

Kortvarig psykisk helsehjelp (KPH) til voksne i Tønsberg kommune

Erfaringer og utfordringer



Kate Ingeborg Rivø
Psykologspesialist (samfunnspsykologi og klinisk voksen)
Koordinator for KPH

Tønsberg kommune

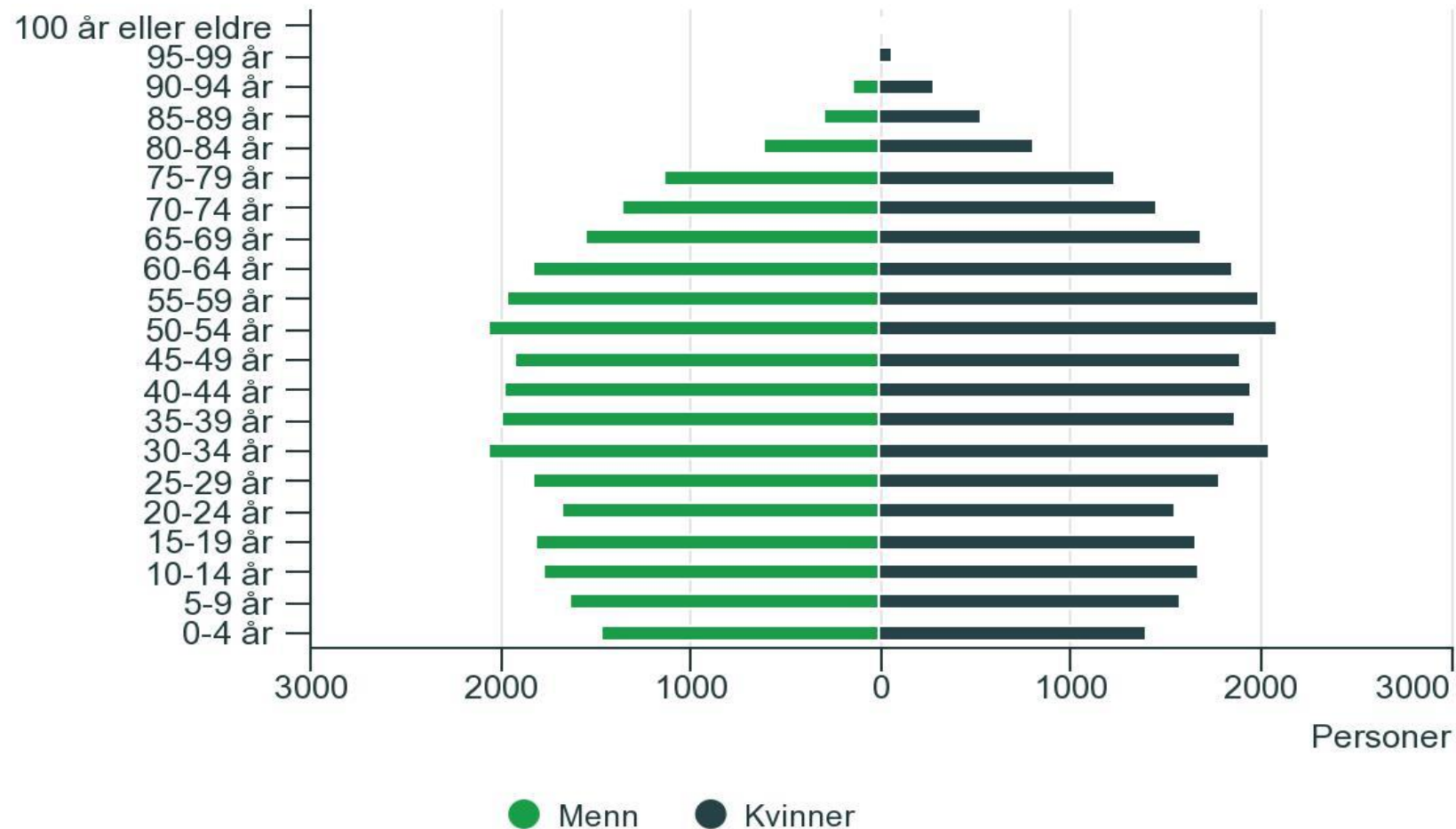
Ca. 58 900 innbyggere



ssb.no/kommunefakta/tonsberg

Aldersfordeling for innbyggerne i kommunen

Alder





Psykologer i hele Tønsberg kommune

- 5 psykologer på barn og unge, Familiehuset
- 4-5 psykologer i PPT
- 2 (+ 1 ledig) psykologer på voksne, Psykisk helse og avhengighet
- Ca. 50 % psykolog på Friskliv
- Nesten 5000 innbyggere pr psykolog
- Litt om meg
- Symptomet som ressurs, klienten som ekspert

Tønsberg kommune

- Rustjeneste
- Psykisk helsetjeneste
- Kortvarig psykisk helsehjelp (KPH)
- Drop-in

