

Innhold

Forord	11
Kapittel 1 Innledning	13
Om forfatterne	13
Hva vi har hatt som mål for boken	13
Hvem vi har skrevet for	14
Hvordan vi har organisert innholdet	15
Kapittel 2 Kommunalt psykisk helsearbeid	16
Rammer og mål for psykisk helsearbeid i kommunene	16
Økt kommunalt ansvar for psykisk og fysisk helse	18
Opptappingsplanen for psykisk helse	18
Samhandlingsreformen	20
Ny lov om folkehelse	21
Ny lov om kommunale helse- og omsorgstjenester	22
Veiledere for psykisk helsearbeid i kommunen	23
Helsebegrepet	24
Forfatternes tenkning om psykisk helse	26
Psykiske plager og lidelser	27
Forekomst av psykiske plager og lidelser	28
Konsekvenser av psykiske vansker og lidelser for voksne	28
Konsekvenser for barn og unge	28
Samfunnsøkonomiske konsekvenser	29
Strategier i det kommunale, psykiske helsearbeidet	29
Helsefremming og forebygging	30
Universelle, befolkningsrettede strategier	31
Selektive, grupperettede strategier	31
Indikative, individrettede strategier	32
Kommunenes utfordringer: organisering av og innholdet i psykisk helsearbeid	32
Begrepsforvirringens konsekvenser for helsearbeidet	33
«Hver plage sin tjeneste»	34
Demografiske endringer i kommunen	35
Utviklingsområder i kommunene	36

Styrket tverrfaglighet og kompetanseutvikling	36
Fem flaskehalsar i psykisk helsearbeid.	38
Flere psykologer i kommunene.	39
Styrket prioritering av helsefremmende og forebyggende arbeid	40
Styrket brukerinnsflytelse	41
Styrket planlegging og samarbeid på tvers	42
Kapittel 3 Sped- og småbarnsalder.	43
Noen småbarnsfamiliers møte med kommunen	44
Hvordan kommunen møter foreldres bekymring	45
Utfordringene i kommunens møter og arbeid med småbarnsfamilier	54
Trygge og gode oppvekstmiljøer er avhengige av kunnskap og forståelse	55
Gode møter mellom brukere og ansatte sikres gjennom ansattes	
kunnskap	55
Hvordan fange opp og hjelpe dem som er i risikosonen for å utvikle	
eller som har utviklet vansker.	62
Identifisering av utviklingsrisiko og vansker	63
Fra kartlegging og observasjon til vurdering av behov	65
Fra observasjon og behovsvurdering til utviklingsstøtte og	
foreldreveiledning.	66
Modeller for systematikk, rutiner, samhandling og ansvarliggjøring	
i sammensatt og langvarig tiltaksarbeid	70
Verktøykasse: kartleggingsverktøy og behandlingsmetodikk	73
Kartleggingsverktøy som døråpner for å snakke om sensitive	
temaer med gravide, sped- og småbarnsfamilier.	73
Foreldrestøttende programmer.	76
Programmer knyttet til atferdsvansker omtales i kapittelet om	
skolebarn	76
Eksempler på utviklingsarbeid for å oppdage risiko og fremme	
kvalitet i barnehagen for de minste	77
Verktøyoversikter	77
Kapittel 4 Grunnskolealderen	79
Å etablere trygge relasjoner for skolebarn	80
Det som er nødvendig for en, kan ofte være bra for mange	81
Rett hjelp til rett tid	83
Henvisning og samarbeid med spesialisthelsetjenesten	86
Det hjelper å tenke seg om og å øve!	87
Det utfordrende samspillet	88
Gode tiltak finner vi oftere i de enkeltes ønsker enn i deres mangler .	90

