



BÆRUM  
KOMMUNE

# Rask psykisk helsehjelp

Liv Tellsgård - Avdelingsleder Bærum helse og friskliv.  
Gro Fersnes – Psykologspesialist.

**Sammen skaper vi fremtiden**

MANGFOLD · RAUSHET · BÆREKRAFT

# «KORT OM TJENESTETILBUDET».

## Rask psykisk helsehjelp på landsbasis.

- ▶ **Et kommunalt lavterskeltilbud.**
- ▶ **Hovedmålet** (Hentet fra Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helse (napha.no)) :
  - Gi direkte hjelp til flere personer uten lang ventetid (time innen et par uker).
  - Forebygge problemutvikling, redusere symptomer.
  - Styrke både funksjonen og livskvaliteten.
  - Øke arbeidsevnen og forhindre langtidsfravær for de som er i jobb.

# Rask psykisk helsehjelp på landsbasis.

- ▶ For personer over 16 år med milde til moderate vansker med angst, depresjon, søvn og/eller begynnende rusproblematikk.
- ▶ Tilbudet er gratis og krever ingen henvisning.
- ▶ Behandlingen basert på kognitiv terapi.
- ▶ Helsehjelpen gis av flerfaglige team der de ansatte har minst treårig helsefagutdanning og videreutdanning innen kognitiv terapi.
- ▶ Minst en psykolog tilknyttet hver team.
- ▶ I Bærum RPH: to psykiatriske sykepleiere, to sosionomer, fire psykologer og en psykologspesialist (+ psykologstudent).

# Andre aktuelle henvisningsårsaker.

- ▶ Stress og belastninger.
- ▶ Utbrenthet/utmattelse.
- ▶ Arbeidsrelaterte plager og utfordringer.
- ▶ Livskriser, sorg, tap.
- ▶ Enkeltstående traumatisering.
- ▶ Samlivsproblemer (individuell hjelp).

(Generelt «milde til moderate helseutfordringer.»

For å *forebygge* uheldig utvikling og mulig utvikling av psykisk lidelse.)

# Bærum kommunes RPH-tilbud.

**Rådgiving og losing på telefon.**

## **Introduksjonskurset**

Mental-vital trening.

Går over tre til fire ganger a to timer.

**Psykoedukasjon** om og **verktøy** til håndtering av nedstemthet, uro og stress.

Kun 20 – 30 % gikk videre til individualsamtaler etterpå.

Har redusert behovet for individualsamtaler betraktelig.

## **Assistert selvhjelp:**

Den nye hverdagen – mestre koronakrisen.

Mestring av angst.

Mestring av depresjon.

Mestring av søvnvansker.

Mestring av stress og belastninger.

Mestring av bekymringer.

Få bedre selvfølelse.

Mestre eksponering.

Mestring av perfektjonisme.

## **Kurs:**

Søvnkurs.

Kurs i styrking av selvfølelse.

Kurs for pårørende (diagnoseuavhengig).

To stressmestringskurs:

KIB-kurs og mindfulnesskurs.

**Individuelle samtaler.**

# «KORT OM HVORDAN TILBUDET HAR VÆRT DRIFTET UNDER KORONAEN».

I mars/april-20: Tilbudene lagt på is til fordel for «Koronamestringstelefon». Få henvendelser!  
I perioder litt redusert bemanning pga. to omdisponert til smittesporing.  
Har vært vanskelig å finne egnede/smittevennlige kurslokaler.

Derfor hovedsakelig individuell oppfølging i 2020.

Rådgiving og losing på telefon.

## Introduksjonskurset

Mental-vital trening **digital versjon.**

## Assistert selvhjelp:

- Den nye hverdagen – mestre koronakrisen
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av søvnvansker
- Mestring av stress og belastninger
- Mestring av bekymringer
- Få bedre selvfølelse
- Mestre eksponering
- Mestring av perfektjonisme

## Kurs:

Kurs for pårørende (diagnoseuavhengig).

