn av nedsatt fysisk helse og usunn livsstil, har personer med vedvarende psykiske vanske kortere forventet levealder (15-20år), og økt risiko for livsstilssykdommer**

Bakgrunn

Vi vet fra forskning:

- **Fysisk aktivitet har positive effekt på angst og depresjon**
- **Fysisk aktivitet gir bedre selvfølelse og har positive effekt i forhold til sosiale interaksjoner**
- **Det er indikasjoner på at “riktig” fysisk trening har positive effekt på:**
 - **Traumatiserte pasienter**
 - **Psykose**
 - **Pasienter med selvskading**
 - **Adferdsforstyrrelser**

Bakgrunn

- **I regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022), «Mestre hele livet», legges det vekt på synliggjøring av kunnskapsbaserte og medikamentfrie alternativer til barn og unge med psykiske helseplager**
- **Barn bruker bevegelse til kommunikasjon lenge før verbalt språk. Det er svært viktig i formidling og bearbeiding av følelser**
- **Aktivitet er viktig for helse og det forebygger både somatisk og psykisk sykdom**

DET LEKNE MENNSKET

HOMO SAPIENS

HOMO LUDENS

?

DANS ,BEVEGELSE OG MUSIKK

HVA TID SLUTTER JENTENE Å DANSE NÅR DE GÅR

HVA TID SLUTTER GUTTENE Å SPARKE SMÅSTEIN

HVA TID SLUTTER VI Å NYNNE NÅR VI LESER

HVA TID SLUTTER VI Å PLYSTRE

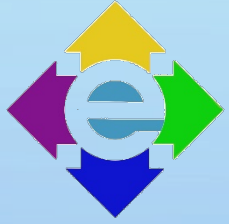
NÅR VI JOBBER

Hvorfor hjelper fysisk aktivitet?

- **Endrer adferd**
- **Sosialt**
- **Positive tanker, bedre selvtillit og selvkontroll**
- **Fysisk aktivitet øker tilstedeværelsen og opptak av flere neurotransmittorer**
- **BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) kan øke antall nye nevroner og øke læring**
- **Endorfiner etter aktivitet**
- **Redusert fysiske spenninger (noen mer enn andre)**

Barne- og Ungdomssykehuset (BUS)





Energiteamet PBU

PBU har opprettet et tverrfaglig team som skal gi tilbud om fysisk aktivitet til klinikken sine pasienter. Teamet består av:

- **Seksjonsoverlege/ spesialist i barne- og ungdomspsykiatri (faglig ansvarlig)**
- **2 psykiatriske sykepleiere**
- **Sykepleier**
- **Spesialfysioterapeut**

Energiteamet har også tilknyttet ernæringsfysiolog, søvnforsker og overlege innen rusmedisin.



Hovedmål

- Hovedmålet med prosjektet er at barn og unge med psykiske lidelser skal ha et «sunnere» liv og bedre helse med mer aktivitet i hverdagen.

