



MENTAL HELSE

# Visjon og mål

## Mental Helses VISJON

Alle mennesker har rett til et meningsfylt liv og en opplevelse av egenverd og mestring.

## Mental Helses MÅL

- ✓ Å arbeide for et samfunn med økt åpenhet og bekjempe fordommer rundt psykiske helseproblemer.
- ✓ At psykiske helsetjenester kvalitetssikres gjennom brukernes erfaringskompetanse.
- ✓ Å drive påvirkningsarbeid for å ivareta og forbedre det psykiske helsetilbudet.
- ✓ At flest mulig skal støtte og engasjere seg i det samfunnsnyttige arbeidet organisasjonen utfører.

# Verdier

## Likeverd

fordi alle mennesker har like stor verdi og skal ha like rettigheter og muligheter.

## Åpenhet

fordi åpenhet sammen med kunnskap bidrar til å få bort myter og hindre stigmatisering.

## Respekt

fordi vi ønsker et samfunn som anerkjenner det enkelte menneskes ressurser og muligheter.

## Inkludering

fordi alle mennesker skal oppleve at der er betydningsfulle for fellesskapet.

# Prosjekter og tiltak

- ✓ Hjelpetelefonen 116 123
  - ✓ Nettjenesten Si det med ord – [www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no) og chat
- ✓ Arbeidslivstelefonen 225 66 700
- ✓ venn1 – undervisningsprogram tilknyttet psykisk helse i skolen.
- ✓ YAM – Youth aware of mental health – forebyggende og helsefremmende skoleprogram
- ✓ UngArena / SeniorArena – samspill mellom offentlig og frivillig sektor
- ✓ Fønixalliansen – for et aldersvennlig samfunn
- ✓ Verdensdagen for psykisk helse [www.verdensdagen.no](http://www.verdensdagen.no)
- ✓ Stiftelsen Dam – koordinerer prosjekter over hele landet
- ✓ Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse

## Brukermedvirkning er kjerneveden i Mental Helse

**Brukermedvirkning** er en rettighet fastlagt i flere lover. I en rekke veiledere er det gitt eksempler på hvordan brukermedvirkning kan bli ivaretatt, både for å påvirke egen behandling gjennom individuell brukermedvirkning og for å utforme kvalitetsmessig bedre systemer og tjenestetilbud.

- 8000 medlemmer, 260 lokallag.





## UngArena, *headspace* – og konsekvensen av åpenhet

- Hvor skal unge med livs- og hverdagsutfordringer gå med spørsmålene og bekymringene sine?
- YAM fokuserer på de bakenforliggende problemer og utfordringer
- [Youth Aware of Mental Health](#)

# Intervensjonstyper med dokumentert effekt på selvmordsforebygging - YAM

- Skoleintervensjoner (5 oversikter)
  - Generelle intervensjoner har trolig effekt, men mange studier av lav kvalitet
    - Effekt på selvmordsatferd og selvskading
    - Noen gode RCT studier
    - YAM - The Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE)
      - > 11 000 elever fra 168 skoler
      - Youth aware of mental health (YAM) reduksjon i selvmordstanker og selvmordsforsøk
      - 5 timer over 3 uker
        - » Lærer om psykisk helse
        - » Hvor man kan få hjelp
        - » Hvordan hjelpe andre
        - » Rollespill

## Ungdom møter mange sårbare situasjoner

- Ungdom møter mange sårbare situasjoner...
- Omsorgssvikt – samlivsbrudd – kjærlighets sorg – bytting av skole – kulturforskjeller – forventningspress – dårlig økonomi – funksjonsnedsettelse – egen sykdom, fysisk eller psykisk – sykdom i familien, fysisk eller psykisk – dødsfall i nær familie/vennekrets
- Behøver man å være psykolog for å snakke med unge om livet...?



