

Livsviktig med endring

Vi aksepterer at flere og flere blir satt utenfor arbeidslivet, uten å stille kritiske spørsmål om hvorfor, og hvordan vi kan forhindre det.

TEKST

Lina Bringsli

PUBLISERT 5. september 2012

DEBATT: FASTPSYKOLOG

Etter at Samhandlingsreformen trådte i kraft i januar i år, skal alle kommuner gi tilbud om psykolog. Likevel opplever mange at tilgangen er svært begrenset. Spesielt ungdom rammes av dette, og risikerer å havne utenfor arbeid hele livet hvis de ikke får hjelp når det er kritisk. Som ungdom, medmenneske og kristendemokrat ønsker jeg en høyere standard for ungdom i Norge.

«Psykologer vegg i vegg med fastlegene vil gjøre tilgangen til psykolog lettere»

Luftslott

Norge har ni ganger blitt kåret av FN som verdens beste land å bo i, men likevel går over 4600 unge på trygd. Det har vært en økning på 47 prosent de siste seks årene i aldersgruppen 20–24 år. Vi aksepterer at flere og flere blir satt utenfor arbeidslivet, uten å stille kritiske spørsmål til hvorfor, og hvordan vi kan forhindre det.

Selv opplevde jeg å være sykemeldt i flere måneder i forbindelse med svangerskap. Da fikk jeg en slags forståelse, et lite innblikk, i livet til de mange som må stå utenfor arbeidslivet. Det er en alvorlig situasjon som det er vanskelig å forstå. Arbeidslivet er inkluderende på så mange måter, å ikke få ta del i det kan gjøre hvem som helst trist og deprimert.

Problemet er at vi (samfunnet) gir disse ungdommene trygd, og føler oss «snille nok». Men det er ikke nok. Hvis vi tror det, gjør vi oss selv og hele samfunnet en bjørnetjeneste. Ingen blir friskere av ikke å jobbe, det kreves behandling. Har man en psykisk lidelse som ikke har blitt «for alvorlig», kan den behandles med få timer hos en psykolog. Det er dessverre få ungdommer i faresonen som får tilbud om slik kort behandling.

Ny i systemet

Mange unge opplever helsesystemet i Norge som veldig forvirrende og komplisert. Henvisninger er forvirrende, tilgjengeligheten er dårlig, og det er ikke alltid enkelt å finne fram i systemet når man er syk. Vi kan ikke akseptere et system som gjør deg sykere av å bli sendt hit og dit, eller et system som ikke sørger for den hjelpen man har behov for. Psykologer vegg i vegg med fastlegene vil gjøre tilgangen til psykolog lettere.

Psykiske barrierer

Det er for mange som sliter med psykiske vansker. Kunnskapen om dette er lav, og det trengs mer informasjon om ulike psykiske sykdommer og muligheten for behandling. Det er vanskelig å forklare hva man trenger hjelp til, når man ikke vet hva som feiler en selv. Det er også derfor mange unngår å fortelle fastlegen sin om det de sliter med. Man burde enkelt kunne henvende seg til en psykolog uten henvisning fra fastlege.

Skolehelsetjenesten

Mange unge sliter med psykiske problemer, men de får ikke hjelp til å løse problemene når de fortsatt bare er små, slik som kjærlighetssorg eller mobbing på skolen. Vi lever i en tid da popularitet måles i antall venner på facebook. Skolehelsetjenesten bør forbedres med både lege og psykolog, i tillegg til helsesøster. Det er viktig med informasjon og forebygging tidlig; dette viser all forskning, men likevel prioriteres det ikke. Vi bør investere i lavterskeltilbud hvor ungdom fanges opp før problemene blir alvorlige.

Vi må ta vare på ungdommene, det betyr å hjelpe alle de som trenger det. Psykiske lidelser har økt dramatisk i de siste årene, da må hjelpeapparatet øke tilsvarende.

lina.bringsli@gmail.com

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 9, 2012, side

TEKST

Lina Bringsli