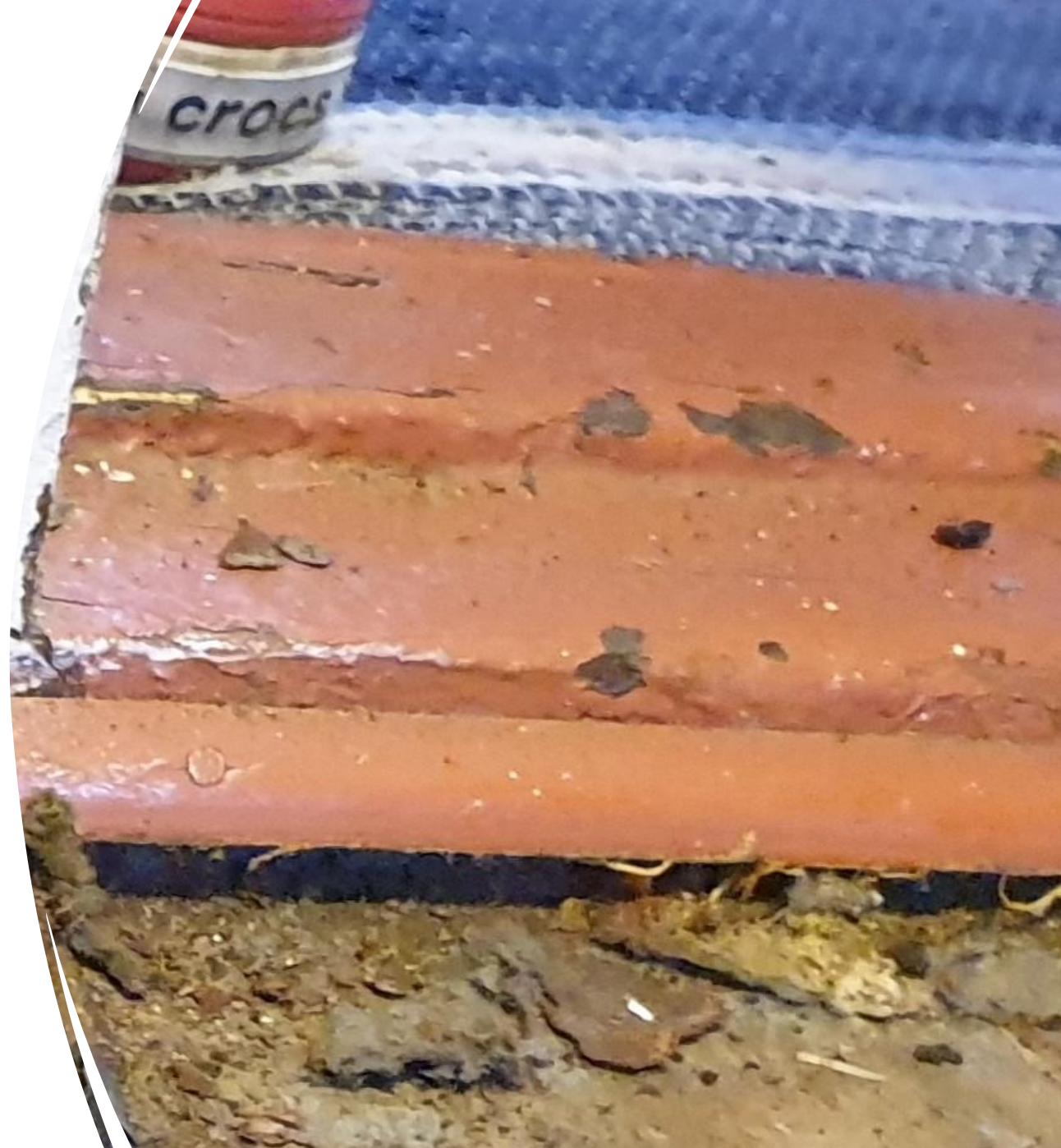
Du finner oss i 3. etasje

«Standard helse- og rustjeneste» i Tønsberg (= høy terskel)

- Vedtak på individuell psykisk helsehjelp (ved tildelingskontoret)
- Rustjenester er uavh. av tildelingskontoret
- Gruppetilbud; 5 samtalebaserte grupper, en IMR- (Illness Management and Recovery) gruppe og en angstgruppe.
- IPS

Lav terskel i Tønsberg

- Tilbud hos andre instanser i kommunen
- Migrasjonshelse
- Kurs; KiD, Tankevirus (tidl. Søvnskole og "Litt psykisk")
- Assistert selvhjelp
- KPH