## Åpenheten krever et nytt språk..

- Uro, usikkerhet, opplevelse av ytre eller indre devaluering, dårlig selvfølelse og selvtillit, sammenlikninger ... er nettopp det – og ikke lidelser og sykdommer – men det kan bli det...
- Det er nødvendig med alminneliggjøring men ikke bagatellisering
- Det må snakkes om før små problemer utvikler seg til å bli store problemer: Forebygging, forebygging, forebygging

## Forebygging

- Tiltak som settes inn før folk blir syke
- Reduserer antall nye tilfeller av sykdom
- Helsefremming styrker robusthet (resilience), trivsel og velvære, positiv psykisk helse, mestring snarere enn å redusere symptomer og sykdom (Rose, 1992)

NF-rapport nr. 13/2012

# Ikke slipp meg!

Unge, psykiske helseproblemer,  
utdanning og arbeid

Cecilie Høj Anvik  
Annelin Gustavsen

**NORDLANDS**  
**FORSKNING**  
Nordland Research Institute

# Forskning

- «Ikke slipp meg..» (NF-13/2012)
- **Språk: Hva er din restarbeidsevne?**
- Manglende kontinuitet og samhandling på tvers
- Mangel på samtalearenaer

**Arbeid og psykisk helse**

**NAV** // Nasjonal strategien for arbeid og psykisk helse 2007-2012 er regjeringens plan for arbeidet med å fremme utøst og lette utøsting i arbeidslivet for mennesker med psykiske helseproblemer.

## Ikke slipp meg!

Psykiske helseproblemer ses som årsak til at stadig flere unge faller ut av skolen og blir stående helt eller delvis utenfor arbeidslivet. Samtidig øker ikke antallet unge med psykiske helseproblemer i seg selv.

«Ikke slipp meg!» er en undersøkelse utført av Sosialrådgivning på oppdrag fra Mental Helse, Mental Helse Ungdom og Arbeids- og velferdstilsynet. Rapporten fokuserer på ungdommer med psykiske helseproblemer i et livsoppspekk og deres erfaring med arbeid, utdanning og helseoppsøking.

Målet med undersøkelsen var å bli kjent med hvordan denne ungdomsgruppen opplever de ulike tjenestene og se på om deres erfaringer kan bidra til å hjelpe eller omkle nye NAV sine tjenester. Funnene i undersøkelsen gjør det lettere å se sammenhengene mellom utfall i utdanning eller arbeidsliv, utløst og psykisk helseproblemer.

**Brukermedvirkning**  
Forskingsutvalget har et medlemsoppspekk, der ungdommens helseoppsøkinger videregges. Her beskrives helseoppsøkingene fra oppsøk, skole, arbeid, behandling og møte med hjelpeapparatet. Ungdommene har delt og fortalt om opplevelser, som mange nok ikke en gang hadde villet snakke med sine nærstående om.

De som var med i undersøkelsen hadde psykiske helseproblemer og var i alderen 20 til 27 år av begge kjønn. Ungdommene kunne ha diagnoser eller subjektivt opplevd at de hadde følelses- eller tenkemessige problemer som gir et overbudsingsliv.

**Psykiske helseproblemer**  
Det å ha psykiske helseproblemer innebærer at en har problemer med seg i hverdagslivet som i utgangspunktet er «usynlige» for andre. Undersøkelsen forteller om mye omsorg og om unge som ikke hadde noen å snakke med eller ikke visste å snakke med noen ut de hadde det vanskelig.

Noen har vært i ungdomsskolen og en av tre i videregående skole opplevde usikkerhet og usynlighet. Hver fjerde ungdom sier de har mye fra-vert i ungdomsskolen, en eller flere ganger per uke. Det ser ut til å være disse ungdommene som har i utgangspunktet som slutter i videregående skole.

Fra en ti ungdommer som sluttet på videregående skole hadde psykiske helseproblemer som innvandringsproblemer eller var i skole.

