

Endelig på dagsordenen i et valg!

Jeg er glad for at forebygging av psykiske lidelser og tidlig psykisk helsehjelp er kommet på dagsordenen i oppstarten av valgåret.

TEKST

Tove Gundersen

PUBLISERT 5. februar 2013



PSYKISK HELSE OG VALG: Helseministeren skrev om hva regjeringen satser på i januarutgaven av Tidsskriftet.

DEBATT: STORTINGSVALGET 2013

Psykisk helse vil komme høyere opp på den politiske agendaen, skrev valganalytiker Svein Tore Marthinsen i desemberutgaven i fjor. Høyre lovet i samme utgave å gjøre psykisk helse til hovedsak i valgkampen. Helseminister Jonas Gahr Støre (Ap) ble kritisert av FrP for å sitte rolig og se på «at alt det flotte vi greide å bygge opp, nå smuldrer bort mellom hendene våre». «Regjeringen satser på forebygging», svarte helseministeren i januarutgaven.

Mye er oppnådd gjennom opptrappingsplanen og satsingen på psykisk helse, men vi ser at vi fortsatt i for liten grad har en helhetlig og systematisk satsing på forebygging av psykiske problemer, enten det er blant barn og unge, i voksenbefolkningen eller blant

eldre. Tidlig, tilgjengelig og koordinert hjelp er fortsatt målsettinger som ikke er nådd i alle landets kommuner.

«Forskerne finner at psykiske vansker, mobbing, ensomhet og søvnvansker er noe mange sliter med i ungdomsårene uten at det blir fanget opp»

Viktigst

Det viktigste forebyggende arbeidet handler om oppvekstmiljø og levekår. Jo tidligere vi kommer til i barneårene, desto bedre blir resultatene. Det handler om mulighet til utdanning. Det handler om en meningsfull hverdag med mulighet for deltakelse i et inkluderende arbeidsliv. Og det handler om en trygg og aktiv alderdom der vi også tenker aktivt på å fremme en god psykisk helse hos eldre. God forebygging handler også om et godt og kompetent lavterskeltilbud.

«Ikke slipp meg»

Nordlandsforskning ga i fjor ut rapporten «Ikke slipp meg» av forskningsleder Cecilie Høy Anvik og seniorforsker Annelin Gustavsen. Studien er foretatt blant unge som har erfaring med sårbare livssituasjoner. Forskerne finner at psykiske vansker, mobbing, ensomhet og søvnvansker er noe mange sliter med i ungdomsårene uten at det blir fanget opp. Studien viser hvordan disse problemene ofte forplanter seg videre og fører til frafall i videregående skole og problemer med å komme seg i varig arbeid. «Ikke slipp meg»-rapporten viser hvorfor forebyggende arbeid i skolen og tidlig oppfølging av problemer er så viktig.

Fragmentert hjelpeapparat

Et godt lavterskeltilbud handler blant annet om god spesialistkompetanse i kommunene, for eksempel kommunepsykologer. Men et godt lavterskeltilbud handler også om helsesøstertilbud og kompetente fastleger. Det er fastlegene som behandler de lettere psykiske lidelsene. Fastlegene må derfor ha tid og ressurser til å jobbe med forebyggende helsearbeid, samtidig som vi må være sikre på at de har den nødvendige kunnskapen om behandling av angst og depresjon. De må også ha god kjennskap til kommunens øvrige hjelpetilbud, for eksempel psykolog, barneverntjeneste og frisklivssentraler. Etableringen av helsehus rundt om i kommunene er et viktig bidrag til bedre og mer helhetlige helsetjenester lokalt.

Unge som selv har opplevd å falle ut av videregående opplæring, forteller om et fragmentert hjelpeapparat der deres problem har mange eiere. Dette blir til slutt en del av problemet. Et godt lavterskeltilbud må derfor bygge på tverrfaglig samarbeid og tett samarbeid mellom helsesektoren, skolesektoren og fritidssektoren.

Innsatsen for å hindre frafall i videregående skole må styrkes. Unge voksne som har falt ut av videregående opplæring på grunn av psykiske vansker, må få tilbud om god og tilrettelagt opplæring. Vi vet at utdanning beskytter mot frafall fra arbeidslivet, også for mennesker med psykiske vansker.

Arbeidslivet

Rådet for psykisk helse er opptatt av arbeidslivet. Arbeid er på mange måter selve nøkkelen til voksenlivet. Det gir inntekt, tilgang på sosiale arenaer og meningsfull hverdag. Vi må klare å skape et arbeidsliv der folk får en ny sjanse. Det er gjennom IA-avtalen brukt mye ressurser på å ivareta de som allerede er innenfor i arbeidslivet. Rådet mener at tiden nå er inne for å gjøre en solid innsats for de som har falt ut av arbeidslivet. I dette arbeidet kan vi ikke bare legge vekt på tiltak som skal gjøre den enkelte arbeidstaker mer attraktiv for arbeidslivet. Vi må skape et arbeidsliv som tar et samfunnsansvar og er villige til å ta i bruk den arbeidsevnen folk besitter.

De eldre

Depresjon er den lidelsen som forekommer hyppigst blant eldre. Hver femte person over 65 år lider av depresjon, ifølge en rapport fra Folkehelseinstituttet fra 2008. På landsbasis utgjør dette rundt 100 000 mennesker. Forebygging handler også om forebygging av psykiske helseplager hos eldre.

Politikernes vektlegging av forebygging av psykiske helseplager og utvikling av et godt og tilgjengelig lavterskeltilbud, er derfor viktige og riktige signaler for en enda bedre psykisk helsetjeneste. Rådet for psykisk helse er i denne sammenhengen opptatt av å påpeke at forebygging er et viktig innsatsområde gjennom hele menneskets livsløp. Et godt og tilgjengelig lavterskeltilbud består av samhandlede og sammensatte kommunale tjenester.

tove.gundersen@psykiskhelse.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 2, 2013, side

TEKST

Tove Gundersen, Generalsekretær, Rådet for psykisk helse