



Fritidsavdelingen i Halden fengsel

- EN LITT BEDRE HVERDAG.

Hvem er vi?

- ▶ 1 Ledende fritidsleder
- ▶ 2 Fritidsledere



Fasiliteter



Hvordan ser uken vår ut ?

- ▶ Felles trening med rusmestringsenheten Navigator
- ▶ Trening med fysioterapeut
- ▶ Felles aktivitet med avdeling A2
- ▶ Felles aktivitet med avdeling A1
- ▶ Felles aktivitet med avdeling Make it
- ▶ Felles aktivitet med ganggutter og uten sysselsatte
- ▶ Kroppsøving i samarbeid med Halden VGS
- ▶ Oppfølging av innsatte på isolasjon gitt av retten
- ▶ Oppfølging av innsatt med stor fysisk funksjonshemming fra O
- ▶ StressLess
- ▶ Individuell oppfølging av innsatte med særskilte behov

Stress-less

KURSAKTA:

Programstart: uke 10
Varighet: 8 uker
Søknadsfrist: 20.02.2017
Målgruppe: Innsatte på avd B og C
Kursledere: Joakim og Trond Marius

KURSINFO:

Stress-less er et nytt kurs for de som måtte ha behov for hjelp til å løse utfordringer knyttet til psykisk helse. Kurset er utviklet for å hjelpe innsatte som sliter med bl.a. stress, angst, uro, få til en endring i hverdagen, motivasjon, kosthold og søvn.

Stress-less er et kurs som har et "her og nå" fokus med mål om å bedre din psykiske helse og øke livskvaliteten, også her i fengslet.

Å oppleve kontroll og mestring ift. egen kropp - lære mer om grunnleggende behov som søvn, kosthold, trening, osv - er viktige første steg mot å kunne fokusere og arbeide med holdninger og atferd på andre områder i livet.

SLIK JOBBER VI:

Det er et poeng at samlingene skal være varierte og fylt av lett fysisk aktivitet.

For å få til dette har vi lagt opp til følgende:

- Presentasjon av dagens tema
- Diskusjoner & erfaringsutveksling
- Ulike øvelser, aktiviteter og avspenningsøvelser
- Kartlegge din nåværende situasjon
- Planlegging av egen fremtid

KRAV TIL DELTAGELSE:

- Innsatte som sliter i hverdagen og ønsker å ta tak i sitt eget liv
- Den som vil være med må også være villig til å bidra i øvelser og ha et ønske om endring

Søknad med vedlegg fra kontaktbetjent sendes programavdelingen og merkes "Stress-less"



Halden Fengsel
Programavdeling

Halden Fengsel
Fritidsavdelingen

Sykehuset østfold
Halden DPS

Tema i StressLess

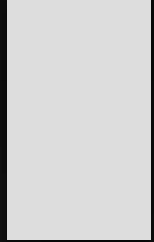
- ▶ Fysisk aktivitet som behandlingsverktøy
- ▶ Fysisk aktivitet og psykisk helse
- ▶ Motivasjon og endring
- ▶ Søvn og fysisk aktivitet
- ▶ Kosthold og psykisk helse
- ▶ Aktivitet for alle
- ▶ Kontinuitet og suksess



Innsatte med særskilt behov for oppfølging

- Hvem er det?

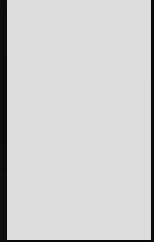












Individuell oppfølging av innsatte med særskilte behov

- ▶ Møt den innsatte – ikke motsatt
- ▶ Individuell tilpasning
- ▶ Fremstilling
- ▶ «Straff eller belønning» - Tett samarbeid med avdeling



Få innsatte ut av cellen!

- EN LITT BEDRE HVERDAG



TAKK FOR MEG