«Gode nok» foreldre?	92
Styrking av foreldre- og lærerferdigheter gir mer positiv atferd hos barn	93
Utstøting, mobbing og sosiale ferdigheter	94
Den sårbare ungdomstiden.	95
Sensitiv og støttende utforskning overfor ungdom som strever.	96
Mange etterlyser mer generell informasjon om psykisk helse på skolen	97
Barn i familier med ekstra belastning	98
Positiv fritid – aktivitets- og treningstilbud for barn med psykiske lidelser	100
Integrerte eller segregerte aktivitetstilbud? – Ja takk, begge deler! . . .	100
Verktøykasse	101
Henvisning til spesialisthelsetjenester, psykisk helsevern.	109
Individuell plan.	110
Kapittel 5 Ungdomsalder og ung voksen.	111
Risikofaktorer og psykiske plager og lidelser i ungdomsalder	113
Konsekvenser for sykefravær og uførhet blant unge voksne	115
Kommunen har mange tjenester – hvem, hva, hvor?	116
Ungdomsalder og dagens forebyggende tiltak	119
Tettere oppfølgingsbehov og behov for kontinuitet i hjelp.	121
Ungdommenes egen hjelpsøkeratferd og deres foreldres ønsker.	124
Kommunens utviklingsmuligheter for utsatt ungdom: mer tilgjengelig, effektiv, samordnet og helhetlig innsats.	126
Styrket innsats for utsatte migrasjonsgrupper	126
Mer innsats for å forebygge spillavhengighet	126
Effektiv og tidlig behandling gjøres tilgjengelig.	127
Styrke oppdagelse av subjektive helseplager og moderate psykiske helseplager	127
Psykologer i kommunen	128
Bedre koordinert og mer samtidig hjelp	128
Oppsummering.	129
Kapittel 6 Voksenlivet	130
Psykiske vansker blant voksne	131
Konsekvenser av psykiske lidelser for voksne.	131
Behov for økt kunnskap om psykisk helse, tilgjengelig og virksom behandling.	134

Befolkningen trenger økt kunnskap om psykisk helse og behandlingstilbud	134
En ny kommunal bidragsyter for voksnes psykiske helse: frisklivssentralen	135
Psykisk helse og arbeid: store utviklingsmuligheter i mange større kommuner	136
Vurdering av psykiske vansker og behandlingsbehov	137
Behovet for diagnose i kommunal psykisk helsehjelp	138
Ulike typer virksom behandling og psykososial oppfølging	140
Brukere med «hånden på rattet» – selvhjelp	145
Når kommunale tjenester skal være med på å redusere følgene av psykiske lidelser	146
Psykososial koordinering bidrar til sammenheng og helhet i tjenestetilbudet	146
Hvordan fremme selvstendighet, tilhørighet og livsmestring	148
Alvorlige ruslidelser og psykiske lidelser – hjelp sammen og samtidig . .	149
Oppsummering	150
Verktøykasse	151
Kapittel 7 Alderdom	154
Aldring og kjennetegn ved dagens eldre	155
Forekomst av somatiske og psykiske plager og lidelser i eldrebefolkningen	156
Somatiske, kroniske sykdommer	156
Depresjon og angst	157
Psykoselidelser	157
Demens	157
Eldre og søvn	158
Komorbiditet: Kropp og psyke henger sammen	159
Risikofaktorer i psykisk helse	159
Psykososiale risikofaktorer	159
Medisinforbruk som risikofaktor	160
Onde sirkler	161
Beskyttende faktorer	161
Å bryte onde sirkler	161
Forebyggende tiltak	162
Universelle (befolkningsrettede) tiltak	162
Selektive tiltak (overfor risikogrupper)	164
Indikative tiltak (overfor individer med symptomer)	165
Gruppetiltak	166

Kommunens pleie- og omsorgstjenester	167
Forskrift for en verdig eldreomsorg	168
Hjemmeboende eldre med oppfølgingsbehov	168
Eldre på institusjon	172
Eldre innvandreres bruk av kommunale omsorgstjenester	173
Kunnskap om eldre: konsekvenser for utforming av tjenester og tiltak . .	174
Opprettholde og styrke funksjoner, trivsel og mening blant eldre . . .	174
Forventninger til aldring	174
Styrke hjelp til selvhjelp-perspektivet	175
Fra legemidler til miljøtiltak	175
Utvikle systemperspektivet i planlegging og utøvelse	176
Oppsummering.	177

