



TONETRINN

Polyfon 9. november 2024

Alexander Bjøtveit, Lars Hjalmar Holm Rosvoll & Frida Woll

Tonetrinn

- Gruppetilbud
- Samarbeid mellom:
 - Solli DPS
 - Aktivitetssenteret Psykisk Helse Bergen Sør
- 1 gang i uken i 1,5t
- Hva gjør vi?
 - Møte andre med musikkinteresse
 - Delta i lyttegruppe
 - Lære å spille et instrument
 - Spille sammen i band eller på akustiske instrumenter
 - Samtale rundt musikkFå informasjon om musikktilbud og møteplasser i bydelene

Bakgrunn for Tonetrinn

Bakgrunn for Tonetrinn

Behov for ny innleggelse innen 1 år etter utskrivelse fra døgnoophold:

Tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB)

Psykisk helsevern

43-46%

2016-2019

58-59%

2016-2019

50%*

2020

Helsedirektoratet (2021). *Tjenester i psykisk helsevern og TSB 2020*. Rapport IS-3017. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet (2024). *Forløp etter døgnoophold i psykisk helsevern for pasienter med alvorlige psykiske lidelser*. Rapport 2024. Oslo: Helsedirektoratet. Tilgjengelig fra: [Forløp etter døgnoophold i psykisk helsevern for pasienter med alvorlige psykiske lidelser. – Helsedirektoratet](#)

3-trinns modell



Trinn 1

Musikkterapi i spesialisthelsetjenesten med mål om personlig og sosial recovery



Trinn 2

Musikkaktivitet sammen med musikkterapeut i kommunale tilbud eller på andre arenaer i lokalsamfunnet



Trinn 3

Bruk av musikk som egenomsorg og sosial støtte i hverdagen

Nilsen, Venja Ruud (2004). "Musikk i fengsel og frihet". I: Musikkterapi, 1:17-25. Oslo.

Tuastad, Lars & Lydvo, Øystein, 2019. *Tretrinnsmodellen. Hvordan musikkterapi er organisert som et gjennomgående tilbud i Bergen ved spesialisthelsetjenesten (trinn 1 - DPS), i primærhelsetjenesten (trinn 2 - MOT82) og ut i det lokale kulturliv (trinn 3)*. Psykisk helse - 2019. Hvor står du? hvor går du?; 2019-01-23 UiB

Wikne, V., Myrseth, H., & Tuastad, L. (2024). "Et friminutt i livet" - En studie om recovery gjennom musikalske fristeder. I: Tidskriftet Musikkterapi 47(2) 2024

Aktivitetssenteret Psykisk Helse Bergen Sør

- Lavterskel aktivitetstilbud til personer over 18 år med psykiske helseutfordringer
- Bydekkende
- Sosialt felleskap i trygge omgivelser som kan gi mulighet for vekst og utvikling gjennom aktiviteter i fellesskapet
- Aktiviteter skal fremme mestring, redusere stress/uro og skape et fellesskap der deltakerne kan dele erfaringer og uttrykke seg på ulike måter



Aktivitetssenter sør uke 41

Mandag 07.Okt
10.00 – 14.00

Tirsdag 08.Okt
10.00-14.00

Onsdag 09.Okt
16.00 – 19.45

Torsdag 10.Okt
10.00-15.00

Fredag 11.Okt
10.00 – 14.00

Sosialt samvær ☺

Sosialt samvær ☺

Sosialt samvær ☺

Matgruppe
kl. 10.15

Malerguppe: maler bilder
til møterom kl. 10.00-14.00

Onsdagsgruppen

Verdensdagen for psykisk
helse

Håndarbeidscafe kl. 10.30-
13:30

Dungeons & Dragons
kl. 10.30-12.00 (for
påmeldte)



Håndarbeidscafe kl. 10.30-
13:30

Sosialt samvær
"med spill og prat



Vi viser en film kl .11.30

Middag kl. 12.30
Moussaka

Lunsj kl. 12.00
Ostesmørbrød

Middag
Curry Kylling

Lunsj kl. 13.00
Tor"s suprise

Middag kl 12.00
Pizza

Dungeons & Dragons
kl. 12.30-13.45
(For påmeldte)

Musikkcafe
kl 13.00



E-post

aktivitetssentersor@bergen.kommune.no

Tlf: 90 23 31 17

Tur tlf: 40 81 71 13

Telefontid er 10-15

(Onsdag 15-19.45)

Ønsker du måltid? Ring, send sms eller gi
beskjed innen kl 10.30 samme dag. Helt
ok med medbrakt niste!!

Åpen og selvstendig
malerguppe
kl. 10.00-14.30

Skrivegruppe
kl 12:30-13:30



Høytlesing med
skrivegruppe kl. kl 13.30-
13.45

Solli DPS

- Privat ideell virksomhet.
Driftsavtale med Helse Vest
- Opptaksområde:
 - Kommunene Bjørnafjorden, Samnanger og Austevoll
 - Fana bydel i Bergen
- Solli DPS
 - Rehabiliteringsakse
 - FACT-team
 - Poliklinikk
 - Døgnavdeling
 - Allmenn-akse
 - Poliklinikk
 - Døgnavdeling



Samarbeid

- Skape en trygg sosial arena for pasientene på DPS under behandling og i overgangen fra behandling til tilbud i samfunnet
- Introdusere Aktivitetssenteret
 - Hvor det allerede er etablert en relasjon til musikkterapeut
- Fasilitere til nye deltakere av lavterskeltilbud i kommunen
- Oppmuntre kommunen og spesialisthelsetjenesten til å samarbeide bedre og smartere

Erfaringer

- Oppmøte og rekruttering
- Overgang til Aktivitetssenteret
- Brukererfaring



Veien videre

- Utvide tilbudet?
- Samarbeid med andre eksisterende tilbud
- Informasjon og rekruttering
- Forbedre samarbeidet mellom spesialisthelsetjenesten og kommunen
- Skrive artikkel





TAKK FOR OSS

Polyfon 9.november 2024

Alexander Bjøtveit, Lars Hjalmar Holm Rosvoll & Frida Woll