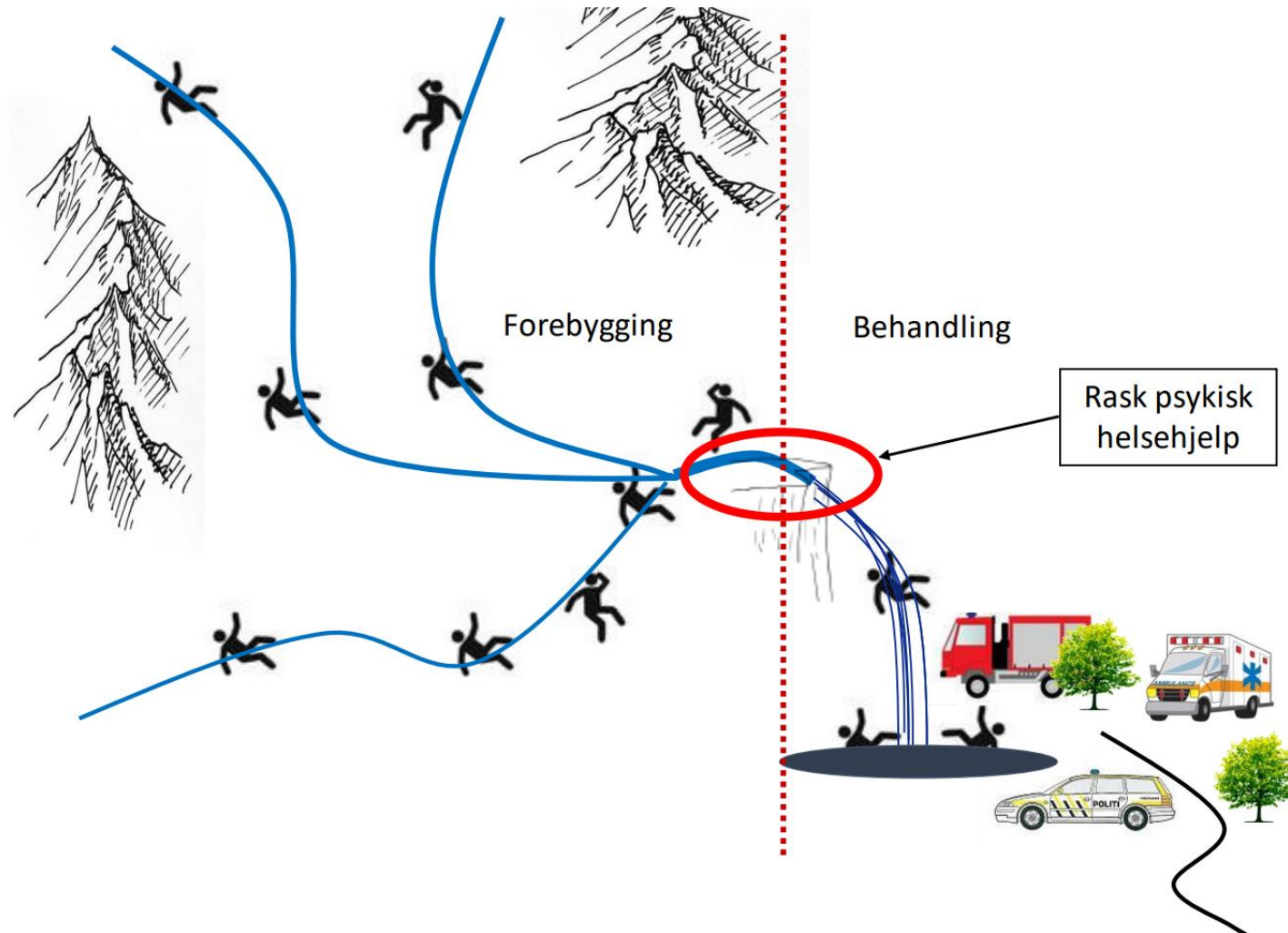




Rask psykisk helsehjelp i Ringerike kommune

Ingrid Nicolaysen og Jorunn Fredriksen

Forebygging og behandling



HVA ER RASK PSYKISK HELSEHJELP (RPH)?