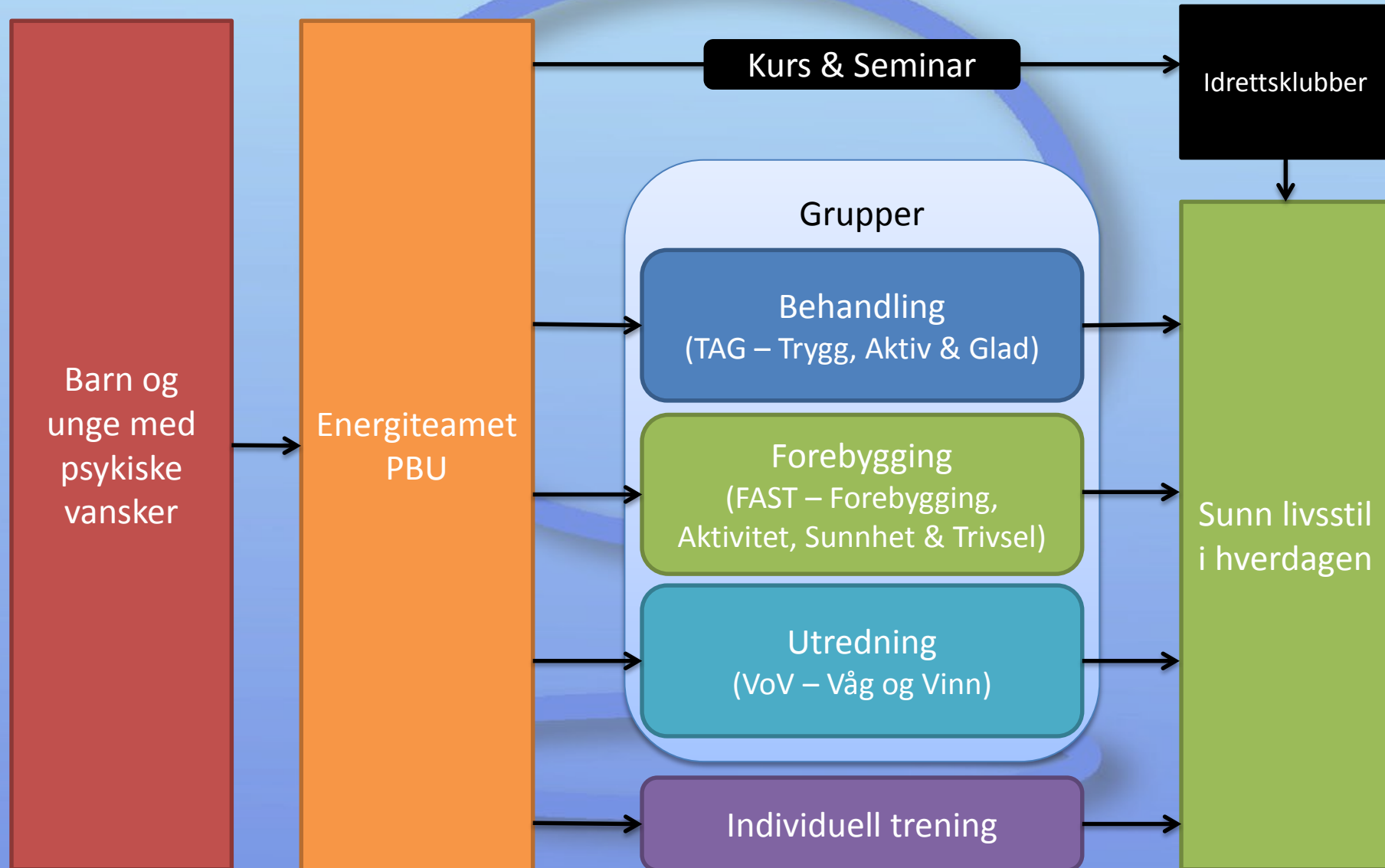


Hva gjør Energiteamet PBU

- **Vi finner optimale trygge mestringsarena for alle**
 - Utredning
- **Vi behandler angst og depresjon**
 - Behandling
- **Vi etablerer sunne og aktive levevaner**
 - Forebygging
- **Vi holder kurs og seminarer**
 - Folkeopplysning



Grupper i Energiteamet



Henvisning & inntak

Alle pasienter i PBU kan henvises til Energiteamet. For å hjelpe med identifisering av pasienter som har behov for denne typen behandling er det utarbeidet en sjekkliste med følgende punkter:

- ☐ Tristhet og redsel
(angst og depresjon som symptom, ikke nødvendig med diagnose)
- ☐ Manglende mestringsopplevelse som en del av kasusformuleringen
- ☐ Oppstart av eller behandling med medisiner som kan gi vektøkning
- ☐ Fysisk aktiv mindre enn 30min x 5
- ☐ Diagnoser innen F20 og alvorlig F30
- ☐ BMI som er lik ISO-KMI over 30

Krysses det av for ett eller flere av disse punktene, anbefales det at det henvises til Energiteamet i PBU. Innkomne henvisninger vurderes av Energiteamet PBU.

