



Helsedirektoratet
v/ Freja Ulvestad Kärki
Postboks 220 Skøyen
0213 Oslo

Dato
10.12.2020

Hørings svar Nasjonal strategi for psykososial oppfølging

Mental Helse takker for muligheten til å kunne avgi høringssvar til nasjonal strategi for kortsiktig og langsiktig psykososial oppfølging ved pandemi og ønsker med dette å fremme våre innspill.

Generelt om strategien

Mental Helse stiller seg svært positive til at det utarbeides en strategi for hvordan myndighetene skal ivareta den psykososiale oppfølgingen under pandemier. Vi ber derfor om at viktigheten av å få på plass en konkret strategi i krisetider ikke undervurderes, men konkretiseres til spesifikke områder og tiltak som må ivaretas som et minimum. Det siste året har gitt oss erfaringene om at tiltakene som iverksettes for å forhindre spredning av smitte er svært belastende for mange, og da særlig de mest sårbare gruppene. I tillegg påvirker det de behandlingstilbud som ikke er lovpålagt, men som har en uerstattelig nytte for sine brukere, særlig i krisetider.

Blant annet har det blitt gjort undersøkelser som viser at 7 av 10 som sliter med psykiske vansker og/eller rus fikk det verre under koronapandemien (erfaringskompetanse.no) - flere symptomer, mer rus, selvmordstanker og triggering av traumeerfaringer. Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo har gjort en undersøkelse som viser en to- til tredobling av symptomer på angst og depresjon under koronakrisen og Norsk koronamonitor fra Opinion spurte 8.000 nordmenn før påske om hvordan de vurderer sin psykiske helse og livssituasjon etter koronautbruddet. En av fire svarte at de opplever livssituasjonen og hverdagen som psykisk belastende.

Innspill til strategien

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress har utformet innspill til strategien og vi er generelt enige i dens innhold og er positive til dens retning. Innspillet har et bredt omfang og tar for seg mange av de største målgruppene, særlig de som vil kunne rammes av psykisk uhelse som følge av en pandemi. Det vi savner er at det foreslås flere konkrete tiltak som må opprettholdes. Slik innspillet er utformet med generelle beskrivelser og betegnelser av helsetjenester gir det fortsatt et for stort spillerom til lokale og nasjonale myndigheter for å bedømme hva som kan omprioriteres eller avvikes mens pandemien pågår. Dette har vi sett blitt gjort flere steder hvor lavterskeltilbud, DPS, skolehelsetjenesten og andre kommunale behandlingstilbud har blitt omdisponert til å drive smittesporing eller testing av smittede. Dette problemet omtales i innspillet, men det foreslås ikke konkret nok at disse tjenestene må opprettholdes og utvides under pandemier.

Mental Helse mener at det vil være mulig å kunne lage lokalt baserte handlingsplaner på grunnlag av utkastet, men det er rom for å kunne komme med konkrete forslag om hvilke tiltak som er nødvendige og

Side 1 av 2

hva som i større grad bør prioriteres. Erfaringsmessig vil en slik strategi ha stor betydning for sentrale og lokale beslutningstakere og kan i stor grad påvirke innholdet i hvilke tjenester det satses på i kommunene.

YAM og Rask psykisk helsehjelp

Vi ønsker å foreslå at det tas med et punkt om at det må satses betraktelig mer på psykisk helse i krisetider og at det gis konkrete forslag til hvilke tilbud som bør etableres så vi er bedre rustet før pandemier, men også tjenester som det må satses på når pandemiene treffer. Dette er tjenester som foreslås utover de lovpålagte tjenestene som finnes i dag og vil ha god effekt i tillegg til andre lokale tjenester som eksisterer i kommunene.

YAM (Youth Awareness of Mental Health) er et skoleprogram som tilbys til elever på ungdoms- og videregående skoler og er evaluert innenfor forskningsprosjektet Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) hvor 11 000 ungdommer i 10 EU-land deltok. YAM førte til en effektiv reduksjon av nye selvmordsforsøk og alvorlige selvmordstanker med nærmere 50%. Antallet nye tilfeller av depresjon ble redusert med nærmere 30% hos ungdommene som deltok. Bedre selvmordsforebygging for unge enn YAM finnes ikke, det har regjeringen selv uthevet i handlingsplanen for selvmordsforebygging. Dersom nasjonale eller lokale myndigheter satses på YAM vil mange unge være bedre rustet til å kunne takle vanskelige perioder slik vi nå ser under pandemien og det er svært viktig at ungdom får styrket kunnskap om psykisk helse under pandemier.

Rask psykisk helsehjelp er et nokså utbredt tilbud i Norge og etablert i 62 kommuner med svært god effekt som et lavterskeltilbud for at pasienter med milde til moderate symptomer kommer raskt i samtale med helsepersonell som kan igangsette behandling eller rekvirere pasienten videre ved behov. Dette tiltaket bidrar til å redusere trykket på fastlegene, andre kommunale helsetjenester og spesialisthelsetjenesten, som er svært viktige aktører under en pandemi. Dersom alle kommuner har etablert tilbud om Rask psykisk helsehjelp vil man bedre kunne kartlegge de faktiske påkjenningene i befolkningen under en pandemi, noe som i dag er mangelfullt, samtidig som pasienter vil raskere få tilbud om spesialisert hjelp og oppfølging.

Konklusjon

Mental Helse stiller seg bak innspillet til helhetlig nasjonal strategi for kortsiktig og langsiktig psykososial oppfølging ved pandemi og innholdet som er utarbeidet av NKVTS. I utforming av strategi ønsker vi at det blir inkludert flere konkrete punkter som gjør det enklere for beslutningstakere å etablere tjenester som ivaretar psykisk helse før og under en pandemi. Vi tror at dersom flere kommuner hadde jobbet mer proaktivt i å etablere flere tjenester for sine innbyggere ville belastningen vært opplevd mindre. Siden vi nå står midt i en langvarig pandemi, som tilsynelatende kommer til å fortsette godt inn i 2021, håper vi at en strategi vil være tydeligere i budskapet om å opprettholde og satse på alle helsetjenester og tilbud innen psykisk helse i kommunene. Det bør også frarådes på det sterkeste å redusere disse tilbudene som følge av smittevern hensyn eller for å omdisponere ressurser.

Med vennlig hilsen

Jill Arild
Landsleder

Linda Berg-Heggelund
Generalsekretær

Side 2 av 2