

To tanker i hodet - forebygging og behandling for bedre psykisk helse

Vi står midt i en krisetid. Pandemien er ikke over, klimakrisen forsterkes, folk sliter med økte renter og prisen på livsnødvendig strøm og varme har skutt i været. I tillegg har de økte matprisene forsterket følelsen av at mange ikke vet hvordan de skal komme seg gjennom vinteren. Hva slags konsekvenser dette får for folks psykiske helse vet vi. Det er i krisetider det må satses på velferdsstaten, og det er i krisetider vi blir målt på om vi klarer å ta vare på de mest sårbare i samfunnet.

Da er det feil prioritering at helsebudsjettene strammes inn. Budsjettene for neste år for sykehusene er kun prisjustert for omtrent 50 prosent av reell prisvekst. Bare i Oslo er det foreslått å kutte over 200 millioner i psykiatrien. Det er stikk i strid med Stortingets vedtak fra i fjor om stopp i nedbyggingen av døgnplasser i psykiatrien, og i strid med politiske styringssignaler fra regjeringen. Det er en katastrofe for de det gjelder.

De klinikkene de spesifikt nevner å legge ned, Spesialpoliklinikken for spiseforstyrrelse og personlighetspoliklinikken, er begge unike nasjonale fagmiljøer. Det ville være ett enormt tap for helsevesenet og for brukerne ikke bare i Oslo, men nasjonalt og internasjonalt om disse fagmiljøene bare ble borte.

Samtidig er det sterkt behov for flere sengeplasser i psykiatrien over hele landet. Vi trenger et bedre tilbud i kommunene og økt tilgang til DPS.

Nivået på psykisk helsevern har over lengere tid vært sviktende, og er nå på et kritisk nivå.

Ventetidene både hos spesialisthelsetjenesten og i kommunehelsetjenesten er lang, og stadig økende. Kutt i helsebudsjettene vil gjøre køene enda lenger og flere vil måtte stå uten hjelp.

Tiltak og midler må på plass nå

For til tross for at regjeringen har delt ut krisepakker som skulle hjelpe alt fra næringsliv til kommuner under pandemien har problemene fortsatt å vokse. Flere krisepakker har det ikke blitt. Hverdagen har tatt over og vi får stadig beskjed om at det ligger en opptrappingsplan i horisonten. Men det er fortsatt langt frem i tid og vi må ha tiltak for å hjelpe her og nå.

Vi vet at forebyggende tiltak vil på lang sikt redusere helsekostnadene for samfunnet betraktelig. Psykiske lidelser koster oss 290 milliarder kroner per år (Helsedirektoratet, 2019). Nå sist er det ifølge en ny rapport fra Menon Economics, flere hundre millioner å spare på å forebygge bare spiseforstyrrelser. Dette kan vi gange opp flerfoldig for hver enkelt diagnose/psykisk lidelse. Målet med forebyggende tiltak er å gi hjelp til barn og unge så tidlig som mulig. Manglende hjelp og kontakt øker sjansen for at utfordringene kan utvikle seg til å bli uoverkommelige, og så faller de ut av samfunnet og ender opp i psykiatrien.

For å unngå at flere faller utenfor må vi satse på forebygging tidlig. Mental Helse har flere programmer som står klare til å rulle ut på skoler og i nærområder for barn og unge. Blant annet kan undervisningsprogrammet vårt **YAM (Youth Aware of Mental Health)** vise til en reduksjon på 50% i selvmordstanker og 30% reduksjon av depresjon hos barn og unge som gjennomgår programmet på 5 timer over 3 uker.

Venn1 er et helsefremmende og forebyggende grunnkurs i psykisk helse for unge, og bygger på verdier som anerkjennelse, empati, forståelse, samhörighet, og likeverd og bidrar til økt kunnskap om egen og andres psykiske helse.

I tillegg er vi i etableringsfasen for et større, nasjonalt tiltak bygget på erfaringene fra Ung Arena; **Headspace**. Hovedmålet med prosjektet er å få etablert et nasjonalt, enhetlig lavterskeltilbud for ungdom mellom 12 og 25 år, som imøtekommer behovet for tidlig intervensjon og i tråd med politikernes ønske om et tilbud som avlastet kommunene og som er det samme over hele landet. Headspace vil særlig oppfylle en dobbeltfunksjon:

- Vi hjelper de unge, som ikke er syke nok til å kunne behandles, «her og nå».
- Vi kan samtidig fange opp de unge som er syke og veilede dem videre til behandling.

Krisen vi står i nå vil kreve mer av oss enn bare undervisningsprogrammer og forebyggende tiltak. Det krever milliarder av kroner og flere tusen nye hender som har tid og kompetanse til å hjelpe. Mental Helse sendte inn forslag til neste års statsbudsjett hvor vi ber om en satsning på 2,7 milliarder innen psykisk helse. Vi ble ikke hørt.

Dette er Mental Helses krav:

- Opptrappingsplan i psykisk helsevern – kapasiteten må styrkes og ventetidene må ned.
- Kvalitetsreform – et bedre behandlingsforløp fremfor rask friskmelding.
- Styrke samhandlingen – bedre samhandling mellom spesialisthelsetjenesten og kommunene.
- Krav om at lavterskeltilbud blir lovpålagt og at det blir bevilget øremerkede midler (rask psykisk helsehjelp).
- Betraktelig styrking av psykisk helse- og rustjeneste for å kunne ivareta de med mindre og moderate psykiske utfordringer.
- Mental Helses svartjenester må styrkes for å kunne nå ut til flere. Svarprosenten er urovekkende lav, og behovet er stort.
- Mer kunnskap om psykisk helse og flere lavterskeltilbud til barn og unge – YAM, Venn1 og Headspace tilbys all skoleungdom over 12 år.
- Styrke forebyggingsarbeidet av psykiske helseutfordringer i arbeidslivet.
- Innføre Senior Arena lavterskeltilbud i flere kommuner for å forebygge ensomhet hos eldre.
- Kursing om flerkulturell kompetanse bør være lovpålagt for helsepersonell.

Vi må ha satse på flere tiltak som virker. Det vil spare menneskeliv og samfunnet for store ressurser. Da vil spesialisthelsetjenesten og kommunene kunne hjelpe de mest alvorlige tilfellene, mens andre får rask hjelp igjennom andre tilbud, før problemene blir for store og de vil trenge mer omfattende helsetilbud. **Stopp kuttene i psykisk helsevern nå, og sats på forebygging og behandling for bedre psykisk helse.**

Fakta:

- *På 20 år har over 3000 døgnplasser forsvunnet, uten at tilsvarende oppjustering har blitt gjort i polikliniske enheter i kommunene.*
- *På 10 år har antall liggedøgn blitt redusert fra 27 døgn til 18.*
- *I spesialisthelsetjenesten er ventetiden økende, flere steder over 60 dager.*

- *Andel fristbrudd øker og 1 av 4 blir avvist behandling før de engang er utredet.*
- *I Helsesørøst, hvor majoriteten av befolkningen bor, er ventetiden hos mange avtalespesialister over 1 år.*
- *Barn- og ungdomspsykiatrien er overbelastet og flere unge utvikler spiseforstyrrelser og selvskading.*
- *Mange står i fare for å få varige konsekvenser av sen eller mangelfull behandling og etterslepet er stort.*