Det started i det små



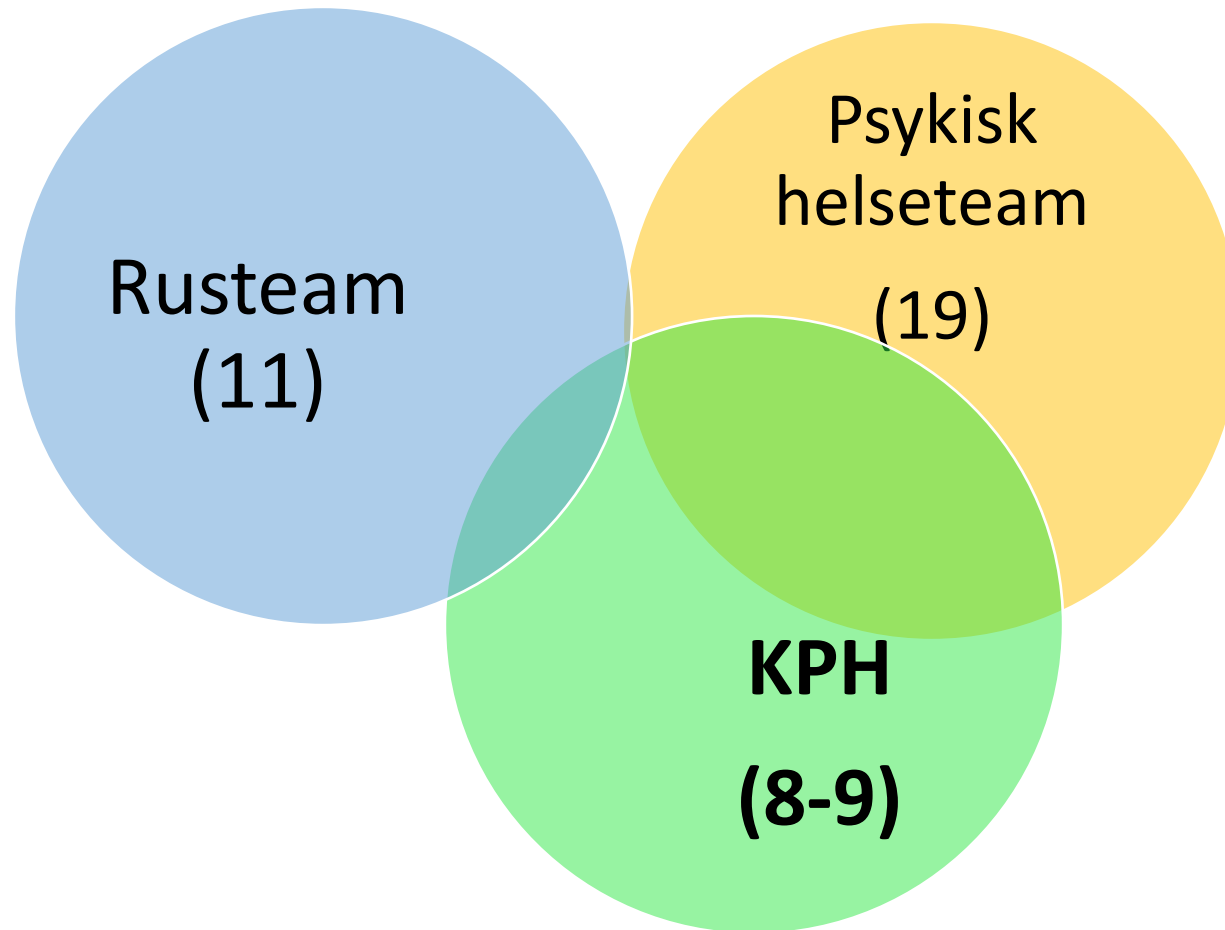


...og fortsatte

- 2017: Begynnelsen på systematisk lavterskel
- 2018 :Omorganisering..., "Ung og rask"
- Og opprettelsen av KPH (ikke RPH)
- 2019: Ny omorganisering; mer satt i system
- 2020: Systematisk bruk av FIT I KPH
- 2021 og fortsatt: FIT i hele Psykisk helseteam

Organiseringen 2020-23

(3 koordinatorer/teamledere)



DROP-IN

STRICTLY

10

KPH

Drop-in og KPH

- **Drop-in:** Tirsdag og torsdag kl. 12, uten forhåndsavtale. For alle. Det er 3 som har vakt, og vi kan ta i mot ca 6 personer pr dag. Også en slags los-funksjon.
- **KPH:** For personer med lette til moderate psykiske plager, som bekymring, angst, søvnvansker, tap/sorg, livskriser. Også for pårørende. Først inntil 10 samtaler, nå inntil 7. Uten henvisning/søknad og vedtak.
- Kommer fra drop-in, på telefon eller fra tildelingskontoret (avslag på vedtak).
- Fenomenologisk tilnærming
- «Hva er viktig for deg?»
- Assistert selvhjelp og FIT

Suksess...

- Mange har fått hjelp! Inntil 54 personer på drop-in pr måned, = nesten 500 innbyggere på drop-in i året.
- Teamet starter opp 11-24 nye KPH-innbyggere pr måned
- FIT (se under)
- Assistert selvhjelp
- Godt kjent blant fastlegene og samarbeidspartnere (BVT, helsesykepleiere)
- Integrert del av avdelingens tilbud/tjenester
- De ansatte er entusiastiske og positive
- Smitte-effekt; KPH-teamet som en slags pilot for FIT og Assistert selvhjelp

Systematisk bruk av FIT

Individually (personal well-being)

Interpersonally (family, close relationships)

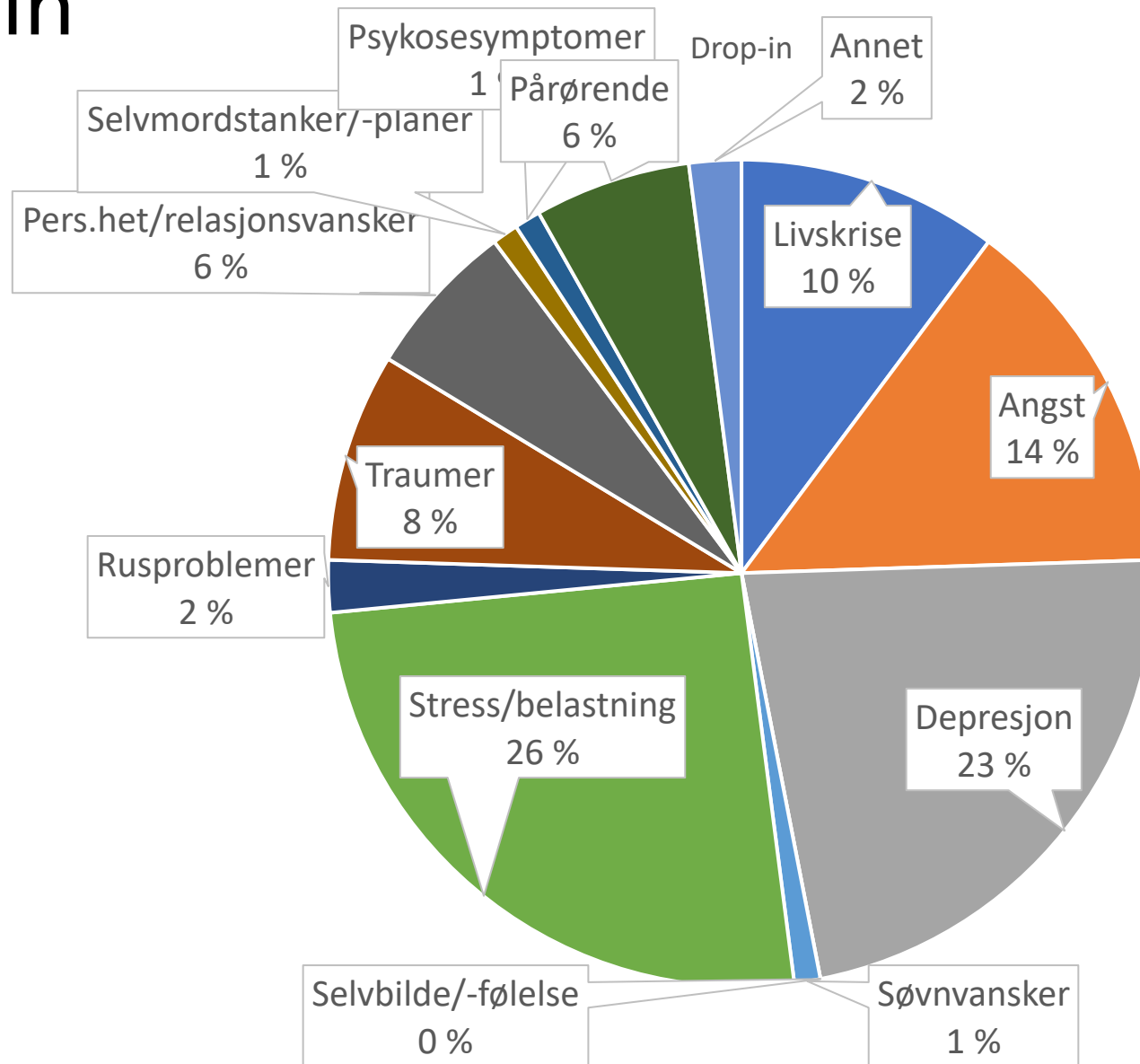
Socially (work, school, friendships)

