

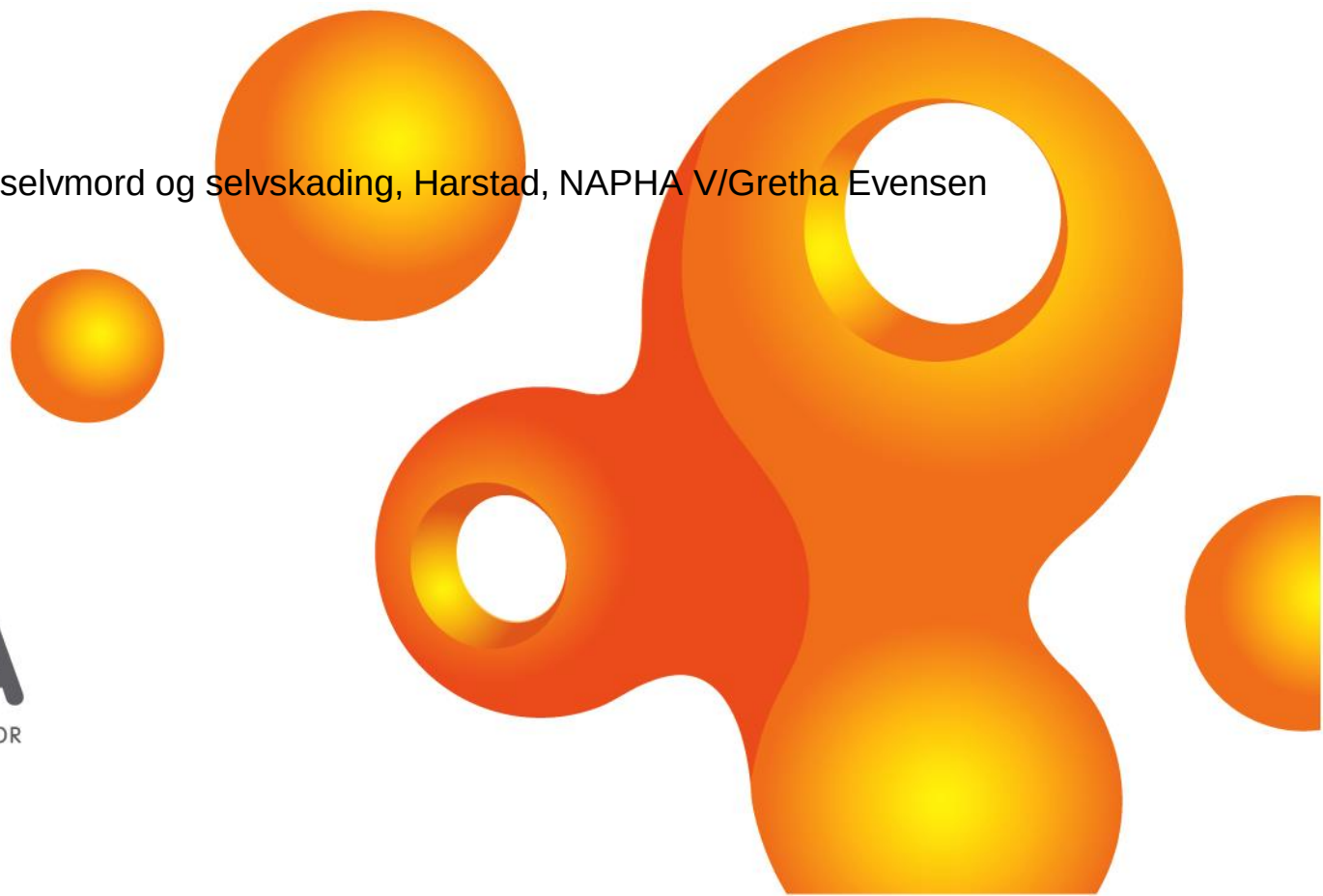
Hva NAPHA kan bidra med

-når det gjelder forebygging av selvmord og selvskading

191015 Dagskonferanse selvmord og selvskading, Harstad, NAPHA V/Gretha Evensen

NAPHA

NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR
PSYKISK HELSEARBEID



NAPHAs oppdrag

-gitt av Helsedirektoratet i form av årlige tilskuddsbrev

NAPHA skal bidra til å styrke kompetansen og kvaliteten i det psykiske helsearbeidet i kommunene slik at mennesker med psykiske og sosialt relaterte lidelser og problemer skal få hjelp og behandling fra kunnskapsbaserte og samhandlende tjenester der de bor.

- **Formidler forskning og erfaringsbasert kunnskap**
 - Napha.no, nettverk, innlegg, e-post
- **Gir råd og veiledning**
- **Dialog om tjenesteutvikling**
- **Opplæring**
- **Formidler kontakt**
- **Koordinerer nettverk og administrerer bla Facebookgrupper**

Tiltak som har vist lovende resultater

- Opplæring av helsepersonell i kommunen
 - Opplæring av nøkkelpersonell i lokalsamfunnet, for å avdekke og samtale
 - God tilgang på behandling og andre tiltak overfor personer med depresjon, eller som er i selvmordsrisiko
 - Folkeopplysningskampanjer og samarbeid med media
- Ref. Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvmord og selvskading

NAPHA.no

Handlingsplan for selvmordsforebygging i Bergen 2018 – 2022



- Gode eksempler
- Forskning og annet fagstoff
- Dokumenterer god praksis
- Nyheter, blant annet om våre satsinger

De av våre satsinger som er mest relevant

- Brukerinvolvering /recovery
- Tilbakemeldingsverktøy (FIT)
- Arbeid og psykisk helse
- Lavterskeltilbud
 - Psykologer i kommunene
 - Rask psykisk helsehjelp, RPH
- ACT/FACT og Housing First
- Folkehelsearbeid