- Bruker kunnskapsbaserte metoder i kartlegging og behandling.
- Per i dag har 76 kommuner etablert RPH.
- De første evalueringene av RPH viser lovende resultater med tanke på symptomlindring og viser seg mer effektiv enn vanlig oppfølging (Knapstad et al., 2020). Også noe økt arbeidsdeltakelse (5,6 %).

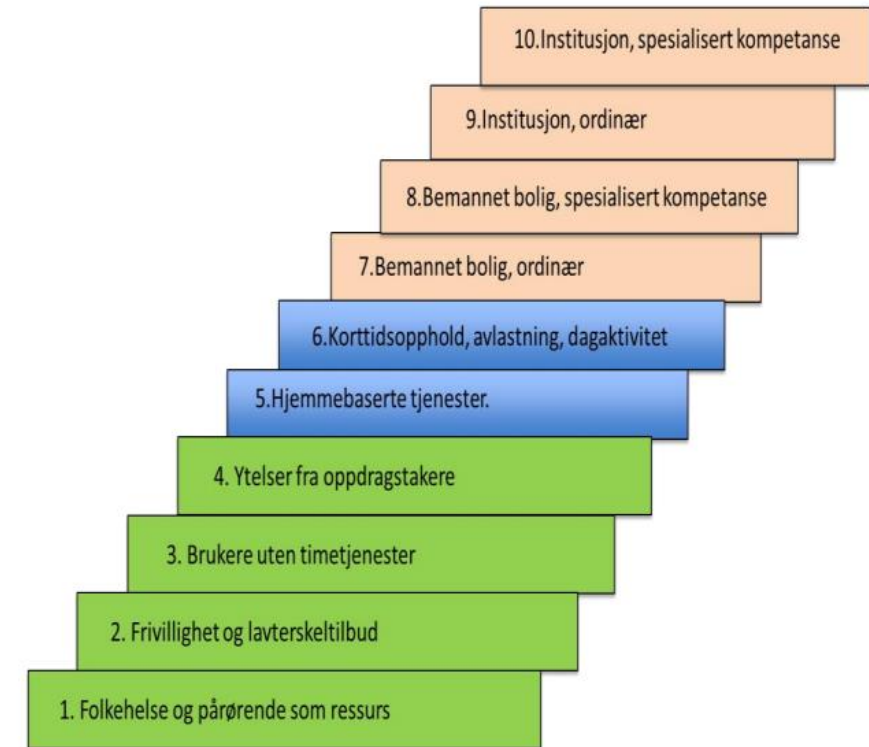




- Forankring: Enhetsleder fikk i oppdrag fra kommunalsjef om å etablere RPH (uavhengig av midler) Vedtak i kommunestyret for budsjettperioden.
- Tanken: jobbe mer forebyggende – starte lenger ned i omsorgstrappa
- Omorganisering av driften

Antall henvendelser har økt med ca 30%.

Omsorgstrapp - modell





- Eget team organisert under avd Psykisk helse og rus
- 3 årsverk fordelt på 4 stillinger – økte med en 100% stilling etter 2 års drift.
- Utdanningsbakgrunn: Psykolog, bachelor i helse og sosialfag med videreutdanning i kognitiv terapi.

Hvem er vi





- Skal være lett tilgjengelig for målgruppen
- Direkte kontakt uten henvisning
- Målet er å tilby kartleggingssamtale innen 2 uker
- Gratis
- Samhandling med andre tjenester er sentralt