The form is titled 'Henvisning til Energiteamet for Barn og Unga fra PBU (Versjon 1.0)'. It contains several sections for data entry:

- Pasientens:** Fields for Name, Date of Birth, and Referral Source.
- Grav for henvisning:** A table with columns for 'Ja' and 'Nei' for various criteria: 'Angst eller depresjon som symptom', 'Manglende mestringsopplevelse som en del av kasusformuleringen', 'Oppstart av eller behandling med medisiner som kan gi vektøkning', 'Fysisk aktiv mindre enn 30min x 5', 'Diagnoser innen F20 eller alvorlig F30', and 'BMI som er lik ISO-KMI over 30'.
- Behandling av PBU:** A section for treatment details.
- Utskrift av helsehistorikk:** A section for medical history.
- Utskrift av helsehistorikk (for barn og unge):** A section for medical history for children and young people.
- Utskrift av helsehistorikk (for barn og unge):** A section for medical history for children and young people.
- Utskrift av helsehistorikk (for barn og unge):** A section for medical history for children and young people.

TAG – Trygg, Aktiv & Glad

TAG er et behandlingsprogram som tar sikte på å redusere symptomer på angst og depresjon.

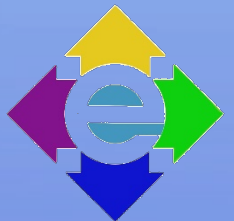
- 14 uker med 2 treninger i uken



FAST – Forebygging, Aktivitet, Sunnhet & Trivsel

FAST er et forebyggende behandlingsprogram der målet er å hjelpe pasientene til å etablere sunne levevaner som inkluderer mer aktivitet og sunnere kosthold.

- 14 uker med 2 treninger i uken
- I tillegg til trening har gruppen kostholds undervisning 2 ganger i løpet av 14 uker, totalt 5 timer.





VoV – Våg og Vinn



VOV er et utredningsprogram for å hjelpe barnet/ungdommen til å finne mestring gjennom rett type aktivitet og videreføre denne aktiviteten i dagliglivet.

- 10 uker med en trening i uken
- Observasjoner og fokus på å se etter:
 - Interesser
 - Ferdigheter
 - Utfordringer
 - Behov for tilrettelegging





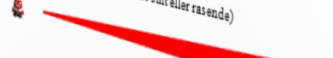
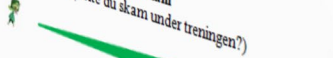
GERD-RAGNA BLOCH THORSEN

Gjennomføring

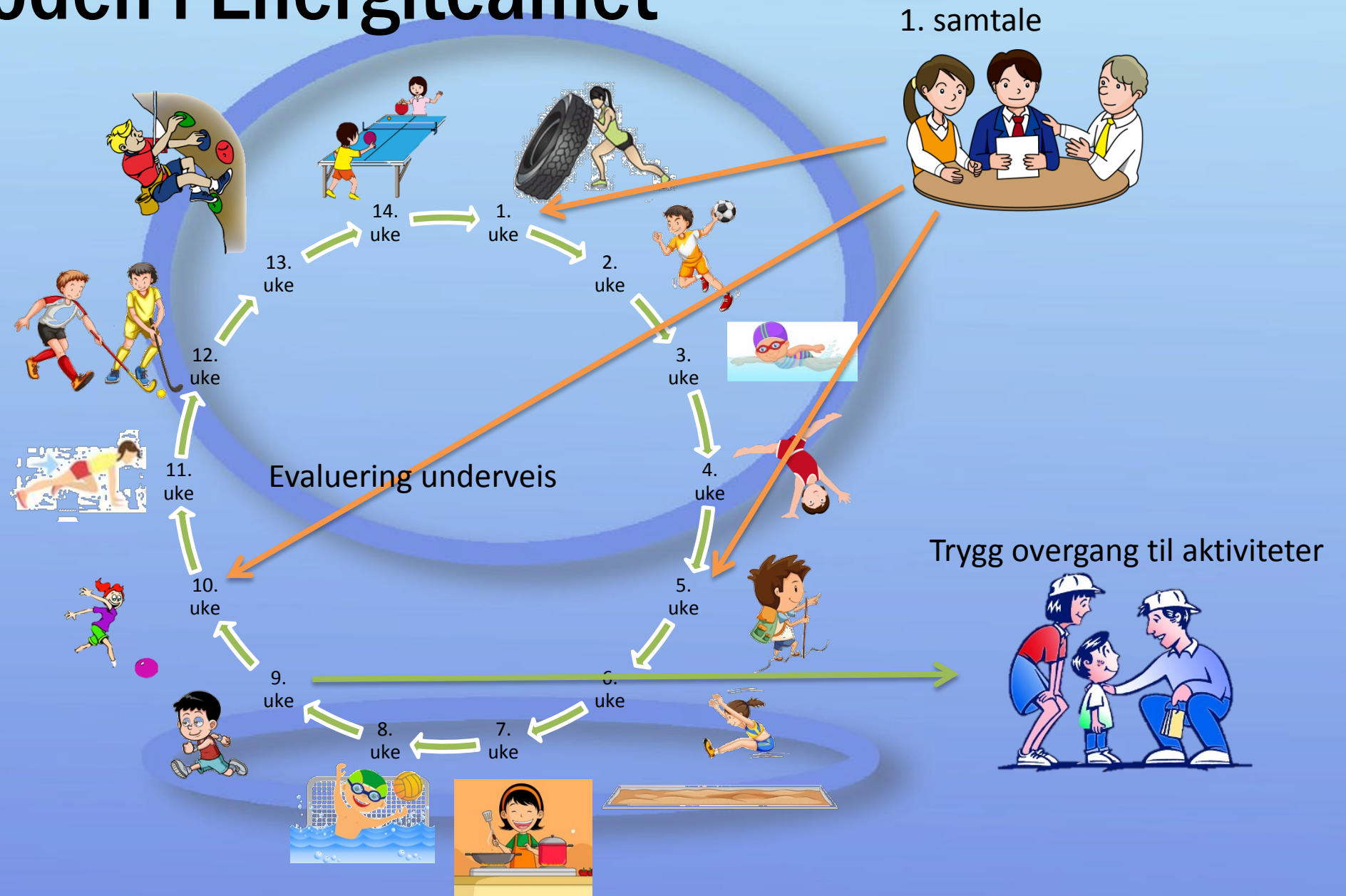
Alle treningene er planlagt i forhold til:

- Type aktivitet
- Instruktører, trenere & koordinatore
- Ressurser & utstyr
- Lengde
- Formål
- Evaluering & rapportering

Hvordan var treningen?

ID:	Dato:
Følelser kan være kjæke og vanskelige. Vi lurer litt på hvilke følelser du kjenner på etter treningen, og hvor sterke de er. Kan du sette en strek som viser hvor sterke følelsene har vært? Du setter bare en strek på hver linje og streken setter du sånn at den krysser linjen, slik jeg viser her:  Sett du en strek mot venstre (armen de fleste har klokken på) betyr det at du synes du har kjent på denne følelsen så mye og sett du en strek mot høyre (den de fleste skriver med) betyr det at du har kjent masse på denne følelsen. Takk for hjelpen!	
Glede (Hvor bra har du det etter denne treningen/aktiviteten?) 	
Tristhet (Er du trist etter treningen/aktiviteten?) 	
Frykt (Har du vært redd eller synes noe var nifst under treningen/aktiviteten?) 	
Sinne (Har du vært sint eller rasende) 	
Skam (Følte du skam under treningen?) 	

Perioden i Energiteamet





Individuelt tilbud

Individuelt tilbud er et tilbud til pasienter som av ulike grunner ikke kan delta på gruppetrening.

Samarbeid med pasienten/familien og eventuelt treningskontakt og/eller idrettslag.

Varigheten av et slikt tilbud vil variere i forhold til behov

Pasienten følges da opp av den samme instruktøren fra Energiteamet gjennom hele perioden

Målsetningen er at pasienten som en naturlig progresjon etter hvert skal kunne delta på gruppetrening

Bedre helse med mer aktivitet i hverdagen

Tett samarbeid med:

- kommunen
- idrettsforeninger
- trenere & instruktører
- støttekontakter
- kroppsøvlingslærere
- Barnevernet
- foreldre



Kursvirksomhet

Energiteamet PBU skal drive omfattende kursvirksomhet i forhold til opplysningsarbeid og fagutvikling rundt:

- Fysisk aktivitet for pasienter med forskjellige psykiske lidelser
- Tilrettelegging og psykoedukasjon for trenere, idrettslag og lærere i forhold til barn med spesielle psykiske utfordringer og behov
- Forebyggende helsearbeid og levestett for helsepersonell i forhold til pasienter med psykiske lidelser (trening, rus, kosthold osv.)
- Kompetanseheving til behandlere i PBU i forhold til fysisk aktivitet og trening for pasienter med psykiske lidelser





UTVIKLING

DET KREVER GANSKE MYE ARBEID Å STÅ STILLE.....
.....SÅ HVORFOR HELLER
IKKE BEVEGE SEG I ØNSKET RETNING?