Individuelle samtaler:

**telefon- eller videokonsultasjoner**  
og i noen tilfeller også på kontoret.

# «KORT OM ETTERSPØRSELEN BÅDE FØR OG ETTER KORONAEN.»

- ▶ I 2018: 1542 henvendelser. 690 gitt tilbud.
- ▶ I 2019: 1482 henvendelser.
- ▶ I 2020: 1069.
- ▶ Vår subjektive opplevelse:  
de psykososiale virkningene av det å leve under en pandemi har blitt mer fremtredende nå enn i starten av pandemien.
  - Sårbare har fått hjelpebehov og de med hjelpebehov har fått alvorligere problemer.
  - Tidligere utskrevne klienter tar nå kontakt på nytt pga. symptomforverring etter korona.

# «BRUKERTILBAKEMELDINGENE PÅ TILBUDET.»

Evaluering av de 12 første RPH-pilotene (Smith, Alves & Knapstad, 2016)  
samt RCT-studien (Knapstad m.fl., 2019).

- ▶ Høy grad av brukertilfredshet.
- ▶ Ventetiden var lav.
- ▶ Vesentlig høyere reduksjon i symptomer på angst og depresjon enn TAU.
- ▶ Gunstig effekt på sosial angst, agorafobi, insomni og livskvalitet sammenlignet med TAU.
- ▶ Effekt på økt arbeidsdeltakelse er fortsatt uklar.





# «BRUKERTILBAKEMELDINGENE HOS OSS.»

- ▶ **Individualsamtaler.**

PHQ 9 og GAD 7 måles ved første og siste time.

(Skjemaene måler symptomer på henholdsvis nedstemthet og uro.)

Resultatet viser symptomreduksjon etter behandling.

- ▶ **Introduksjonskurset Mental vital-trening og alle andre kurs:**  
deltagerne scorer rundt 88 på fornøydhet (0= ikke fornøyd, 100 = svært fornøyd)  
samt standardiserte scoringsverktøy viser vesentlig symptomreduksjon etter kursdeltagelse.

# «BRUKERTILBAKEMELDINGENE PÅ DEM SOM HAR FÅTT OPPFØLGING DIGITALT.»

- ▶ Assistert selvhjelp er et godt verktøy. Forskning.
- ▶ Tilbakemelding fra vårt første digitale Introduksjonskurs:  
(Syv av ni deltagere svarte. )  
Snittscore på 84.  
Nesten identisk med Introkurset tidligere der det er fysisk oppmøte (86).
- ▶ Vårt inntrykk: folk tilpasser seg og har godtatt at oppfølging hovedsakelig skjer på telefon eller video.
- ▶ Folk uttrykker takknemlighet over å få hjelp.

# «SAMARBEID MED DPS OG ANDRE AKTØRER I KOMMUNEN».

- ▶ Alle eksterne instanser kan sende epost, vi ringer tilbake.
- ▶ Fastlegen.
- ▶ DPS.
- ▶ NAV.
- ▶ Rådgivning rus og psykisk helse og Tildelingskontoret.
- ▶ Oppfølgingstjenesten.

Vi har lang tradisjon med undervisnings- og veiledningsoppdrag til avdelinger i hele kommunen.

- ▶ Internt samarbeid i BHF: Vi sitter i samme bygg som Frisklivssenteret, kommunens psykososiale kriseteam og Selvmordsforebyggende team.

Lett å drøfte og henvise til hverandre.

Frisklivs- og RPH-ansatte holder kurs sammen.

# Kontakt i Bærum

- ▶ Rask psykisk helsehjelp

TLF. 67 50 41 79

[Raskpsykiskhelsehjelp@baerum.kommune.no](mailto:Raskpsykiskhelsehjelp@baerum.kommune.no)

- ▶ Frisklivssenteret

TLF. 97 40 27 98

[Frisklivssenteret@baerum.kommune.no](mailto:Frisklivssenteret@baerum.kommune.no)

- ▶ Besøksadresse:

Løkketangen 10 B, Sandvika.

- ▶ [www.baerum.kommune.no](http://www.baerum.kommune.no)