Overall (general sense of well-being)

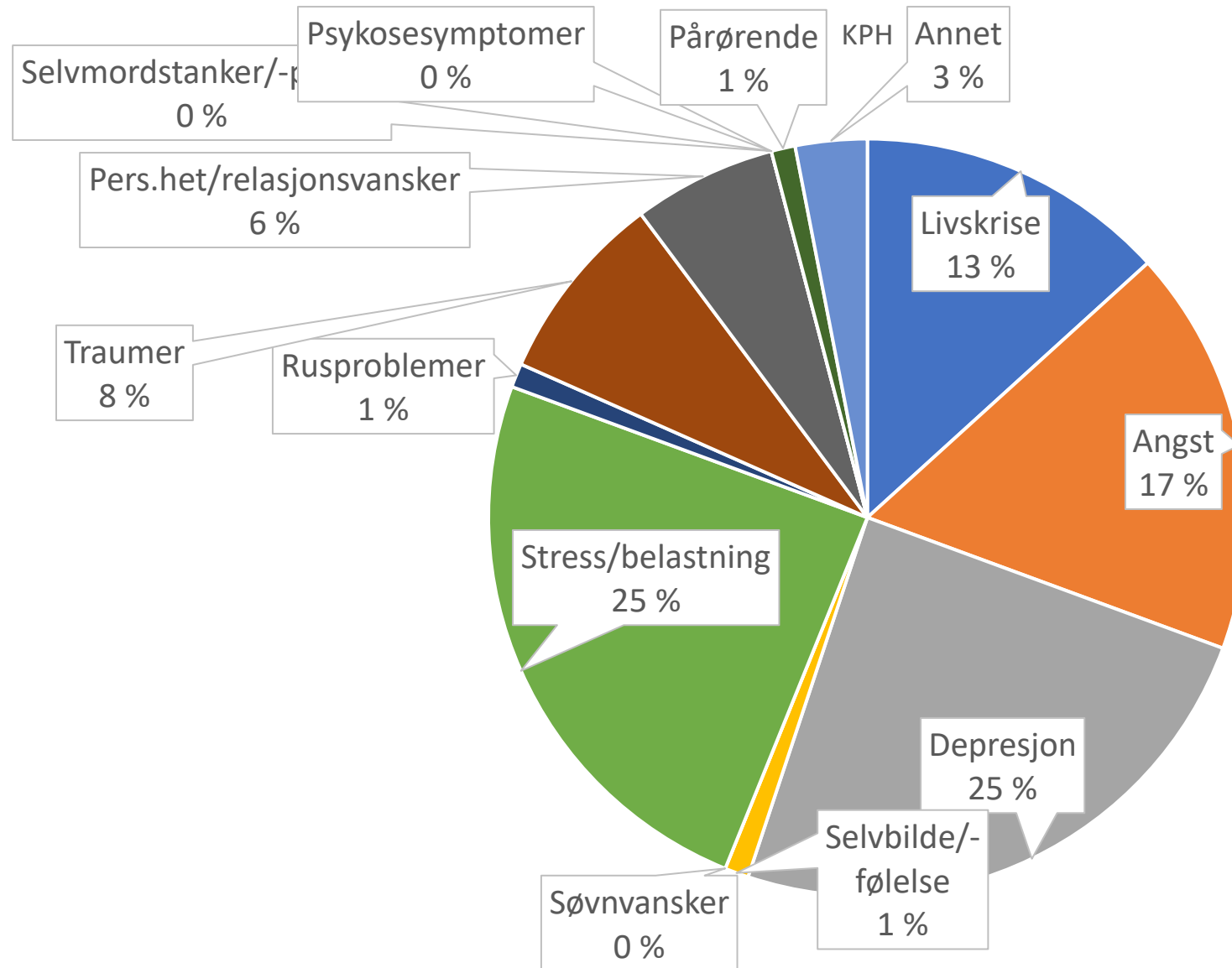

I did not feel heard, understood, and respected.	Relationship	I felt heard, understood, and respected.
		