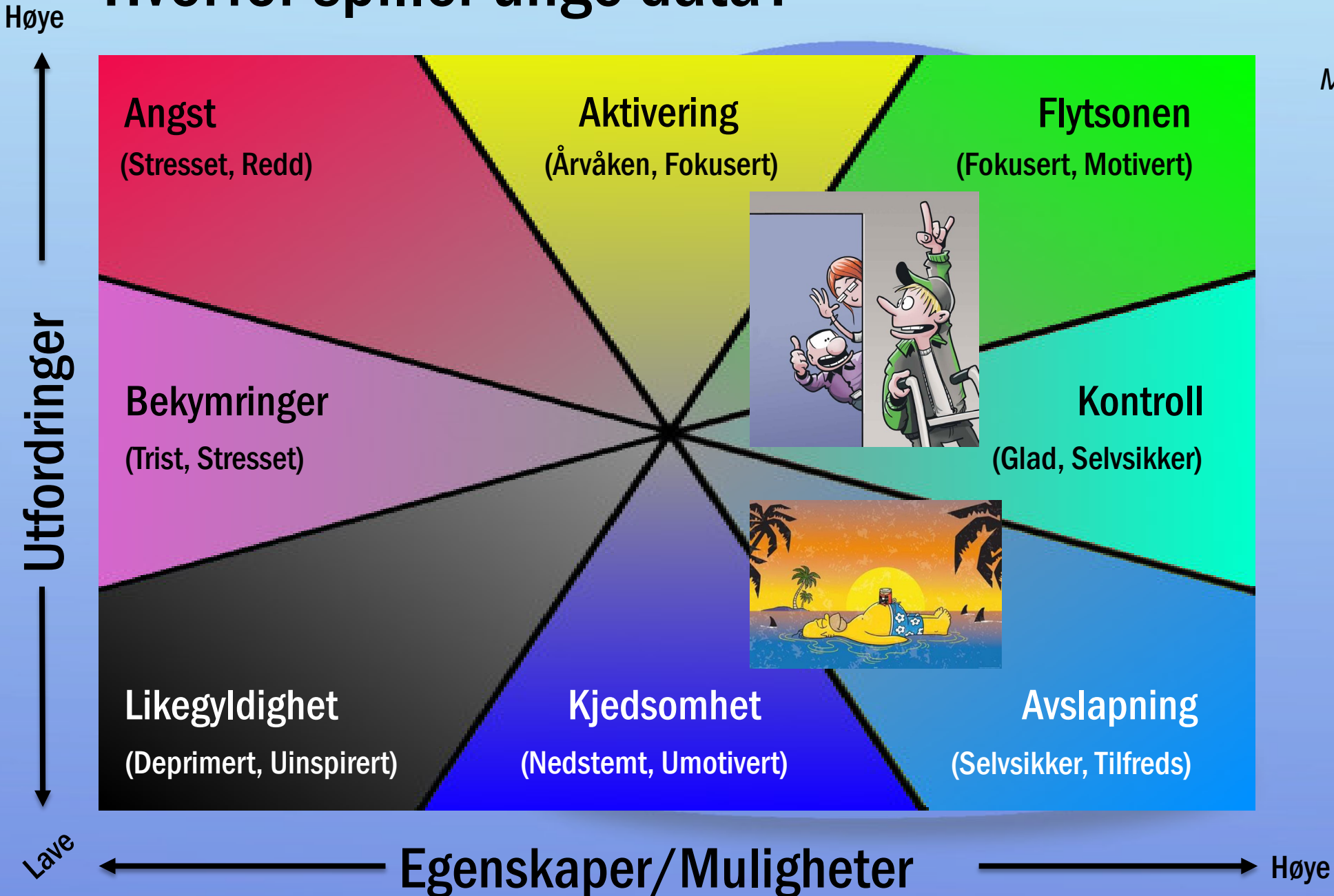
Så hva med data og barns digitale verden?

