

## RASK PSYKISK HELSEHJELP ÅRSRAPPORT 2021

2021 har vært et aktivt år for Rask psykisk helsehjelp. Målgruppen for tilbudet er som tidligere for personer fra 16 år som har utfordringer med angst og/eller depresjon av mild til moderat grad. Begynnende alkohol/rusproblemer og søvnvansker faller også innunder målgruppen.

Det har vært stor pågang til tjenesten igjennom hele året. Man kan se en endring på henvendelser fra tidligere år, det er flere henvendelser av alvorlig grad.

Det har vært etterstrebet en så normal drift som mulig i en spesiell tid. Det har vært noe høyt fravær i teamet på grunn av sykdom. Det har blitt prioritert arbeidsoppgaver etter bemanning.

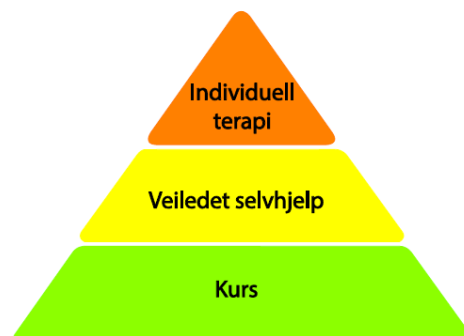
I 2021 har RPH blant annet hatt fokus på å nå innbyggere via sosiale medier som Instagram og Facebook med folkeopplysning, selvhjelp og hvilket tilbud RPH har. Dette ser vi «bærer frukter» ved at de som henvender seg referer til at man har sett informasjon via digitale kanaler.

### **Samarbeid på tvers av kommuner, spesialisthelsetjeneste og ulike tjenester/instanser**

Samarbeidet med virksomhetsleder for forebyggende enhet Gunhild A. Albjerk og kommunepsykolog i Sigdal er av stor betydning, og svært konstruktiv. Det er flere gode fordeler med å samarbeide interkommunalt. Vi ser en økende tendens til flere henvendelser fra Sigdal, også med andre tjenester slik som fastlegene, Frisklivssentralen, NAV Midt Buskerud og psykisk helsetjeneste. Blant annet ser vi at markedsføringen av RPH og hvilket tilbud som finnes, er av stor betydning. Som et eksempel innlegget fra en tidligere RPH- bruker fra Sigdal som delte av egne erfaringer til daværende helseminister Bent Høie. Det kommer gode tilbakemeldinger fra fastleger og andre samarbeidspartnere. Det kan allikevel jobbes enda mer med markedsføringen ut mot Sigdals innbyggere. Vi er takknemlig for å ha en tilgjengelig kontaktperson for å få ut informasjon i digitale kanaler i Sigdal og i Modum. Samarbeidet med Helsestasjonen i Vikersund, virksomhetsleder Hilde Øverby, skolehelsetjenesten, Frisklivssentralen, NAV, Mestringsenheten og Kommunepsykolog i Modum fortsetter sitt gode spor. Det samarbeides også med andre etter behov og samtykke.

Vi ser at samarbeidet på tvers mellom ulike instanser i begge kommuner gjennom de ulike prosjektene har fått gode ringvirkninger utover prosjektene, og at terskelen for kontakt oss imellom er betydelig redusert, og at vi jobber mer enhetlig enn hva vi gjorde før. Det gode samarbeidet med Modum Bad har fortsatt, og bidrar til en effektiv drift av tilbudet. Har på bakgrunn av samarbeid fått god omtale i «Badeliv» også i 2021. [Badeliv 2 2021 ARBEIDSHELSE \(adobe.com\)](#)

Det har vært samarbeidet med Helsestasjonen for ungdom og utekontakter om en informasjonsfilm «Ung i Modum – Del 1». Målet med dette har vært å få ut informasjon til alle unge, foreldre, lærere og andre det måtte gjelde om hvor, hvem og hvordan kan man komme i kontakt med riktig instans hvis man skulle trenge det. Dette arbeidet fortsetter 2022.



Det samarbeides tett med fagfolk i «Assistert selvhjelp» for å kunne se på muligheter for å tilby et universelt tilbud til ungdommer. Dette er under utvikling, og skal mest sannsynlig testet ut i 2022.

## **Viktige hendelser 2021**

### **Vendepunktet – et kurs for ungdom i NAV (18 – 30 år)**

Vendepunktet er et gratis 6 ukers kurs med undervisning og praksis for unge mellom 18 og 30 år som av ulike grunner står utenfor studier og arbeid. Kurset er et resultat av et unikt samarbeidsprosjekt mellom ulike tjenester i Modum, henholdsvis Frisklivssentralen, Mestringsenheten, Kommunepsykologen, NAV og Rask psykisk helsehjelp. Det har ikke vært gjennomført kurs i 2021. Arbeidsgruppen har jobbet med alternative løsninger, og det ble tilbydd kurset Oppdrift til aktuelle deltakere fra NAV september 2021. Her var det ikke deltakere nok til gjennomføring.

