



Anders Hansens föreläsning Träna för din hjärna:

”Fem minuters promenad är bättre än noll”

Våra hjärnor fungerar bäst om vi rör på oss. Det säger psykiatriläkaren Anders Hansen. Tisdagen den 7 februari föreläste han för fullsatta lokaler i både Kungälv och Stenungsund.

Intresset var stort när Anders Hansen, läkare inom psykiatri på Sophiahemmet i Stockholm och författare till boken ”Hjärnstark”, föreläste på temat ”Träna för din hjärna”. Hans budskap är att träning och fysisk aktivitet kan vara helt avgörande för vår psykiska hälsa.

– Det är inte sudoku eller korsord som är det bästa för hjärnan, utan att vi rör på oss. Alla tankemässiga funktioner blir stärkta av fysisk aktivitet, säger Anders Hansen.

Inte minst blir vi mer stresståliga, får bättre koncentration och förbättrat minne. Visst upplever de flesta av oss att vi blir piggare och orkar mer om vi är fysiskt aktiva, men forskningen visar att träning också har faktiska effekter på hjärnans funktioner och arbetsförmåga.

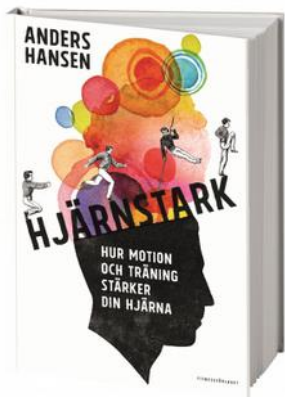
– Ett exempel är hjärnans minnescentrum, hippocampus. Den delen av hjärnan är som störst när man är 25-30 år och krymper sedan hela livet, något man tidigare trodde var oundvikligt. Nu vet man att processen går att sakta ner eller stoppa med hjälp av konditionsträning.

Går att behandla depressioner med träning

Anders Hansen konstaterar att dagens livsstil knappast är den bästa för att hålla hjärnan i trim. Vi är helt enkelt inte anpassade till att sitta stilla framför datorn flera timmar i sträck.

– Ur ett evolutionärt perspektiv har det inte hänt mycket med våra hjärnor sedan vi var jägare och samlare på savannen. Numer behöver vi inte ta ett enda steg för att överleva, vi kan till och med beställa hem maten på internet, men våra hjärnor är inte byggda för den sortens liv.

I dag åter närmare en miljon svenskar anti-depressiva. Anders Hansen har inget emot psyko-farmaka, det kan både vara bra och livsnödvändigt, men han tror att färre personer skulle behöva läkemedel av det slaget, om fler vårdgivare förstod träningens positiva effekter på hjärnan.



Anders Hansen tycker att alla ska försöka få till någon form av pulshöjande träning minst tre gånger i veckan.

– Det går att behandla depressioner med träning, det finns klara vetenskapliga belägg för det, men det handlar också om möjligheten att förebygga psykisk ohälsa genom fysisk aktivitet.

Han är noggrann med att poängtera att hans budskap inte har med fitnessindustrin eller den rådande hälsotrenden att göra. Man behöver inte springa långlopp för att må bra.

Tvärtom tycks den optimala effekten på hjärnan nås om man tre gånger i veckan tränar i ungefär 45 minuter – dansar, simmar, springer, promenerar eller cyklar – så pass mycket att man får upp lite puls.

Men det allra viktigaste är att röra på sig överhuvudtaget.

– Den vanligaste frågan jag brukar få när jag föreläser, är hur mycket man måste röra på sig för att få effekt. Svaret är att varenda steg räknas. Fem minuters promenad är bättre än noll.

Text och bild: Camilla Adolffson

Mer information om Fysisk aktivitet på recept i Västra Götalandsregionen finns på www.vgregion.se/far

Hallå där, Ann-Katrin Österman ...

**... biträdande förbunds-
chef sedan 1 februari.
Berätta lite om dig själv!**

– Jag har ett långt förflutet av att arbeta med samverkan och samordningsfrågor, oavsett var jag har haft min arbetsplats. Först när jag jobbade på Försäkringskassan, där jag började 2001, sedan på Arbetsförmedlingen och de senaste åren även i mitt arbete på samordningsförbund.

Och när du inte jobbar?

– Då är jag en superklassisk hockeyamma som tillbringar alla kvällar och helger vid hockeyrinken. Jag har två söner, 13 och 17 år gamla, som båda spelar hockey. Dessutom älskar jag havet, att åka båt och att vara i vår stuga vid Rörtången.



Vad ska du göra som biträdande förbundschef?

– Jag och Per Liljebäck kommer att dela på ansvaret för Ale, Kungälv, Stenungsund och Tjörn, eftersom Per numera även jobbar 50 procent som förbundschef i Öckerö. Exakt hur vi ska dela upp jobbet oss emellan är inte helt klart än, men tanken är att jag i huvudsak ska lägga mitt fokus på utvecklingsfrågor och processstyrning.

Vilka är samordningsförbundet främsta utmaningar?

– Att förbundet ska gynna alla medlemmar och att alla aktivt ska vara med och bidra till en bättre samverkan. Jag vill verka för att alla medlemmar ska få ut mesta möjliga av förbundet. Dessutom måste vi hänga med i tiden, utvecklas i takt med att samhället förändras och vara beredda att ändra fokusområden vid behov.

Finns några frågor som ligger dig extra varmt om hjärtat? I så fall vilka?

– Det är oerhört viktigt att förhindra att unga hamnar i långvarigt utanförskap. Det är sådant slöseri med människor, pengar och tid om vi inte kan ge våra unga vad de behöver. Dessutom intresserar jag mig för hur vi som samordningsförbund kan hjälpa till kring integrationsfrågor.

Text och bild: Camilla Adolfsson

Nu är Samordningsförbundets Årsredovisning för 2016 klar. Under 2016 har ca 650 personer, varit aktuella för insats i någon av Samordningsförbundets verksamheter, projekt eller insatser. Det är mycket som är på gång under 2017. Vi är med och skapar ett Ungdomens Hus i Kungälv, ett samverkanscentrum i Kungälv och förhoppningsvis kommer vi igång även i Stenungsund och på Tjörn med samverkanscentrum under senhösten. I Ale är vi med och startar ett socialt företag. Även på Tjörn kommer det att starta ett socialt företag i anslutning till Billströmska FHSK som kallas Växtverkstaden. Vi kommer att arbeta för att få igång något vi kallar Kultur på recept i Stenungsund och på Tjörn. Vi arbetar tillsammans med kommunernas folkhälsoutvecklare och vården att utveckla FaR-arbetet på olika sätt. Vi har andra aktiviteter också och de kan ni läsa om på vår hemsida i vår Verksamhetsplan för 2017.

Förbundschef har fått i uppdrag av styrelserna i Samordningsförbundet Ale, Kungälv, Stenungsund och Tjörn samt Samordningsförbundet Öckerö att arbeta för att en sammanslagning av dessa förbund ska genomföras. Detta ska vara klart till 1 januari 2018. Spännande! Vi hälsar Ann-Katrin Österman, biträdande förbundschef, Lotta Gråberg, processledare Samverkanscentrum och Steffen Radl, rehabvägledare Samverkansteamet välkomna till vårt Samordningsförbund.

Nu väntar vi på våren... *Per Liljebäck, förbundschef*