



Psykhjelpen – et lavterskeltilbud

For 14 år siden startet vi opp Psykehjelpen – et lavterskeltilbud i Tromsø kommune. Denne artikkelen skildrer våre erfaringer rundt det å føre psykologkompetanse inn i førstelinjen.

Tekst **Agnes Bohne**, Psykolog/PhD-stipendiat, praksiserfaring fra Psykhjelpen, **Kari Galaaen**, Psykologspesialist/universitetslektor, veileder Psykhjelpen, **Catharina E A Wang**, Psykologspesialist/professor, initiativtaker/daglig leder Psykhjelpen, Institutt for psykologi, UiT Norges Arktiske Universitet

Juni vedtok Stortinget å lovfeste at alle kommuner skal ha psykolog som del av sin kjernekompetanse. Psykologfaglig kompetanse skal dermed være en naturlig del av førstelinjetjenesten, men på hvilken måte dette skal foregå er fremdeles under utarbeidelse. Erfaringer som høstes nå er derfor viktige bidrag til utformingen av fremtidens kommunepsykologstillinger. I Tromsø driftes et lavterskeltilbud ved navn Psykhjelpen som et samarbeidsprosjekt mellom Forebyggende helse-tjenester i kommunen og Institutt for psykologi (IPS) ved UiT. Det er nå snart 14 år siden oppstart av tilbudet, og vi vil gjerne dele våre erfaringer fra hvordan vi i tett samarbeid med helsesøstre og jordmødre har ført psykologkompetanse inn i førstelinjen.

Hva er Psykhjelpen?

Psykhjelpen er et lavterskeltilbud som tilbyr psykologisk rådgivning, gitt av psykologstudenter under veiledning. Hos Psykhjelpen gis det hjelp til å kartlegge og sortere problemer, det gis støttesamtaler og fokusert korttidsterapi. Vi tilstreber å holde ventelistene nede, slik at det skal være mulig å få time innen en uke. Tilbudet startet med Psykhjelpen for ungdom (PSU) i 2003, utviklet i samarbeid med Helsestasjon for ungdom, for å gi et mer helhetlig helsetilbud til ungdom-

mer på deres egen arena (5). Tilbudet ble raskt populært, og PSU har nå vært driftet i snart 14 år og er et kjent tilbud for ungdom i Tromsø. Samtidig med et økt fokus på perinatal helse ved IPS startet vi i 2015 også Psykhjelpen for de minste (PSM), for å tilby psykologisk rådgivning til vordene foreldre og familier med barn fra 0–5 år (2).

Perinatal periode er en sårbar fase av livet, og tilbakemeldingene fra helsesøstre og jordmødre var at mange hadde behov for ekstra støtte, men at det var manglende tilbud å henvise videre til. IPS hadde tidligere utviklet mestringsgruppen «Blues mothers» i samarbeid med Forebyggende helse-tjenester, og det var derfor naturlig å videreføre et sam-

«Psykhjelpen fungerer som en los, som viser vei til rett tilbud og bidrar til at overgangen blir god.»

arbeid omkring denne målgruppen (3). PSM ble også raskt populært, og det kom signaler fra Forebyggende helse-tjenester

om at et tilbud til barn i skolealder også hadde vært nyttig. Dermed startet vi i fjor Psykhjelpen for barna (PSB), og fra høsten vil hele 10 psykologstudenter drifte Psykhjelpen i Tromsø.

Hvem går til Psykhjelpen?

Det er vanskelig å kategorisere menneskene som benytter seg av Psykhjelpen. Psykologisk rådgivning passer spesielt godt for dem med lette vansker og bekymringer. Noen trenger bare en eller to støttesamtaler for å havne på rett spor. Den nybakte mammaen som ikke vet hvordan hun skal be om mer deltagelse fra samboeren. Hybelboeren på 16 som lurar på om han er normal som har så mye hjemlengsel. Andre har litt mer å sortere, men nyttiggjør seg korte løp på 3–7 samtaler. Den gravide som har ambivalente følelser og mye bekymringer rundt det å bli mor, men som opplever seg klar etter noen samtaler. 14-åringen som ligger våken om nettene i forkant av en skolepresentasjon, men som etter noen samtaler og øving sammen med psykologstudent går seirende ut derfra.

Men på Psykhjelpen treffer vi også tobarnsmammaen som for første gang søker hjelp og forteller om sin oppvekst med vold og overgrep. 15-åringen med alvorlige selvmordstanker som har levd med en stefar som forgrep seg på henne.