We did not work on or talk about what I wanted to work on and talk about.	Goals and topics	We worked on and talked about what I wanted to work on and talk about.
		
The approach is not a good fit for me.	Approach or method	The approach is a good fit for me.
		
There was something missing in the session today.	Overall	Overall, today's session was right for me.
		

Hvilke plager kommer innbyggerne med?

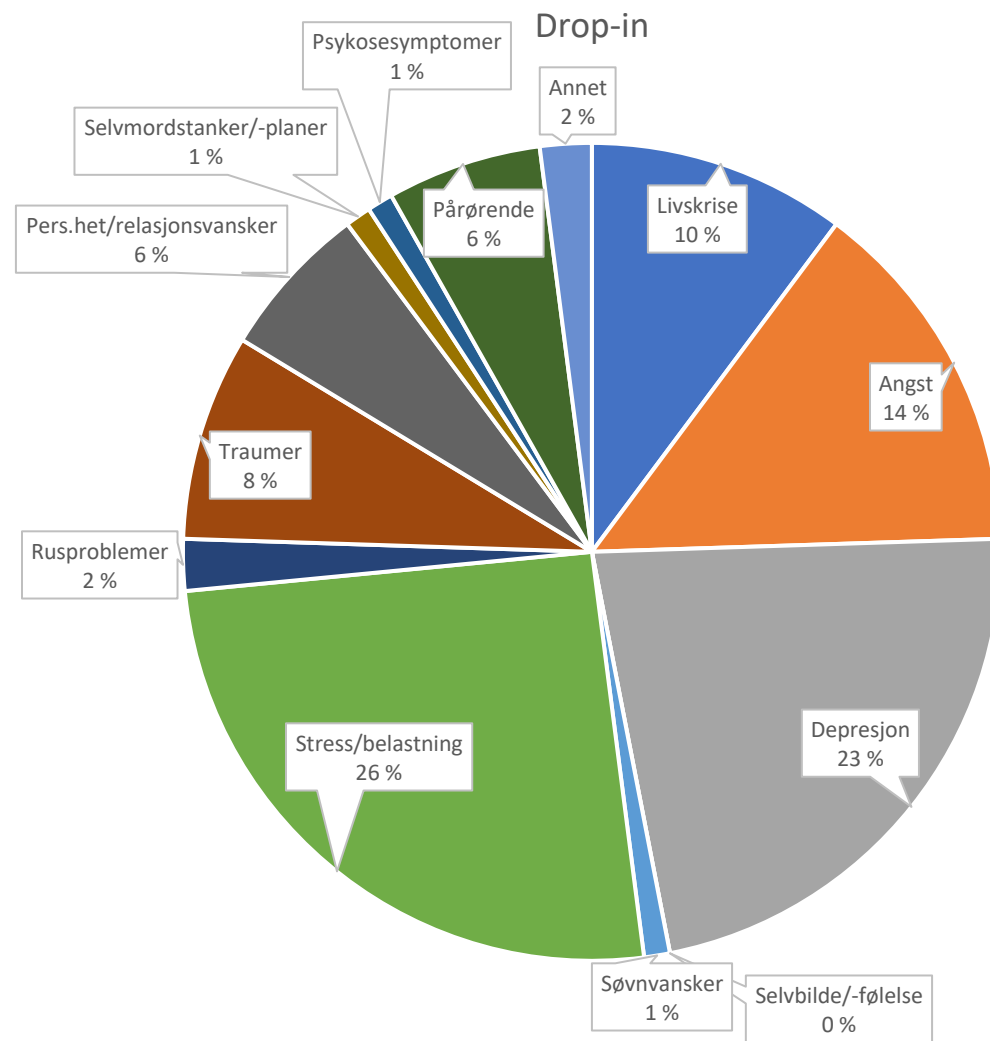
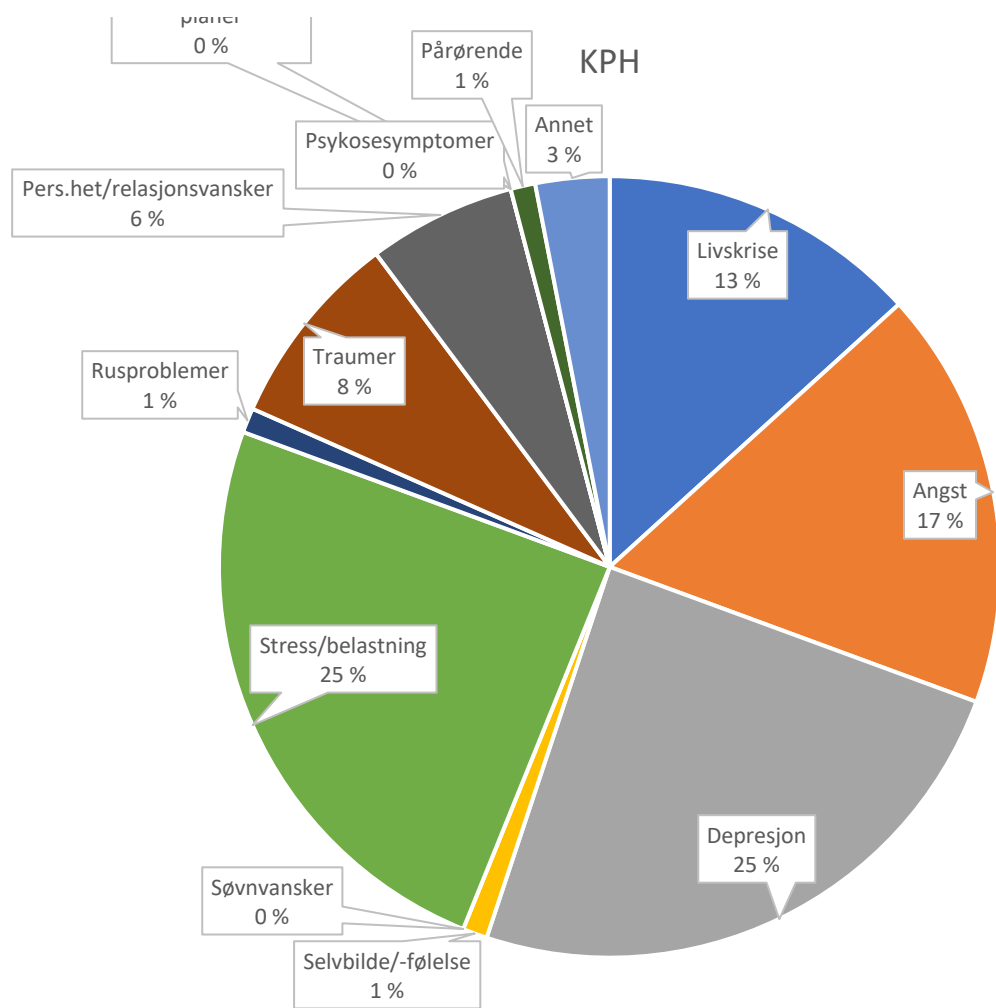
Drop-in



