

Hverdagsmestring og psykisk helse – fra ord til handling

Kai-Ove Ottersen, vernepleier og M. Sc.
Universitetslektor



Hverdagsmestring

Hverdagsmestring handler om å støtte mennesker i å mestre det som er viktig i eget liv, som personlig hygiene, matlaging, økonomi, fritid og sosial deltakelse. Målet er *ikke* å gjøre ting for personen, men å legge til rette for at personen kan gjøre mest mulig selv, med riktig støtte og tilpasning

- Grundig beskrevet i Helsedirektoratet (2022)

Hverdagen «der ute»

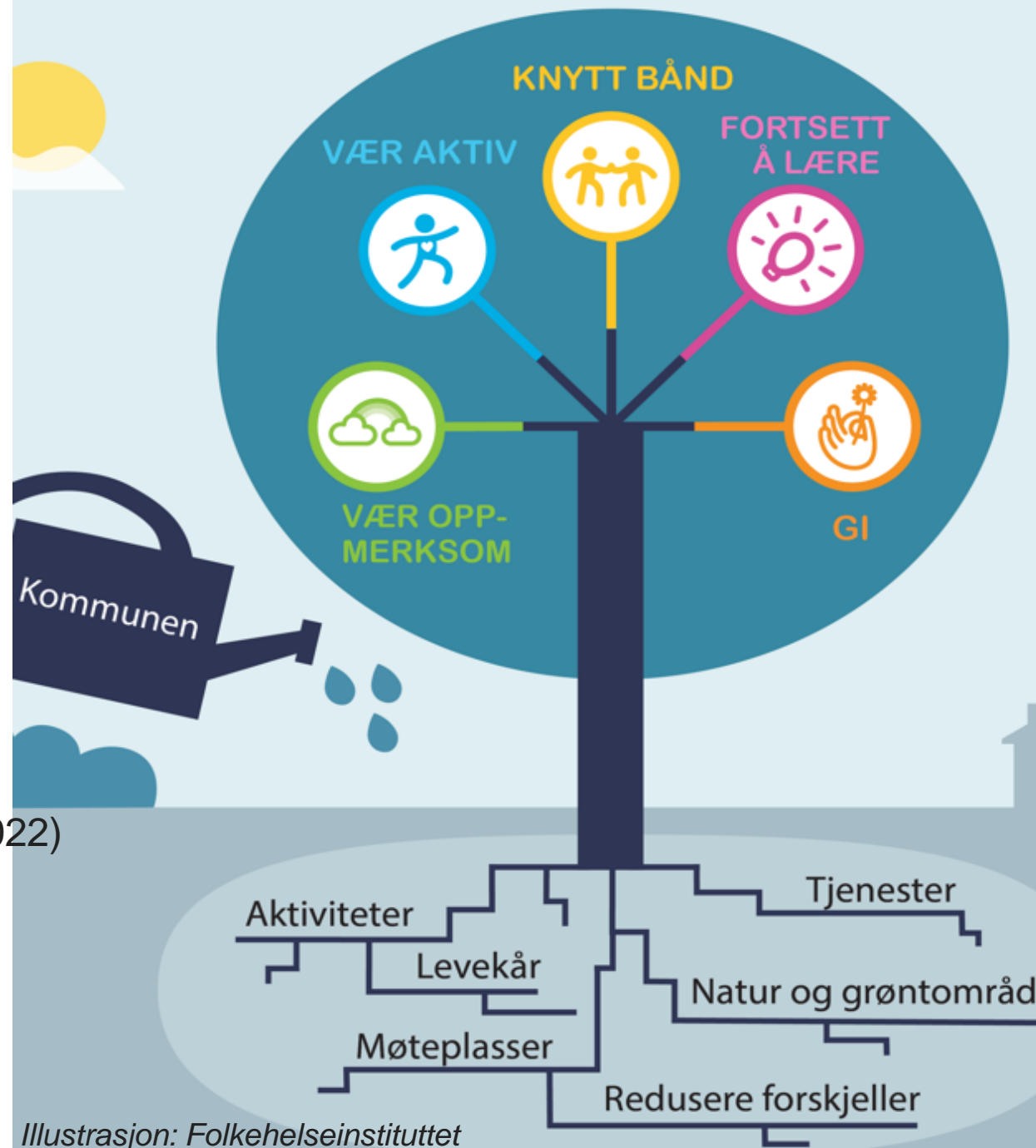
- Tjenesteyting kan være basert på
 - uplanlagt samhandling, med mange tjenesteytere
 - travelt miljøarbeid med hurtige løsninger, eller mas om å utføre eller om å forte seg
 - liten eller ingen oversikt over hva en skal gjøre
 - tilfeldigheter

Kan vi bidra til å frambringe hverdagsgleden? Det svaret bør være JA!