VELLYKKET SAMARBEIDSPROSJEKT: Psykhjelp-modellen er et eksempel på en fremtidsrettet praksisarena, som absolutt kan overføres til andre kommuner med psykologstudenter. Illustrasjon: Mostphotos

Familien med omfattende sosioøkonomiske vansker og rusproblematikk. Psykhjelpen fungerer som et trollgarn, som fanger opp alt. Fra de minste problemer som er løst etter en samtale, til de som burde hatt omfattende oppfølging for lenge siden.

En viktig del av jobben i Psykhjelpen er derfor å gjøre vurderinger av alvorlighetsgrad, og sørge for at brukerne blir henvist videre til et passende tilbud. I alvorlige saker er spesialisthelsetjenesten et naturlig neste steg. Men vurdering og sortering innebærer også å se hvilke saker som fint kan følges videre av helsesøster.


Eksempelvis kan helsesøster henvise en jente med symptomer på spisevegring til Psykhjelpen. Etter noen samtaler hos Psykhjelpen kan konklusjonen være at dette ikke er av alvorlig grad, men at jenta bor sammen med mor og en søster som sliter, og har behov for en ekstra

voksenperson som ser henne og lytter til henne. Da kan jenta henvises tilbake til helsesøster som står klar til å følge henne videre. Psykhjelpen fungerer som en los, som viser vei til rett tilbud og bidrar til at overgangen blir god.

Samarbeid med helsesøstre

Vår erfaring er at helsesøstre i Tromsø verdsetter samarbeidet med Psykhjelpen, både som drøftningspartner og som et godt tilbud å henvise videre til. Når helsesøstre treffer noen med alvorlige psykiske vansker er det hensiktsmessig å henvise direkte til spesialisthelsetjenesten. Men dette er ikke alltid enkelt å vurdere, og i gråsonene fungerer Psykhjelpen som et utmerket alternativ. Mammaen med forhøyet EPDS-skår trenger nødvendigvis ikke mer enn 3–4 samtaler for å få troen på egne foreldreferdigheter og kjenne ener-

gien komme tilbake. Deretter fortsetter den normale oppfølgingen hos helsesøster, men nå med visshet om at helsesøster så behovet for ekstra støtte, sørget for at mammaen fikk det og er ekstra oppmerksom på hvordan familien har det fremover. Helsesøster fungerer som en trygg havn, som sender deg videre når behovet melder seg og som alltid tar i mot når du kommer igjen.

Lokaliseringen av Psykhjelpen har også vært viktig for et fruktbart samarbeid mellom studentene og helsesøstre og jordmødrene. PSU er plassert på Helsestasjon for ungdom på ungdomshuset Tvibit, PSM på Sentrum helsestasjon hvor også jordmortjenesten holder til, PSB på to helsestasjoner utenfor sentrum. Psykhjelpen er i de samme lokalene som de andre faggruppene, noe som bidrar til tilgjengelighet og naturlige møtepunkt, slik at det er 



lav terskel for å dra nytte av hverandres kompetanse. Det er skapt et rom for å drøfte problemstillinger og luften tanker. Psykhjelpen har også telefontreffetid, slik at helsesøstre som sitter et annet sted kan ringe for å drøfte problemstillinger ved behov.

I fremtiden ønsker vi at samarbeidet skal bli enda tettere, gjerne gjennom felles konsultasjoner i saker hvor det kan være nyttig. Psykhjelpen vil etterstrebe sømløse overganger og helhetlige tilbud til brukerne.

Vårt mål med tiltaket

Psykhjelpen er et mellomstopp hvor ingen blir værende lenge, men det er likevel en viktig havn å seile innom. Målet fra vår side er at de som kommer til Psykhjelpen skal få en god erfaring med det å søke hjelp. Det er viktig for oss at de

Fremtidsrettet praksisarena

Psykhjelpen hjelper ikke bare sine brukere, men også studentene som drifter tiltaket. Gjennom praksis ved PSU, PSM eller PSB får psykologstudentene viktig praksiserfaring fra kommunalt nivå. Dette innebærer erfaring med rask kartlegging, rådgivning og korttidsterapi, samarbeid med andre faggrupper og god kjennskap til de tiltak og samarbeidspartnere som eksisterer i førstelinjen. Det innebærer også vurdering av tiltaksbehov og henvisning, samt øvelse i normaliseringsperspektiv og mestringsfokus. Denne erfaringen tenker vi gjør studentene godt egnet for fremtidens kommunepsykologstillinger.

