

# Når noe er vanskelig, må det være lett å få hjelp



Arbeiderpartiet mener det neste store helseløftet i Norge må handle om barn og unges psykiske helse.

TEKST

**Hadia Tajik**

PUBLISERT 1. desember 2016

---

HELSEPOLITIKK

Når jeg kan ha drop-in time hos frisøren for å ordne håret, hvorfor skal jeg ikke kunne ha drop-in for å snakke om det som skjer inne i hodet mitt? Når noe er vanskelig, må det være lett å få hjelp. I dag er det for mange terskler.

Tidligere i høst var jeg på besøk hos Ung Arena i Oslo. Der møtte jeg frivillige med egne erfaringer, fagpersoner innenfor psykisk helse, rus og arbeidsliv som var klare til å ta imot de som kom inn døren. Uten timeavtale. Noen ville sitte i sofaen og drikke kakao, andre ville snakke med noen, og noen kom for en avtalt oppfølging. Ved bordet ved siden av satt en fra Ung Arena og chattet med en som hadde tatt kontakt på nettet.

Mange unge foretrekker å kommunisere skriftlig og mange ønsker å være anonyme ved første kontakt. I vårt forslag til partiprogram går vi inn for at unge skal kunne kommunisere digitalt med sin skolehelsetjeneste. Å kunne chatte anonymt med helsesøster kan gjøre det lettere å ta kontakt for gutter og unge med

minoritetsbakgrunn, som i dag bruker skolehelsetjenesten mindre enn sine jevnaldrende. Men ansikt til ansikt, en klem, sofa og kakao vil neppe bli utdatert. Derfor må vi styrke det psykiske helsetilbudet med flere lavterskel hjelpetilbud nær der folk bor.

## **«Med en trang kommuneøkonomi blir det ikke mer penger til psykologer bare fordi man er pålagt å ha det»**

Kommunene må kunne tilby lett tilgjengelig hjelp, god informasjon om hjelpetiltak og sammenhengende hjelpetjenester på tvers av faggrupper, sektorer og nivåer. Derfor er jeg nå med på å fremme et forslag i Stortinget om etablering av lavterskel psykisk helsetilbud for barn, unge og familier i alle kommuner. Vi ønsker at flere kommuner lar seg inspirere av lavterskeltilbud som Familiens hus og Ung Arena. Et åpent sted der du ikke trenger noen spesiell grunn for å komme, ikke trenger henvisning, men der du føler deg velkommen og kan møte mange ulike tilbud på samme sted.

Til vårt nye partiprogram har vi foreslått å gjøre det gratis for 16- og 17-åringer å gå til fastlege og legevakt, for å senke terskelen for å søke helsehjelp tidlig. Av samme grunn vil vi utrede om helsesøstre kan få mulighet til å henvise til psykolog.

## **Psykisk helse i alt vi gjør**

Vi må tenke psykisk helse i alt vi gjør, fordi det viktigste forebyggende arbeidet er det vi gjør før lidelsene får utvikle seg. Gode, inkluderende miljøer er viktig for oss alle, enten vi snakker om 8-åringen, 40-åringen eller 80-åringen. Dette skjer i hovedsak utenfor helsetjenesten, der vi lever livet vårt: i familien, i barnehagen, på skolen, på jobben og der vi bor.

Mer åpenhet og kunnskap er viktig i forebyggingen av psykiske problemer. Det var viktig å få seksualundervisning i skolen for at unge skulle få kunnskap og ord til å forstå og eie sin egen seksualitet. På samme måten må vi gi unge kunnskap og ord slik at de kan forstå sin egen psykiske helse, og for at vi skal ha ord vi kan bruke når noe er vanskelig. Derfor vil vi ha psykisk helse inn i skolen.

Arbeiderpartiet mener det neste store helseløftet i Norge må handle om barn og unges psykiske helse. Derfor har vi gjennom denne stortingsperioden øremerket mer penger til helsestasjoner og skolehelsetjenesten i kommunene enn det regjeringen har blitt presset til å legge på bordet etter forlikene med Venstre og KrF. Vi har også satt av mer penger til studenthelsetjenesten.

## **Vi må sikre riktig hjelp**

Det er store forskjeller i tilbudet til de som selv kan betale for psykisk helsehjelp, og de som ikke kan. Dette skaper større forskjeller, og gjør situasjonen enda verre for de mest

utsatte. Det kan vi ikke leve med. Derfor vil Arbeiderpartiet ansette flere faste psykologer i kommunene for å sikre tilbud over hele landet. Regjeringen har lovfestet en rekke stillinger i kommunene. Jeg tror ikke det er løsningen, så lenge det ikke følger penger med kravet. Med en trang kommuneøkonomi blir det ikke mer penger til psykologer bare fordi man er pålagt å ha det. De siste årene har Arbeiderpartiet satt av betydelig mer til kommunene enn regjeringen har gjort i sine budsjetter.

I møte med alvorlig sykdom er kompetanse og kvalitet avgjørende, men i dag kan veien til hjelp være kronglete. Mange steder er det for få spesialister. Det burde være en selvfølge å bli undersøkt av en spesialist når man er henvist til spesialisthelsetjenesten, men slik er ikke virkeligheten for mange som opplever psykiske problemer.

Helsedirektoratet har startet arbeidet med å utrede pakkeforløp for pasienter med psykiske lidelser. Et av målene er et likere tilbud. I utgangspunktet er jeg positiv til at man ser på hvordan behandlingen for psykisk syke kan bli bedre, men jeg reagerer på at man skal sette i gang så drastiske endringer uten at det er testet ut og evaluert. Det er ikke gitt at man finner den beste løsningen for psykisk syke ved å kopiere opplegget for kreftsyke. Psykiske syke er ikke pakker som kan legges på helsefabrikkens samlebånd. Vi trenger individuelt tilpassede pasientforløp, og der må pasientenes stemme høres mye bedre enn i dag. Hva vil du? Hvilken behandling vil passe for deg? Hvordan fungerer behandlingen, og hvordan går det etterpå? Disse spørsmålene må vi kunne stille pasientene – og vi må ha et system som kan ta imot svarene.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 12, 2016, side 1038-1039*

#### **TEKST**

**Hadia Tajik**, nestleder i Arbeiderpartiet