Hverdagsgledens *fem-* en variant av «fem om dagen»

Deltagelse i slike aktiviteter
rapporteres til høyere
livskvalitet og derav bedre
psykisk helse

(Aked et al., 2008; Prydz et al., 2022)



Illustrasjon: Folkehelseinstituttet

Vær oppmerksom

Det å være til stede i øyeblikket kan være en viktig kilde til livskvalitet

- «Å være oppmerksom henger sammen med en rekke gevinster, inkludert redusert stress og større ro (Creswell, 2017), bedre konsentrasjon, mindre grubling og bekymring (Kirby & Gilbert, 2020), samt mer glede og tilfredshet (Davidson, 2021).» (Folkehelseinstituttet, 2024)
- **Det kreves tjenesteytere som har kjennskap til personen, og som kan «snakke» om hvordan man har det, og hvordan man kan få det bedre**



Illustrasjon:
Folkehelseinstituttet

Vær aktiv

Dette handler om fysisk aktivitet; å bevege seg, få opp pulsen og bruke musklene

- «Å være fysisk aktiv bedrer både den psykiske helsen (Hogan et al., 2015), den fysiske helsen (Posadzki et al., 2020) og tilfredsheten med livet (Buecker et al., 2021) – og ser ut til å kunne forebygge depresjon (Choi et al., 2019)» (Folkehelseinstituttet, 2024)

- **Det er behov for planer og motiveringsarbeid**



Illustrasjon:
Folkehelseinstituttet

Knytt bånd

Vi mennesker har grunnleggende behov for å være en del av en flokk og føle at vi hører til

- «De nære båndene støtter oss igjennom kriser og utfordringer (Hofgaard et al., 2021), mens de løse relasjonene gir oss en opplevelse av tilhørighet og av at vi betyr noe for noen. Mennesker med gode relasjoner er mer fornøyde, har bedre fysisk helse og bedre psykisk helse (Bjørndal et al., 2023), og kan til og med leve lengre (Waldinger & Schulz, 2023)» (Folkehelseinstituttet, 2024)

- **Det må legges til rette for å finne venner og andre bånd**



Illustrasjon:
Folkehelseinstituttet

Gi

Dette grepet handler om å bidra, dele og samarbeide; om å være prososial og generøs

- «Å hjelpe, støtte, bidra, være frivillig, og gi av sin tid er ikke bare godt for den som får, det gjør også godt for den som gir (Curry et al., 2018). Å gi styrker båndene mellom den som gir og den vi gir til. Det gir opplevelse av mening og glede (Helliwell & Aknin, 2018)» (Folkehelseinstituttet, 2024)

- **Det må kartlegges hvor og hvordan man kan bidra**



Illustrasjon:
Folkehelseinstituttet

Forsett å lære

Fortsette å lære handler om å finne det som pirrer nysgjerrigheten, det som engasjerer og det man brenner for

- « På lengre sikt kan det være en kilde til opplevelse av mening og selvrealisering, og bidra til personlig vekst og utvikling (Ryff, 2013). Mennesker ser ut til å ha et psykologisk behov for mestring. Å føle seg kompetent, og kunne bruke og utvikle ferdigheter og evner, er avgjørende for vår livskvalitet (Ryan & Deci, 2017) (Folkehelseinstituttet, 2024)