### **Samarbeid mellom RPH og NAV**

IPS (Individuell jobbstøtte) er en forpliktende samarbeidsmodell mellom NAV, spesialisthelsetjenesten og kommunehelsetjenesten. Ca 10 % av de som henvises til IPS henvises fra RPH.

Vårt samarbeid med IPS og Vendepunktet beskrives som unikt og en suksess. Dette kommer frem i en rapport for Arbeid- og velferdsdirektoratet fra Oslo Economics «*Samarbeid mellom NAV og Rask psykisk helsehjelp i kommunene*» hvor Modum blir nevnt flere steder. Leder ved RPH og NAV har ved flere anledninger hatt innlegg for andre kommuner om samarbeidet. I juni ble det holdt innlegg for 20 fagpersoner på fylkesnivå som jobber med dette i NAV hvor tema var hvordan vi kan få til mer og bedre samarbeid med kommunehelsetjenesten.

Når forskerne fra Oslo Economics kartla samarbeidet mellom tjenestene, var Modum/Sigdal den eneste kommunen som hadde fått til et integrert samarbeid. Det var ønske om å få mer innsikt i hvordan vi har etablert, rigget og fulgt opp samarbeidet. Som et utgangspunkt for å lære av de erfaringene som er gjort og med mål om at flere skal etablere noe tilsvarende. Modum Kommune v/ NAV Midt- Buskerud og RPH ble derfor valgt ut til å bli del av en inspirasjonsfilm om dette samarbeidet. I 2021 har det vært filmet med filmteam, og resultatet av dette vil være klart tidlig i 2022. Filmen er budsjettet til 500 000 kr som er dekket av midler, og det er ingen kostnader for kommunen utover arbeidstimer.

### **Omtale og interesse**

Rask psykisk helsehjelp i Modum/Sigdal kommune anses nasjonalt å være en svært godt implementert tjeneste, og blir i den forbindelse brukt mye av Helsedirektoratet og NAPHA (Nasjonalt Senter for Psykisk Helsearbeid) som modell og utstillingsvindu for Rask psykisk helsehjelp.

Rask psykisk helsehjelp har vært i media om tilbudene:

[Modum, Vikersund | Økt pågang hos Rask psykisk helsehjelp: Disse er det som ber hyppigst om hjelp under pandemien \(bygdeposten.no\)](#)

[Hjelper innbyggere i Modum og Sigdal. Rask psykisk helsehjelp har merket økt pågang under pandemien - TVModum](#)

Innlegg for statsråd Bent Høie 23. august om Rask Psykisk Helsehjelp på Modum Bad Kildehuset. [Helseministeren skryter av Rask psykisk helsehjelp. -Glad for at tilbudet brer om seg. - TVModum Modum, Helse | Svein Olav bød på egen erfaring da ministeren besøkte Modum Bad \(bygdeposten.no\)](#)

Orientering om Rask Psykisk Helsehjelp for de tre øverste kandidatene på stortingsvalgslista for Senterpartiet 24. august 2021.

### **Søvnbehandling**

Det er et tett samarbeid med Frisklivssentralen, og med fokus på at Modum/Sigdal er gode på søvn. Via en kartleggingsamtale loses man til riktig tilbud for søvn som kan være behandling i gruppe «Stå opp», kurset «Sov godt» eller individuell oppfølging enten hos RPH eller FLS.

Det ble i 2021 gjennomført 13 kartleggingsamtaler.

Det ble gjennomført første gruppe for søvnbehandling digitalt via Join norsk helsenett januar 2021 med deltakere fra begge kommuner.

Det er utfordrende å rekruttere deltakere, og dette jobbes kontinuerlig med.

Psykolog ved teamet informerte på IA dagen for Modum kommune om søvn. Samt jobbes det kontinuerlig med informasjon ut til alle fastleger, og deltagelse på allmenlegemøte med informasjon til begge kommuner.

### **Bemanning**

I 2021 har det vært uendret bemanning.

Mats Lien	Psykolog	100 %
Tine Hilsen Eggen	Spesialvernepleier/leder	90 % (10 % permisjon, leies ut til Modum Bad kurs og kompetansesenter)
Anny Bakken Rønning	Spesialsykepleier	90% (100% fra 1.11.21)
Therese Fagernes Bottegård	Spes. utd. sosionom	80% (20% permisjon frem til 1.11.21, deretter 10 % permisjon)
Marit Hvidsten	Spesialsykepleier	20%

Alle behandlingstillinger har god kompetanse i kognitiv atferdsterapi. Therese Fagernes har ferdigstilt sin videreutdanning i regi av Norsk Forening for Kognitiv Terapi (NFKT) og har bestått eksamen. Mats Lien ferdigstiller sin i februar 2022. Mats følger fellesprogram for psykologer og veiledes av kommunepsykolog Bjørg Rønning.