- 96 prosent av gutter «gamer»
- 63 prosent av jenter «gamer»
- «Alle» er på Sosiale medier



Hvorfor spiller unge data?

Mihály Csíkszentmihályi 1975



Hva med sosiale medier?

Hvor kommer dette behovet fra?



HVA VI VIL VÆRE

VI BEUNDRER DET VI SELV VIL MEN IKKE KAN....

...HVIS DET IKKE ER SÅ UOPPNÅELIG AT VI HELLER FORAKTER DET.....



Gerd-Ragna Bloch Thorsen



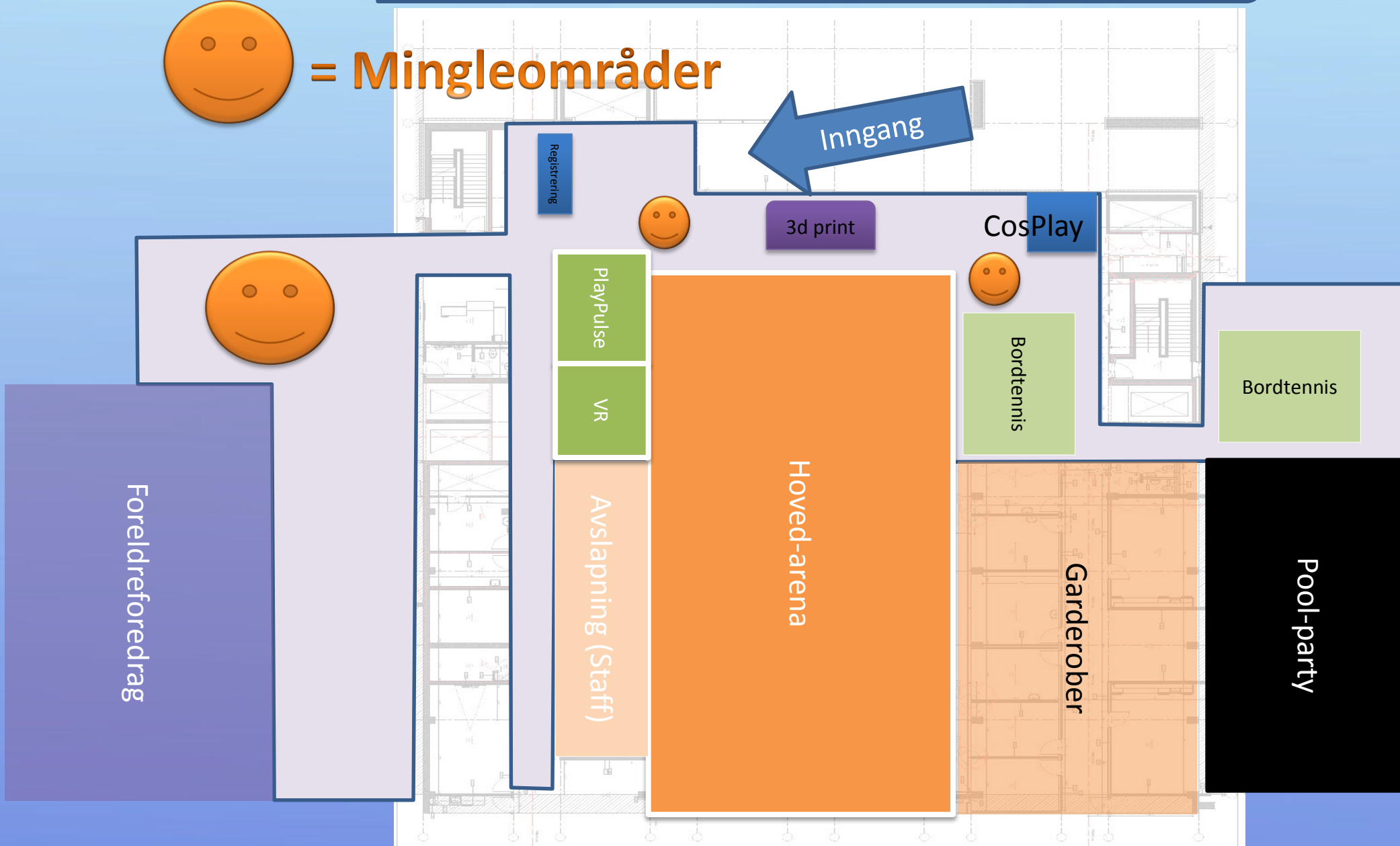
EN
LAN



Oversikt E-LAN



= Mingleområder



E-LAN

- **Verdens kuleste LAN-party**
- **Trygghet & Sunnhet**
- **Foredrag fra profesjonelle gamere**
- **Turneringer med lag (LoL, StarCraft, (Fortnite))**
- **Klarting, Bordtennis, Pool-party**
- **Presentasjon av VR-prosjektet med utprøving for deltagerne**
- **Presentasjon av «Avatar» prosjektet med tilbakemelding på opplegget**
- **3D-printing**

Panel-debatt

For å se på likheter og forskjeller mellom mestringsarenaer og aktiviteter (idrett, e-sport og sosiale medier)

Deltagerne i debatten var:

- Claus Lundekvam (tidl. Profesjonell fotballspiller)
- Kristoffer Hagen (tidl. Profesjonell E-sportutøver)
- Julie Synnøve Thorsen (influenser på sosiale medier (musical.ly og instagram, samt deltager i NRK-programmet (best i mest)

Diskusjonen ble veldig godt mottatt av både foreldre og deltagere.



Foreldreforedrag



Temaene var :

- **Mestringsarenaer for unge med psykiske utfordringer (av PJ Thorsen, PBU)**
- **Idrett for alle (av Gunn Hilde Øymo, Hordaland Idrettskrets)**
- **Dataspill – forklart enkelt for foreldre (av Playwell, Constandino Leiva & Sjur Hovi)**
- **Avhengighet og Rus (av Svein Skjøtskift, Avdeling for Rusmedisin)**
- **Nettverk og lovverk (av Heidi Grindrud, Politiet)**
- **Søvn & Konsentrasjon (av Anette Harris, Prof. ved psykologisk fakultet UiB)**