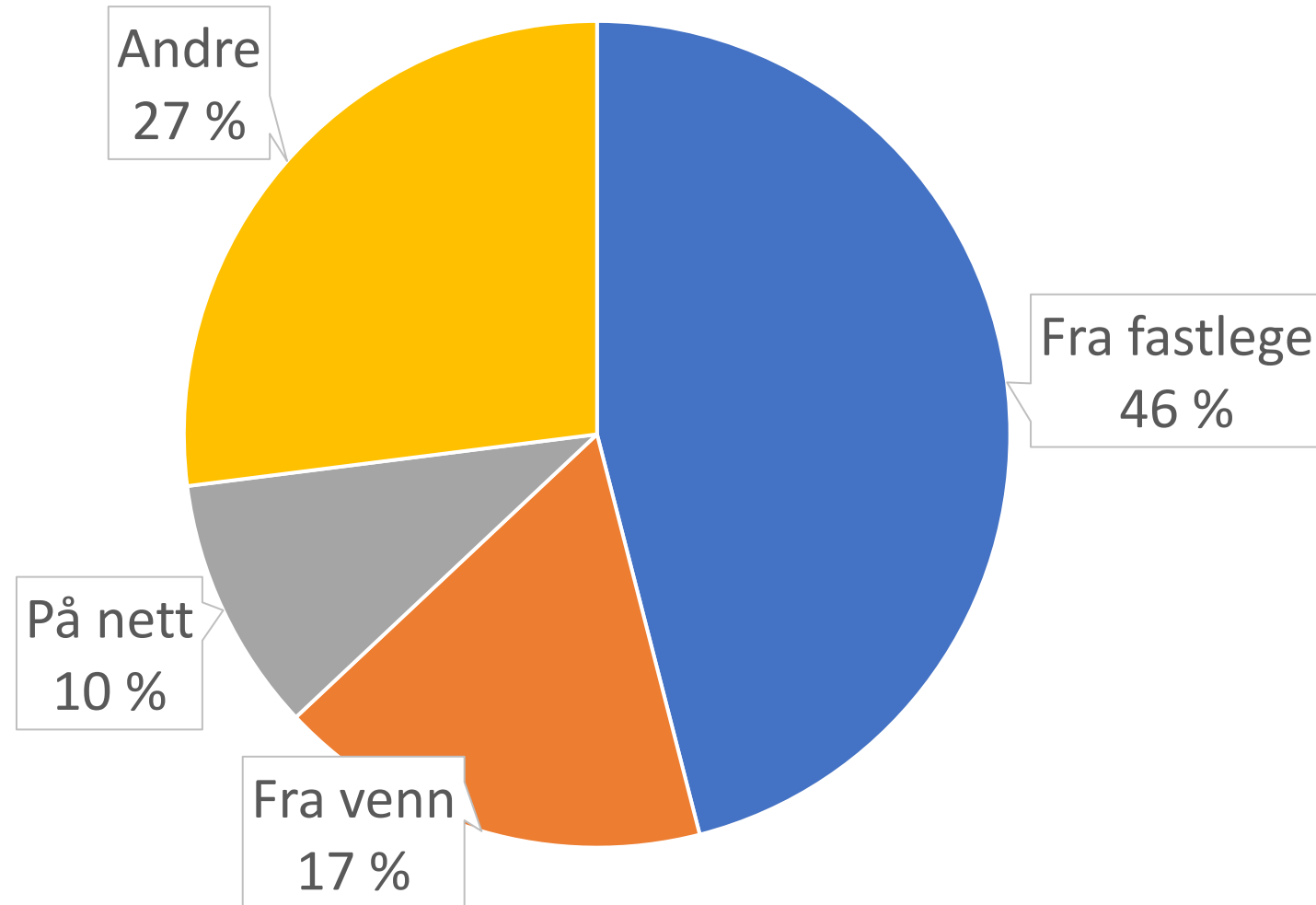
Hvilke plager kommer innbyggerne med? KPH