### **Randomisert kontrollert studie – undersøke effekt av digitale mestringsverktøy**

Rask Psykisk Helsehjelp Modum/Sigdal er en av kommunene som er plukket ut til å være med i RCT studie om bruken av det digitale mestringsverktøyet «Assistert selvhjelp». Formålet i studien er å finne ut om nettbasert Assistert selvhjelp virker like godt som eksisterende tilbud innen RPH målgruppen. Innbyggere som oppsøker RPH under studien og vurderes til å være i målgruppen vil bli tilfeldig fordelt til to grupper. Gruppe 1: Assistert selvhjelp, gruppe 2: Ordinær oppfølging RPH. Gjennomføring av studien har krevd en del økte ressurser til kartlegging og evaluering av mestringsverktøy. RPH kan tilby programmene: mestring av angst, mestring av depresjon, mestring av søvnvansker, mestring av stress og belastning, mestring av bekymringer, få bedre selvfølelse, mestring av perfektjonisme og mestring av eksponering. Digitale verktøy er effektivt for en rekke psykiske utfordringer, særlig med veiledning/oppfølging ved siden av. Det er viktig at så mange RPH-deltakere som mulig er med i undersøkelsen. Det krever innsats og utholdenhet, det har krevd mer tid til å gjennomføre spørreskjema og evaluering for de ansatte ved RPH.

### **Kurs/undervisning**

RPH har totalt gjennomført 7 Oppdriftskurs, hvor 6 kurs har vært digitale og 1 kurs har vært med fysisk oppmøte. Det har vært 37 personer som har fulgt Oppdrift igjennom 2021.

RPH har sammen med kommunepsykolog i Modum bidratt inn på Livsmestringskurs for flyktninger. Det ble i januar 2021 gjennomført digitalt via teams (10 timer fordelt over 4 ganger), deretter gjennomføring fysisk i november 2021.

Kurs om arbeidshelse for 10 ledere i Modum ble gjennomført mai 2021.

### **Utvikling av angst-kurs**

På bakgrunn av økning av henvendelser knyttet til panikkangst er det jobbet med å utvikle et tilbud for angst. Det er markedsført til leger i Modum og Sigdal, legevakt og andre relevante instanser. Det ble gjennomført en pilot på dette kurset desember 2021. Basert på erfaringene knyttet til gjennomføring vil det videreutvikles for å kunne dekke de behov innbyggere i Modum og Sigdal har.

### **Statistikk**

Vi ser en økende tendens av henvendelser fra Sigdal, noe vi synes er svært positivt.

Eksempelvis har det vært i:

*2019 – 11 nye henvendelser,*

*2020 – 8 nye henvendelser og i*

*2021 – 23 nye henvendelser.*

Det er flere behandlingsløp, da noen benytter seg av flere av trinnene.

[Se oversikt neste side.](#)

## Statistikk

<b>2021</b>	
Antall <b>nye</b> henvendelser:	
Totalt:	226
Modum:	203
Sigdal:	23
Antall personer som har tatt kontakt på nytt (Gjelder Modum og Sigdal):	
Totalt:	72
Antall drøftinger/losfunksjon/veiledning, både fra Modum og Sigdal:	
Totalt:	90
Antall personer samlet som har vært i kontakt med RPH	
Totalt:	316
Antall avslag, utenfor målgruppe:	
Totalt:	53
Modum:	32
Sigdal:	4
Andre:	1
Antall avslått behandling, tilbudt annen behandling eller ikke opnådd kontakt med:	
Totalt:	16
Antall personer på kurset Oppdrift:	
Totalt:	37
<b>Utover 2021:</b>	
Antall registrerte personer i WinMed:	
Totalt:	1626
Kvinner:	1032
Menn:	589
Sigdal:	151

### Arbeidsmiljø

Alle ansatte i Rask psykisk helsehjelp bidrar aktivt for å holde og vedlike et godt arbeidsmiljø. Miljøet er preget av godt humør, entusiasme, pågangsmot, interesse og kompetanse. Det har vært sommeravslutning hjemme hos Marit og tur til Oslo med teater i desember. Erfaringsmessig fra tidligere år har slike turer vært viktig som teambuilding.

Modum,

Tine Hilsen Eggen, Avdelingsleder Rask Psykisk Helsehjelp