RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Psykisk helse i hverdagen
Bondens fem om dagen
11.10. 2013

Tove Gundersen, generalsekretær

fredag, 11. oktober 2013

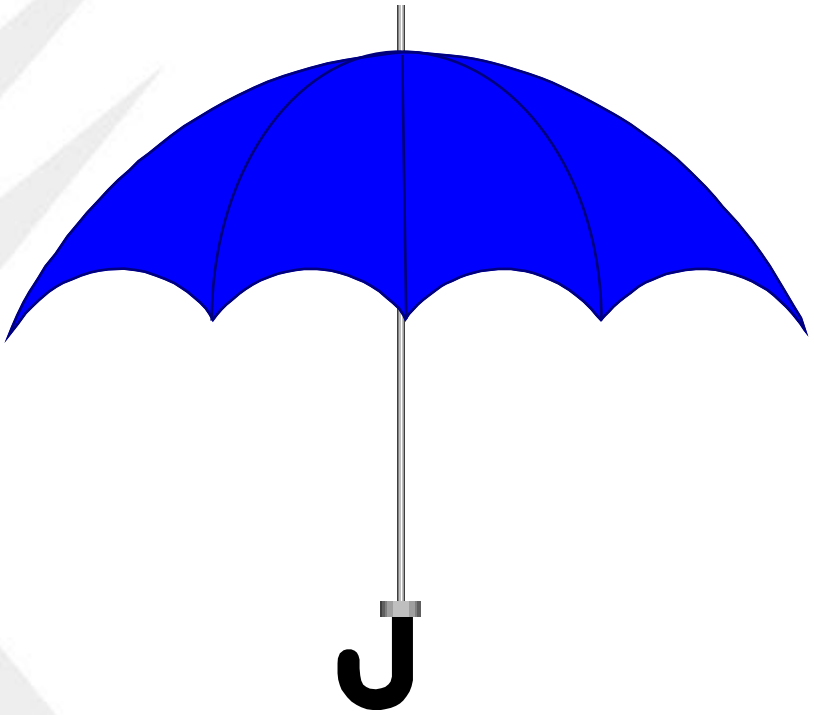
Psykisk helse i hverdagen

- Kort om Rådet for psykisk helse
- Status i dag
- Gode råd – psykisk helse i hverdagen
- Bondens fem om dagen

Rådet for psykisk helse

Et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle

Formål: Rådet for psykisk helse er en frittstående paraplyorganisasjon som skal være en pådriver for god psykisk helse. Vi skal styrke, støtte og bidra til forebygging, forskning, opplysning, kvalitetsutvikling, medvirkning og inkludering



- 28 medlemsorganisasjoner
- Prosjektorganisert, 17 ansatte

Målet: Fremme åpenhet og kunnskap

- Alle har en psykisk helse
- Kunnskapssamling og spredning
- Nasjonale og internasjonale prosjekter
- Forskning og fagutvikling
- Nettverksbygging og samhandling
- Forebygge psykiske helseproblemer og redusere lidelse

Status i dag

- Halvparten av oss får psykiske problemer i løpet av livet
- 15- 20% av alle barn og unge har psykiske problemer som påvirker dem negativt i hverdagen, 8% får en diagnose (FHI)
- 1 av 5 har til enhver tid en psykisk lidelse i Norge
- 20% av alle sykemeldinger
- Angst og depresjon er mest utbredt

 - det er helt vanlig, mange mennesker er og vil bli berørt

Likestilling fysisk og psykisk helse

Forebygging

- Helsefremmende tiltak - suksess vedr fysiske sykdommer
- Helse – produseres mest utenfor helsevesenet
- Livet er ingen rett linje …
- Oppvekstvilkår og levekår
- Det å dele …

Se hverandre – gjør en forskjell

- Sosialt nettverk og søvn
- Ikke alt kan forebygges
- Mennesker blir syke
- Mer av det som virker
- Tidlig, tilgjengelig og koordinert hjelp

”5 om dagen”
- gode råd som bygger den psykiske helsen

- Knytt bånd – invester i venner, nettverk og familie
- Vær aktiv
- Vær oppmerksom
- Fortsett å lære
- Gi