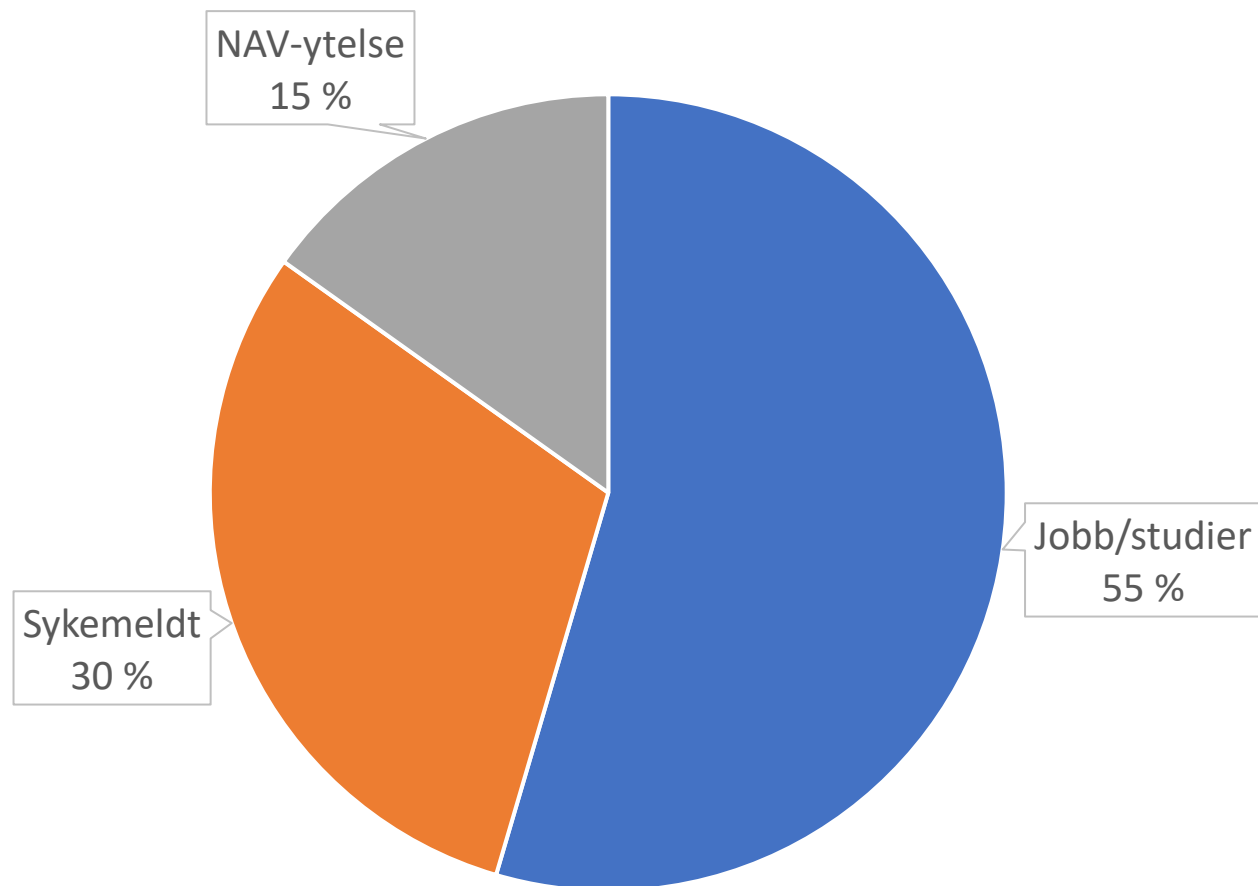
Ganske likt for KPH og drop-in



Hvor tilgjengelig er vi? Hvordan har brukerne fått vite om drop-in eller KPH?

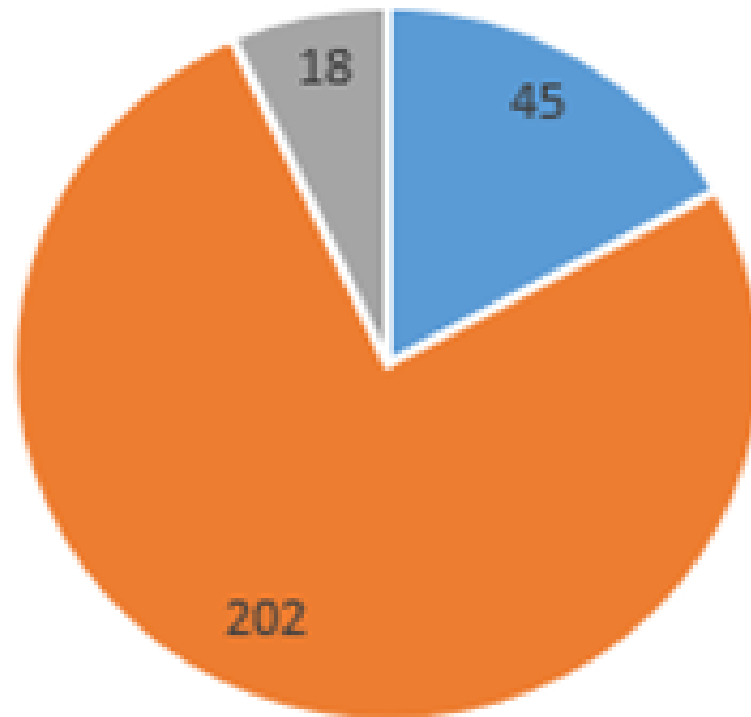


I jobb, sykmeldt...? (KPH)

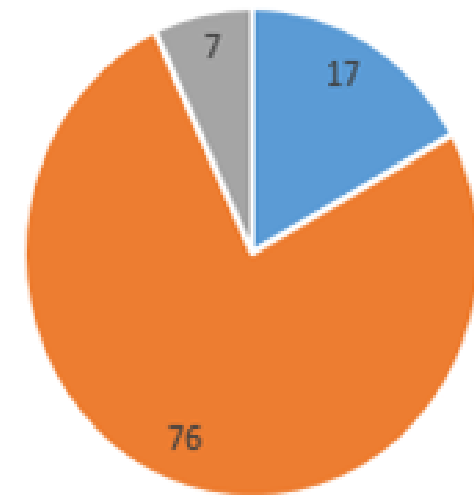


Hvor «ble de av»?