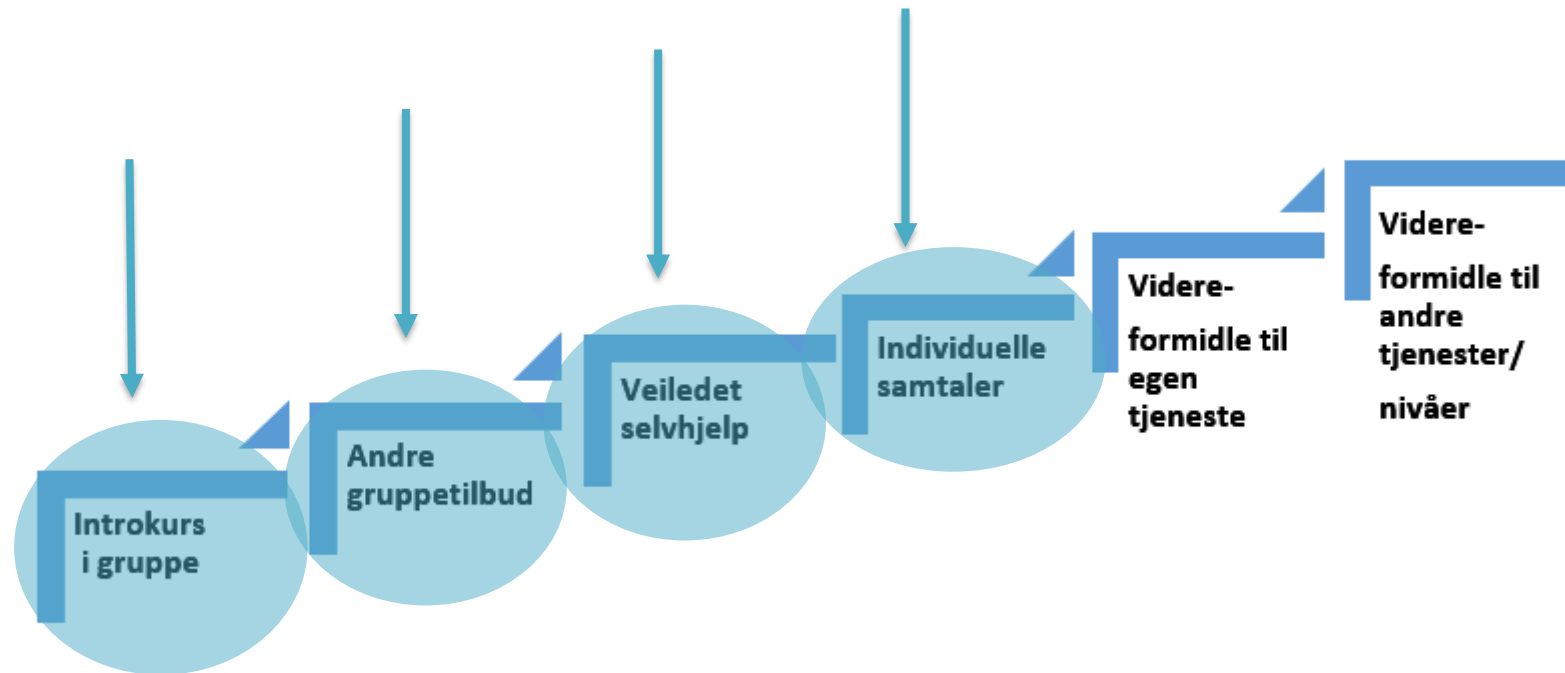




- Over 18år
 - Mild til moderat angst og depresjon
 - Søvnvansker
 - Nyoppståtte rusutfordringer
 - Enkeltstående traumer
 - Økt jobbfokus/ øke arbeidsdeltagelse
-
- Det jobbes kontinuerlig ut mot leger, spesialisthelsetjenesten, NAV og andre samarbeidspartnere med informasjon for å nå riktig målgruppe
 - Sosiale medier brukes aktivt



Hvordan jobber vi?- Trappetrinnsmodell





- Etablert «Stå opp» i samarbeid med Modum og Sigdal RPH
- Er med å satser på «Takk, bare bra». Kurs for seniorer, forebygging og behandling av depresjon for de over 60år.



- Antall henvendelser siden oppstart august 2020: Ca 1070
 - I aldersspennet 18-80+, gjennomsnittsalder: 40
 - Flest kvinner (67 %)
 - Venter i snitt 8 dager på kartleggingssamtale
 - Utdanningsnivå er jevnt fordelt
 - Gjennomsnittlig behandlingstid 47 dager
 - Ansatte i Ringerike kommune som fikk hjelp i 2023: 45
- ca. 40 % av henvendelsene er ikke i målgruppen
 - Hva gjør vi med disse?
 - Riktig info ut og samarbeid med fastleger
- Brukerens primære problem:
 - Depresjon: 46 %
 - Angst: 22 %
 - Livskrise: 7 %
 - Relasjonsvansker: 7 %
 - Annet: 8 %



Avslutning og takk!



RINGERIKE
nærmest det meste



RINGERIKE
KOMMUNE