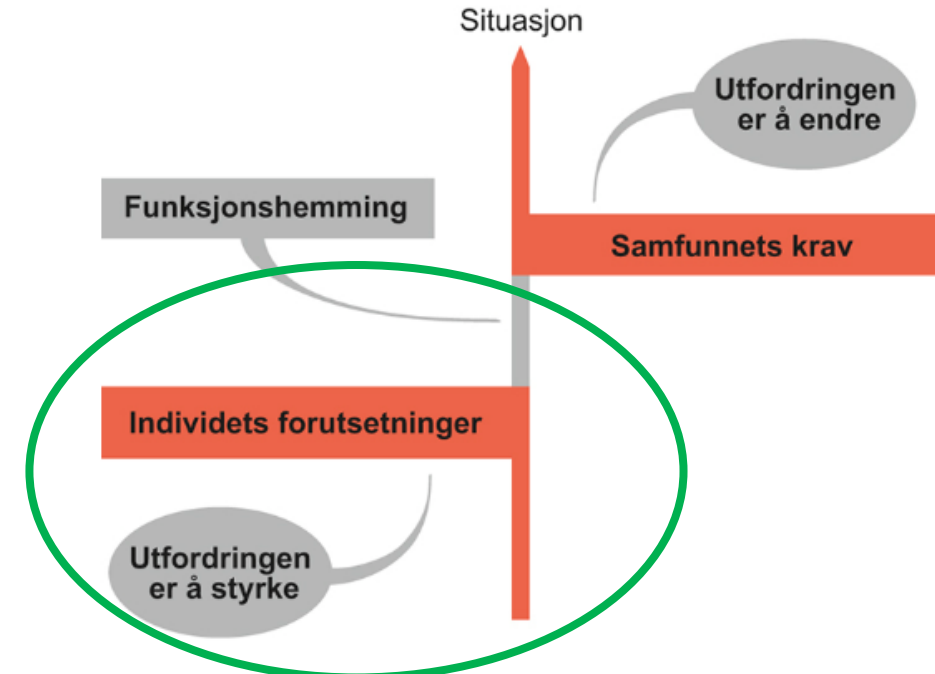
- **Kartlegge hverdagsferdigheter og avklare potensielle områder for læring**



Illustrasjon:
Folkehelseinstituttet

Grunnleggende områder

- Kommunikasjonsferdigheter
- ADL-ferdigheter på ulike nivåer
- Sosiale ferdigheter
-
- Tilrettelegge for opplæring
 - Motivere til trening
 - Sørge for at nye ferdigheter kan bli brukt



Figur 4.1 Den relasjonelle modellen (NOU 2016:17)

«Kan ikke»

- Hva skal til for å mestre?
- Det må kartlegges ferdigheter hos personen

Tjenesteytere må legge til rette for opplæring

Eks handlingsskjede

1. Utstyr		Finn frem bolle, slikkepott, muffinsformer og et muffinsbrett.
2. Ovn	200°C	Sett ovnen på 200 grader (over- og undervarme) så den er varm.
3. Smør	100g	Vei opp 100g smør og smelt det i en kjele eller mikro.
4. Væske	1,5 dl	Mål opp 1,5 dl vann og bland det med det smeltede smøret i en bolle.
5. Åpne posen		Klipp opp Toro-posen og gjør klar det tørre innholdet.
6. Blande	Rør godt	Tøm pulveret i væsken. Rør til røren er helt glatt og uten klumper.
7. Klargjøring		Sett papirformene ned i muffinsbrettet (da holder de formen bedre).
8. Fylling	3/4 fulle	Bruk to skjeer for å fordele røren. Ikke fyll dem helt til kanten!
9. Steking	12-15 min	Sett brettet midt i ovnen. Stek til de er gyldne og faste.
10. Sjekk	Trepinne	Stikk en fyrstikk i midten; hvis den er tørr, er muffinsene ferdige.
11. Avkjøling	Rist	Løft muffinsene ut av brettet og la dem hvile på en bakerist.
12. Resultat		Nyt nystekte muffins! Pynt gjerne med melis når de er kalde.



«Vil ikke»

- Naturlig motivasjon er ikke bestandig til stede. Det kan være behov for ekstra motivasjon for å gjøre «meningsløse» aktiviteter mer interessante

Tjenesteytere må legge til rette for motivasjon

Eks tegnøkonomi

1	2	3	4	5
★	★	★	★	★
6	7	8	9	10
★	★	★	★	☹



Arbeidsoppgaver	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Stå opp/være klar til 08.30/12.00 (5 poeng)							
Dusje og bytte alle klær (15 poeng)							
Rydde og vaske (20 poeng)							
Være på rommet 22.00/23.30 (5 poeng)							
Ekstraoppgave (5 poeng)							
BONUS 10 POENG							
Vekslert inn i:							
SALDO:							

«Kan, men ikke på rett sted og tid»

- Atferdsavtaler er et system for gjensidig avklaring av forventninger og aktiviteter (Holden & Finstad, 2012)
 - Enkle-, vs. komplekse atferdsavtaler

Tjenesteytere må legge til rette for å lage avtaler som motiverer til utføring av aktiviteter

Eks atferdsavtaler

Om du har ryddet ut av oppvaskmaskinen innen kl 1500, så kan vi spille Yatzy mens vi venter på potetene blir ferdige.