**Behandlingsapparatet**  
Syv av ti har vært i kontakt med helse- og omsorgstjenestene, poliklinikk (OP) eller helsepsykiatrik

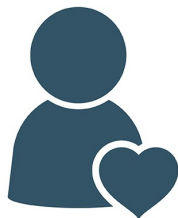


Erfaring fra *headspace*: De fleste unge som sliter, behøver noen få samtaler om det som er vanskelig før livet er på beina igjen



- **Henvisning?**
- **Symptomtrykket?**
  - **Ventetid?**
  - **Språk?**
- **Relasjon og samhandling?**

Hanne (14)



Marius (17)



Sara (20)





# Headspace Australia

<http://www.headspace.org.au>

National Youth Mental Health  
Foundation, Australia



<http://www.headspace.dk/>

Poul Nyrup Rasmussen: «Skal dere starte en headspace-organisasjon, ikke bli avhengig av det offentlige (kommuner, direktorater) –de kommer til å spise dere opp og mistilpasse tilbudet»



## Ungarena-modellen

- Utviklet av Mental Helse og Mental Helse Ungdom i samarbeid med Bydel Gamle Oslo etter inspirasjon fra headspace siden 2009, 150 000 skoleelever fram til 2012, forskningsstudien 'Ikke slipp meg...' og etter sterk erfaringsbasert oppfordring om å gjøre noe fra våre medlemmer. Etablert og under etablering i 9 kommuner, i ulike lokale varianter. Første senter åpnet i 2016
- Dilemma: kommunalt helsetilbud som UngArena eller før-kommunalt tilbud som headspace?

## Ungarena modellen - en ny samarbeidsform

- Samarbeidsarena for lokale ressurser, offentlighet og frivillighet
- Kommunalt drevet, fagfolk, erfaringskonsulenter og frivillige
- Lavterskel – lang åpningstid, uten ventetid, en dør inn, gratis, på unges premisser

3 nivåer – hverdagssamtaler

- hjelpetjenester
- koordinerte offentlige, om nødvendig spesialiserte, tjenester

## *headspace* – modellen

- Sivilsamfunnet er limet som binder velferdssamfundet sammen.
- Frivillige – skolerte, noen med egne erfaringer med psykisk sårbarhet som vil være der for andre som behøver en hjelpende hand, med støtte fra profesjonelle
- Sivilsamfundets styrke - når to mennesker møtes utenom system og forventninger - "the missing link" mellom system og borgere.

## Stor samfunnsgevinst

- Kostnad for et gjennomsnittlig headspace senter 2, 5 mill/år
- Besparelse DK 2-4,6 mill pr år (mindre bruk av psykolog, fastlege, spesialisthelsetjenester, ambulante psykiatriske kontakter, innleggelseser, mindre drop-out, redusert arbeidsledighet/færre på ledighetstrygd)
- Mindre trykk på tjenestene, fagfolk får mer tid til å utøve faget sitt



# Begge modeller: Samhandlingsmodeller for å møte ungdomsutfordringene

- Lavterskel
- Forebyggende og koordinerende
- Lett tilgjengelig, lang åpningstid
- Sømløs overgang, samarbeidsavtaler med tjenester og organisasjoner
- Bemannet av profesjonelle og frivillige
- Mulighet til å være anonym
- Ingen henvisningskrav/ventelister
- Ung-til-ung metodikk
- Her og nå hjelp/rådgivning gjennom likeverdige dialog

# «På tide med en strategi for psykoselidelser»

Kronikk, Jan Olav Johannessen m fl: Dagens medisin, nov 2019

- Politikere og tjenester er passive med å ta kunnskap innover seg.
- Vi støtter og utvider oppfordringen til helseministeren om å lage en nasjonal plan for forebygging og tidlig intervensjon.
- Se på etableringene av headspace-sentre i Danmark og Australia – det må jobbes befolkningsrettet!

## Status

- UngArena ruller og går ute i kommunene
- Mental Helse støtter opp om UngArena, og ønsker å etablere enda mer lavterskel folkehelse orienterte arenaer, på sivilsamfunnets premisser og som det offentlige støtter opp om
- Er i gang med å sette sammen et bredt råd for å utvikle den norske modellen i dialog med *headspace* Australia og Danmark



# Kontakt

- [Rune.helland@mentalhelse.no](mailto:Rune.helland@mentalhelse.no)
  - 45488383