Recovery er en av våre satsinger



- Nye roller
- Meningsfull hverdag
- Gode lokalsamfunn

- «Kommunen bør skape åpne lokalsamfunn med fokus på aksept og kunnskap om psykisk helse»

Ref. Veiledende materiell

I tråd med WHO, 2002, om beskyttende faktorer mot selvmordsatferd

Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)

- Psykisk helse likeverdig del av folkehelsearbeidet
- Inkludering , tilhørighet og deltakelse i samfunnet
- Fremme god psykisk helse hos barn og unge

Mestre hele livet

Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)



NAPHA

NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR
PSYKISK HELSEARBEID

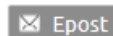
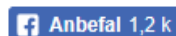
Ungdom vil ha psykisk helse på timeplanen

Rundt 1400 elever i ungdomsskolen i Ålesund har fått undervisning i psykisk helse de tre siste årene. –Nesten alle elevene sier det er viktig å få lære om dette, sier prosjektleder Anne Hilde Lystad.



Roald Lund Fleiner

Kommunikasjonsrådgiver



-Det gjør det veldig meningsfullt å fortsette, når elevene er så tydelige på at dette er viktig for dem, sier Lystad.

Vær en god venn – ikke terapeut

Syv av åtte ungdomsskoler i Ålesund er med i prosjektet, som er finansiert av midler fra Extrastiftelsen. Elevene, som alle går i 8. og 9. trinn, får totalt seks timers undervisning i psykisk helse, fordelt på tre dobbelttimer. I tillegg kurses også foreldrene og personalet ved skolene.



NAPHA

NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR
PSYKISK HELSEARBEID

Tilbakemeldingsverktøy (eks FIT)

-gir oss informasjon om

- hvem som ikke har nytte av behandlingen
- hvem som blir verre
- hvem vi har svak allianse med
- når vi bør justere hjelpen
- hvem som står i fare for å droppe ut.....

Tilbakemeldingsverktøy er anbefalt i «Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord», «Mestre hele livet», «Pakkeforløp psykisk helse og rus» mv.

Arbeid og psykisk helse

- Arbeid gir god psykisk helse
- Økonomi, trivsel og verdsatt roller
- Arbeidsmiljø kan gi åpenhet og hjelp til de som sliter

Ref. «Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord»

Forskning viser klar sammenheng mellom arbeid og psykisk helse.

Å falle ut av arbeid, særlig tidlig i livet, særlig for menn, øker fare for sykdom og tidlig død, også selvmord.

En studie viser at unge menn som er ute av arbeid har 25 ganger høyere selvmordsrate enn de som er i arbeid

Ref Silje E. Reme, UIO



KARTET FYLLES: Beate Brinchmann (t.v.) og Lene Hellesvik Hansen viser stolt frem at 14 plasser i Nord-Norge nå har IPS-tilbud, fra Kirkenes i nord til Brønnøy i sør. FOTO: Roald Lund Fleiner/napha.no.

Økte fra fem til 45 IPS jobbspesialister på to år

-Vi har snart nådd femårsmålet vårt på under to år. Ledelsesforankring og en klar strategi for implementering er hovedforklaringen.

Lavterskeltilbud



«Kommunens tjenestetilbud bør ha høy tilgjengelighet og lav terskel»

Ref. «Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord»

- *Tidlig avklaring*
- *Arenafleksibel*
- *Oppsøkende tjenester*

Hva er tilgjengelig tjenester?

- Lav terskel, gratis og ingen henvisning
- Kort ventetid
- Fastlegen må kjenne kommunens tilbud
- En viss bredde- valgmuligheter
- God informasjon- gode nettsider
- Lett å komme i kontakt, forskjell på sentralbordet i kommunen og direktenummer, gjerne mobil



Samarbeid internt, ikke minst med fastlegene



- Faste møtetidspunkter
- Direktenummer

-de avlaster oss så det holder!

-de har mer spisset kompetanse på psykisk helse.

Rask psykisk helsehjelp, RPH

- Behandling i kommunen, basert på kognitiv terapi
- Selvhjelp, gjerne digitalt, grupper eller individuell terapi
- Tall fra Folkehelseinstituttet viser markant bedre resultater av RPH enn vanlig tilbud for mennesker med depresjon, angst eller søvnproblemer
 - Bedret livskvalitet og arbeidsdeltakelse
- «Personell ved RPH skal ha kompetanse i kartlegging/identifisering og vurdering av selvmordsrisiko»
 - Ref Veiledende materiell



Psykologer i kommunene

- Lovpålagt fra 2020
- 552 psykologstillinger i 337 kommuner fikk tilskudd i 2018
- Gode eksempler på hvordan rollen kan utformes, fagtekst
- Samling 13.-14. november på Lillestrøm
- Facebook
- Regionalt nettverk etableres



For de med langvarige og omfattende helse- og rusproblemer

- Housing First
- ACT og FACT

Individuelt tilpasset

Oppsøkende

Støtter deltakelse

Støtte selvstendighet

Recoveryorientert



ENDRER ARBEIDSMÅTER: Folk i Tromsø-området har nå begynt å si «Kanskje vi skal begynne å jobbe sånn ACT-aktig?». Noen fra teamet: Fra v.: Tove Hansen, leder, Thomas Jakobsen, vernepleier fra kommunen, Lisa Eidsmo, psykiatrisk sykepleier fra sykehuset og Trine Pettersen, sosionom fra kommunen. (FOTO: Anne Kristiansen Rønning/ NAPHA).

Temahefter



- Gå inn på napha.no
- Kontakt oss på kontakt@napha.no

Takk for meg!