Tilbakemeldinger under arrangementet og i eposter etterpå uttrykker foreldre at dette var nyttig.

Andre aktiviteter og mestringsarenaer

I tillegg til E-sport og LAN ble det arrangert en rekke andre aktiviteter:

- VR-stands fra Høgskulen på Vestlandet og Virtual Nordic (5 stykker)
- PlayPulse (spill som stimulerer til fysisk aktivitet)
- 3d-Printere fra Haukeland der deltagerne kunne printe selv
- COS-play-oppvisning av Kenzo Cosplay
- Alle kunne prøve klatring
- Bordtennis-turnering av Tommy Urhaug
- Bading og pool-party
- Alle fikk gratis mat (3 varme måltider) og drikke



**Hvorfor er det viktig at voksne
bryr seg om data?**

**Alle barn vil vise frem det de er stolt av til dem
de er glad i**

**Det å ikke kunne dele glede med dem du er
mest glad i, kan føre til sorg**



Men viktig å tenke på:

- Når man spiller, «sliter man ut» hjernen
- Kroppen beveger seg relativt sett lite
- Dette gir mye kroppslig energi, men lite tiltakslyst



- Dette «minner» veldig på følelsen av depresjon

Så hva da med kroppssøving?

- Ofte det faget der man ser at noen sliter først.
- Det faget som man oftest får fritak for når man sliter.
- Det faget der det sist settes inn «tiltak».
- Marginalt «avtrykk» på timeplanen.

men paradoksalt nok....

- Det eneste faget du garantert vil ha behov for resten av livet.
- Det faget som forskning har bevist kan dempe symptomer på angst og depresjon!

LØSNING

Balanse mellom Trening og Studier



Forsterk mangfoldet



Men viktigst av alt

Mestring



Relasjoner

Tilhørighet

Trygghet



TRØST

HVIS DU FÅR REALISERT ALLE DINE IDEER---
HAR DU FOR FÅ IDEER!



PSYKIATRIEN

ROMMER HELE LIVET.....

...OG MÅ DERFOR OG HA Plass TIL GLEDEN
....OG HUMOREN !

**“de vil glemme hva dursammena aldri hadde gjort for dem
de nå ble så seg”**