Første halvår 2023 - 265 personer



Første halvår 2023 - prosent



■ Behov for annen tjeneste

■ Behov opphørt

■ Annen årsak/ikke oppgitt

■ Behov for annen tjeneste

■ Behov opphørt

■ Annen årsak/ikke oppgitt

Visjon...

- Mer lavterskel i psykisk helse- og rustjeneste
- Alle som ønsker hjelp er velkommen, ingen søknad, avslag eller venteliste
- Være på med på å påvirke kommunen systematisk, og bidra inn til et paradigmeskifte
- Lære mer av hverandre
- Fokus på faglig kvalitet og nytenkning
- FIT som verktøy og holdning



... og lavterskeltilbud

«Lavterskeltilbud» er ikke definert i helselovgivningen, men er en måte å innrette tjenester på og et uttrykk for egenskaper ved tjenestens tilgjengelighet. Dette innebærer ofte at man ikke trenger henvisning for å oppsøke tjenestene eller delta på aktivitetene som tilbys. Som regel vil det være rask tilgang til hjelp. Lavterskeltilbud kan omfatte både forebygging, tidlig intervensjon, behandling og skadereduksjon.

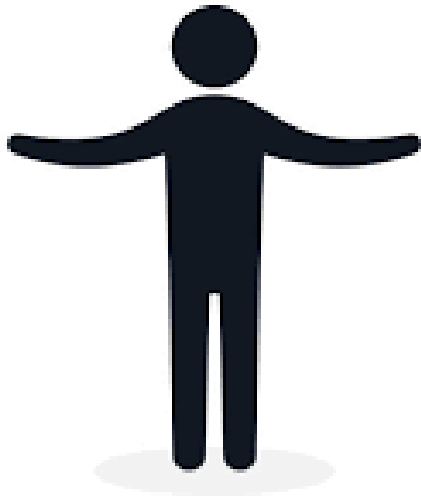
(s. 43)

Regjeringen vil:

- Bedre tilgjengeligheten og kapasiteten i tjenestetilbudet til mennesker med psykiske helseutfordringer...
- Legge til rette for tilgjengelige tilbud i kommunene...
- Legge til rette for å styrke lavterskeltilbud innen psykisk helse og rus i kommunene
- Lovfesting av lavterskeltilbud i kommunene er blant alternativene som skal utredes

(s. 39)

Hvordan bruke (samfunnets) ressurser og kompetanse best mulig?



- Avdelingens ressurser
- **Psykologressursen**
- Innbyggerens egne ressurser
- Ressurser i andre tiltak, frivillighet etc...



Lave terskler må renses....

- Gir vi god hjelp? Hva viser ORS og SRS?
- Utvikle oss som hjelpere
- Skal vi fortsette som vi gjør nå?



Værskifte?...

- Skal de som har vedtak måtte vente lenger enn de som får lavterskeltilbud?
- Ressursbruk
- Holde på entusiasmen...
- Opptrappingsplanen og Folkehelsemeldinga
- Utvikle andre lavterskeltilbud i kommunene, f.x. “sosial resept”



Hvor lavt skal vi gå?

- Skal og kan vi hjelpe alle?
- Sykeliggjøring av normale følelser
- Humanisme
- Se mennesket i kontekst
- “Sosial resept” (HVL)



A smooth, light-colored rock sits on a rocky shore. The background shows a body of water with gentle ripples. The text 'Takk for meg' is overlaid on the rock in a warm, orange-brown font. The overall scene is peaceful and evokes a sense of gratitude.

Takk
for meg

Måling 2023

Indikator ved utgangen av måneden	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des	Kommentar
Antall brukere med psykisk helse oppfølging, med vedtak	245	254	258	243	249	237	238	259					HSP-I
Antall brukere med psykisk helse oppfølging, uten vedtak	106	121	117	115	111	97	100	109					PRI-I
Samlet antall brukere med psykisk helse oppfølging	351	375	375	358	360	334	338	368	0	0	0	0	HSP+PRI
Antall nye brukere med psykisk helse oppfølging med vedtak gjeldende måned	20	16	22	9	12	13	14	13					HSP-T telles manuelt
Antall nye brukere med Kortvarig psykisk helsehjelp gjeldende måned	22	19	17	20	11	11	6	24					KPH-I telles manuelt
Antall nye brukere psykisk helse oppfølging med og uten vedtak	42	35	39	29	23	24	20	37	0	0	0	0	HSP-T+manuell telling KPH
Antall brukere utskrevet fra tjenesten gjeldende måned	15	7	19	21	16	16	3	11					HSP
Antall personer møtt til drop-in	44	43	54	30	28	33	7	38					Manuell telling Drop-in
Antall personer møtt til drop-in som ikke har fått tilbud om time samme dag	0	3	8	10	2	0	0	2					Manuell telling Drop-in
Brukere som venter	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des	Kommentar
0-8 uker	33	25	28	24	14	21	23	22					HSP-T
8-20 uker	13	22	15	16	19	18	25	4					HSP-T
over 20 uker	0	0	1	1	0	1	3	1					HSP-T
Totalt antall brukere som venter	46	47	44	41	33	40	51	27	0	0	0	0	HSP-T
Nye røde saker						7	0	3					Telles manuelt