Kapittel 8 Politisk og administrativ organisering – plassering av psykologer, erfaringer og nye muligheter	178
Kort om politiske modeller og beslutningsprosesser.	179
Politiske beslutningsmodeller.	180
Faglig informasjon om tjenester og praksis styrker politikernes beslutningskompetanse	180
Administrative modeller	181
Kommunal tjenesteorganisering – og hvor psykologer plasseres	182
A Psykolog i egen tjeneste	183
B Psykolog i tverrfaglig tjeneste	185
C Psykolog i stab hos helsesjef osv.	188
D Psykolog på rådmannsnivå, i stab for overordnet innsats	190
Helsedirektoratets forsøk med utprøving og plassering av psykologer i kommunen	191
Erfaringer med kommunepsykologstillinger	192
Psykologer i kommunene fram til 1990-tallet	193
Psykologer i kommunen etter 2000	194
Kommunepsykologrollen i endring.	195
Kompetanseutvikling hos kommunepsykologene.	196
Spesialisering tilpasset kommunale oppgaver	197
Noen råd til nye kommunepsykologer og til nye psykologkommuner. . .	198
Tydelig stillingsbeskrivelse	198
Utforming av stillingsbeskrivelse i fellesskap	199
System for veiledning og fagnettverk.	200

Kapittel 9 Sammenheng og helhet i tjenestetilbudet – om mulige strategier i framtidens kommunale psykiske helsearbeid og folkehelsearbeid	201
Bedre samarbeid – samordning – samorganisering	203
Mindre mellomrom og færre gråsoner, bedre tilgjengelighet til tjenester	205
Gjensidig samhandling mellom kommune- og spesialisthelsetjeneste	205
Målrettet innsats sikres gjennom helseovervåkning og planarbeid.	206
Fra erfaring til plan – et par eksempler	208
Et eksempel andre veien: fra lovverk, føringer og planarbeid til god klinisk praksis	209
Mulige strategiske valg i utvikling av framtidig psykisk helsearbeid og folkehelsearbeid.	210
Utjevning av sosiale helseforskjeller.	211
Dreining mot mer helsefremming og forebygging	211
Bedre samordning og samhandling i planleggingsarbeid.	213
Kvalitetssikret og styrt tverretatlig kompetanseutvikling	214
Implementering av oppdatert kunnskap og metodikk	217
Mer tverrfaglig og praksisbasert læring, kvalitetsoppfølging og praksisforskning	217
Mer bruk av bruker- og erfaringskunnskap	218
Utvikle tverrfaglig konsultasjonstilbud fra spesialisthelsetjenesten ..	219
Ytterligere samordning av lovverk	220
Utvikling av nye kommunale arenaer	220
Flere psykologer og bedre bruk av dem i kommunen.	221
Psykisk helse og folkehelsearbeid framstilt i en samordnet modell. ..	221
Aktuelle kompetanseenheter og nettsteder.	223
Referanser	228
Stikkord	238

Forord

Vi har gjennom arbeidet med boken samarbeidet med, møtt og intervjuet mange kolleger og samarbeidsparter, og latt oss både opplyse og inspirere av andres faglige og personlige fortellinger i mange ulike sammenhenger. Vi takker for all villighet og sjenerøsitet. La oss aldri bli mette av hverandres erfaringskunnskap.

Vi takker Mariann Bakken, vår gode redaktør, for at hun hadde tro på prosjektet og ga oss veiledning og oppløftende tilbakemeldinger som stadig hjalp oss videre gjennom hele skriveprosessen.

Vi takker Norsk Psykologforening for tillit, økonomisk bistand, kvalitetssikring og gode råd – og ikke minst for langvarig oppmuntring og støtte.

Vi vil rette en spesiell takk for god hjelp til kapittel 7 om eldre. Dette er et felt med lite psykisk helsepraksis, men desto større utfordringer. Forsker og psykolog Reidun Ingebretsen ved NOVA og kommunepsykolog Fredrik Hansen i Askøy har gitt viktige kommentarer til kapittelet.

Det har vært svært inspirerende å få skrive om noe vi har brent så lenge for – samtidig har det krevd mange forsakelser. Vi takker varmt våre ektefeller, vår familie og vårt sosiale nettverk. Deres støtte, tålmodighet og forståelse har vært viktig for oss og har gjort at vi har nådd målet. Det har vært godt å ha dere der.

Sist – men ikke minst – takker vi hverandre, for utholdenhet og gjensidig støtte gjennom «information overflow» og skrivetørke, gjennom tåketanker og klar-tenkthet, gjennom krevende ferieskriving og gode arbeidsøkter.

Til slutt presiserer vi at alt vi har skrevet i denne boken ene og alene står for forfatterens regning, også eventuelle feil eller mangler.

August 2012

*Britt Randi Hjartnes Schjødt,
Ragnhild Onsjøien og Anne Kari Hoel*