Dagsavtale: Freddag		Fra kl: 15:30 til kl: 21:00		
	Skal oppgaver	Jeg gjør selv	Poeng	Utført?
P:	Delta på møter		10	✓
P:	Bruke innestemme	X	10	✓
P:	Lage middag		10	✓
P:	Trene på aktivitetsrom		10	✓
Bør oppgaver			Poeng	Utført?
P:	Ikke stå å se inn på personalrommet	X	3	✓
P:	Delta på [redacted]		3	✓
T:	Sykle	X	3	X
T:	Støvsuge	X	3	X
T:	Dusje	X	3	X
T:	Finne fram klær til i morgen	X	3	✓
T:	Ta opp middag/brod fra fryseren	X	3	✓
T:	Kaste søppel	X	3	✓
			Tjente poeng	55

M L O E I Y R A Ø
D F G H T S U V Å
I P B B F G H T S U V Å

Jeg har i ettermiddag tjent : 55 poeng.
Dagens bokstav koster : 45 poeng.
Jeg kan overføre til bonus : 9 poeng.
Jeg har nå total bonus på : 63 poeng.

Tjenesteyting generelt

- Det må være en plan for dagen, og ikke bare primære ADL-oppgaver (dekker alle «fem grep»)
- Det må være en plan for tjenesteyting, basert på mer enn tilfeldigheter og tjenesteyteres egne vaner og premisser (innebærer flere av «fem grep»)
- Det må avklares grad av presisjon i miljøarbeidet, gjerne etter Isaksen og Viken (2025)
- Utfordringer må håndteres med faglige gode prosesser, f.eks etter sjekklista til Løkke og Salthe (2012)

Tiltaksnivåer i målrettet miljøarbeid



Endringsarbeid

- Ved observert utfordring, følg en modell, gjerne sjekklista til Løkke og Salthe (2012)
- Brukermedvirkning ved valg av mål
- Små målsetninger kan gi motivasjon og mestring
- Mål må være evaluerbare (se f.eks Bjelke et al., 2025)

Benytt empirisk støttede metoder

- Erfaringsbasert kunnskap kan være nyttig, men jeg mener vi må være nysgjerrige på å søke etter empiriske støttede metoder
- Vi må evaluere egen tjenesteyting, både på kvalitativt og kvantitativt nivå
- Vi må ha evne til å endre egen praksis

Oppsummering

Min påstand er at når samhandling er basert på en plan og struktur, så gir dette forutsigbarhet, mestring og trygghet, og derav bedre psykisk helse

God psykisk helse hos personer med utviklingshemming krever helhetlige, personsentrerte tjenester i hverdagen – ikke bare «ekstra» behandling når det går galt.



Illustrasjon:
Folkehelseinstituttet

Referanser

Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thomson, S. (2008). Five ways to wellbeing. New Economics Foundation. <https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing>

Bjelke, G. E., Løkke, J. A., & Finden, E. (2025). Mål i anvendt atferdsanalyse, miljøterapi, rehabilitering og habilitering: En revidert sjekklister med åtte dimensjoner og viktige egenskaper ved godt formulerte mål. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 52, 1-19. <https://nta.atferd.no/getFile.ashx?IdFile=2936>

Folkehelseinstituttet. (2024). Hverdagsgleden – fem kunnskapsbaserte grep for god livskvalitet. <https://www.fhi.no/ps/livskvalitet-og-trivsel/hverdagsgledens-fem-kunnskapsbaserte-grep-for-god-livskvalitet/#de-fem-grepene>

Helsedirektoratet. (2022). *Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming*. <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/gode-helse-og-omsorgstjenester-til-personer-med-utviklingshemming>

Holden, B. & Finstad, J. (Red.). (2010). *Atferdsavtaler. Et hjelpemiddel for å velge hensiktsmessig atferd*. Gyldendal.

Isaksen, J. & Viken, K. (2025). *Målrettet Miljøarbeid. En innføring*. Fagbokforlaget.

Løkke, Jon A. & Salthe, G. (2012). Sjekklister for målrettet tiltaksarbeid: normative og deskriptive premisser til tiltak og evaluering. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 39, 17-32. <https://nta.atferd.no/getFile.ashx?IdFile=640>

NOU 2016:17 (2016). *På lik linje. Åtte løfter for å realisere grunnleggende rettigheter for personer med utviklingshemming*. Barne- og likestillingsdepartementet. [NOU 2016: 17 - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)

Prydz, M. B., Eilertsen, M., & Nes, R. B. (2022). Fem grep for økt hverdagsglede. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(7), 632-637. <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2022as06ae-Fem-grep-for-okt-hverdagsglede>

Fem grep – for å bygge god psykisk helse!



HVERDAGSGLEDE[®]



iNNN

Universitetet
i Innlandet