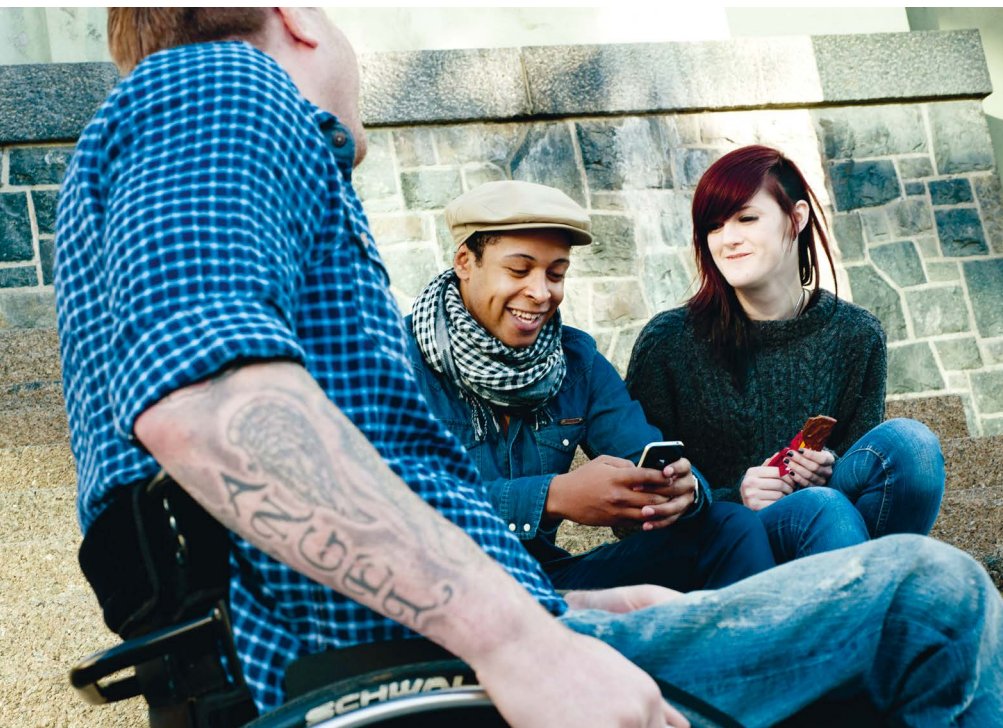




# Psykisk helse, rus og hverdagsmestring



ergoterapeutene



## Hverdagsmestring – utfordring og løsning

**Mange opplever utfordringer med psykisk helse i løpet av livet. Vansker med psykisk helse og rus topper statistikken over årsaker til tapte arbeidsår, utenforskap og livskvalitet.**

Alle har et ønske om å mestre hverdagslivet og være en del av et sosialt fellesskap. Psykisk

helse og rusavhengighet kan hemme og begrense mestring, aktivitet og deltakelse.

”

Ergoterapeuter ser person, aktivitet og omgivelser i sammenheng, og bidrar med trening og tilrettelegging av aktivitet og omgivelser slik at du mestrer hverdagen.

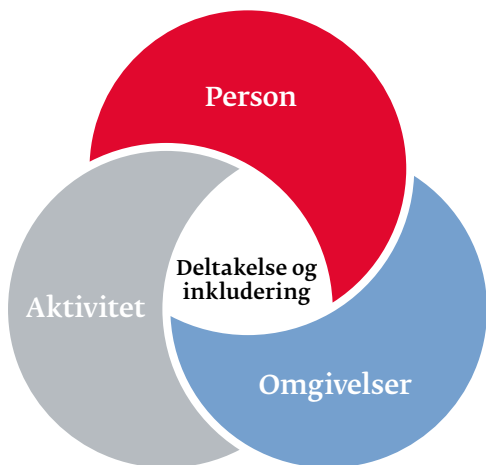
Livsmestring, deltakelse i meningsfulle hverdagsaktiviteter, er helsefremmende, ressursutløsende og bidrar til et bærekraftig samfunn.

Meningsfulle aktiviteter er ofte de enkle, hverdagslige tingene. Det er de aktivitetene som vi lett tar for gitt. Som å skape og opprettholde gode rutiner for seg selv og andre man har omsorg for. Dette kan være å lage mat, gjøre innkjøp, håndtere økonomi, møte venner og dra på jobb.

Ergoterapeuter ser person, aktivitet og omgivelser i sammenheng, og bidrar med trening og tilrettelegging av aktivitet og omgivelser slik at du mestrer hverdagen igjen.

Gjennom hverdagslige aktiviteter styrker vi vår identitet, vi fyller dagene med innhold, utvikler oss, knytter sosiale bånd og opplever tilhørighet.

Tverrfaglig samarbeid er en viktig forutsetning for at den enkelte skal nå sine mål. Ergoterapeuten er en viktig aktør i dette samarbeidet.



”

Ergoterapeuter bidrar til deltakelse og inkludering med sin kompetanse om samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser.

Ergoterapeuter spør: «Hva er viktige aktiviteter i livet ditt og hvordan vil du delta?». Ergo-

terapeuter finner løsninger når det blir et gap mellom helse og hverdagens krav.

**Ergoterapeuter** er autorisert helsepersonell med bachelorgrad. Norsk Ergoterapeutforbund, Ergoterapeutene er fagorganisasjonen for ergoterapeuter, og er medlem av

Unio og Verdensforbundet for ergoterapeuter (WFOT). Ergoterapeutene godkjenner ergoterapi spesialister i psykisk helse.