Psykhjelpen samarbeider også med kommunepsykologene som er ansatt i Forebyggende helsetjenester, hvorav en av dem fungerer som veileder ved PSU.

derfor viktig, og på dette området har studentene med praksis fra Psykhjelpen en stor fordel. Vi opplever at studentene gjennom sin praksis erverver en kompetanse som gjør dem godt rustet til å seile ut på det åpne havet som ligger foran dem i førstelinjen.

Konklusjon

Psykhjelpen er et vellykket samarbeidsprosjekt mellom Forebyggende helsetjenester i Tromsø kommune og Institutt for psykologi ved UiT. Modellen er et eksempel på en fremtidsrettet praksisarena, som absolutt kan overføres til andre kommuner med psykologstudenter. Den kan selvsagt også benyttes med utdannede psykologer. Tilbudet har lav terskel, både for dem som søker hjelp, og for tverrfaglig samarbeid og drøftning. De som søker hjelp blir møtt av et tilbud som er gratis, har maks en ukes ventetid, er lokalisert hvor målgruppene naturlig oppholder seg, og hvor store og små problemer blir møtt med et normaliseringsperspektiv og mestringsfokus. Brukerne møter også et psykologtilbud hvor det er reell samhandling mellom faggrupper, det være seg helsesøstre eller jordmødre, fastlegen, eller instanser i spesialisthelsetjenesten. Målet er at de som henvender seg til Psykhjelpen skal få en god erfaring med det å søke hjelp, og det tror vi at vi har lyktes med. ■

Referanser

1. Ajo, A., & Vik I. (2008). Psykologer ut i kommunen: Fra klinikk til åpent jorde. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 45(2), 151-156.
2. Bohne, A. & Wang, C. E. A. (2017). Fra praksis: Psykhjelpen for de minste. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 54(8), 745-752.
3. Kristensen, K.V., Dalseth, A.K., Moldestad, L., Wallan, S., Lorem, G., Jentoft, G., & Wang, C.E.A. (2015). Blues Mothers. Et gruppebasert mestringsstilbud ved fødselsdepresjon. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 52(5), 405-412.
4. Moldestad, L., & Wang, C. E. A. (2017). Blues Mothers. For fagfolk som hjelper nedstemte spedbarnsmødre. Hentet fra: <http://site.uit.no/bluesmothers/>
5. Wang, C. E. A., Berge, K., Johnsen, L. I., Arnesen, Y., Breivik, C., Hanssen, T. B., Jentoft, G., Skre, I. (2007). Psykhjelpen på Tivbit: Psykologisk rådgivningstjeneste på ungdommens kulturhus i Tromsø. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 44(3), 247-253.

«Psykhjelpen er et mellomstopp hvor ingen blir værende lenge, men det er likevel en viktig havn å seile innom.»

som jobber på Psykhjelpen anerkjenner den krevende livssituasjonen til de som kommer, det være seg overgangen det er å få et barn, få hverdagen til å gå rundt med småbarn eller håndtere pubertert og ungdomstid.

Psykhjelpen er opptatt av å normalisere fremfor å sykeliggjøre. Vi stiller ikke diagnoser, men forsøker å bidra til at de som kommer kan forstå seg selv og sine opplevelser bedre. Selv alvorlige tilstander kan møtes med et normaliseringsperspektiv. Dette innebærer ikke å bagatellisere problemer, men å forstå at under visse betingelser så er det normalt at vansker oppstår. Økt forståelse og aksept kan gjøre det lettere å mestre utfordringer i livet. Gjennom å møte noen som anerkjenner ens belastninger, kan belastningene bli lettere å bære, eller lettere å jobbe videre med.

De nåværende kommunepsykologene sitter selvsagt på erfaringer og kompetanse som er svært verdifull for psykologstudenter som kommer til å møte et arbeidsmarked hvor de er ønsket i førstelinjen. Kommunepsykologenes oppgaver må nok utformes særskilt etter behov i de enkelte kommunene, men erfaringen fra Psykhjelpen og andre kommunale psykologtilbud (1) er at arbeidet i førstelinjen er svært variert. Flexibilitet, tillit til egen kompetanse og evne til å ta det som kommer synes

