

Avdeling psykisk helse og avhengighet

Elisabet Eide-Fallet

Linda Årnes Gulbrandsen



Lillestrøm kommune

Norges 9. største kommune

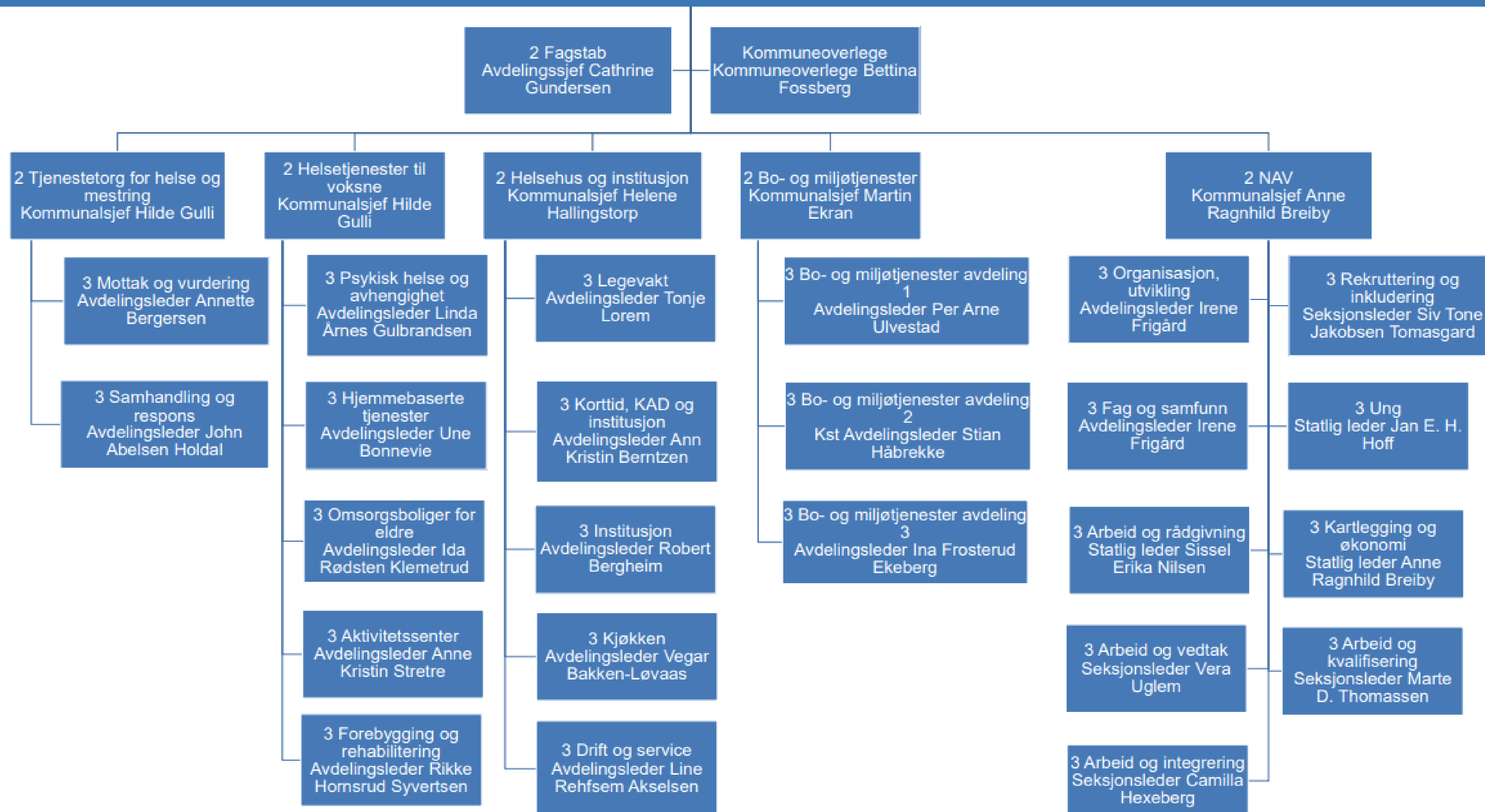
Variert kommune som består av både by, tettsteder og landlige områder

Ca 94 000 innbyggere

Ca 9000 medarbeidere



Helse og mestring



Avdeling psykisk helse og avhengighet

Recovery; For oss betyr det at alle skal kunne leve gode meningsfulle liv på tross av psykisk helseutfordringer eller avhengighetsproblematikk.

En diagnose er bare en diagnose og sier lite om hvordan den enkelte best kan ha nytte av behandlingen. Det er viktig å ha rom for individuelle løsninger og mangfold i tilbudet. Den enkeltes ansvar og mulighet for mestring i eget liv skal ha stort fokus.

Sentralt i bedringsprosessen er myndiggjøring, tilhørighet, håp, identitet, mening og egne mål. Det er viktig for oss å legge vekt på brukernes egne ressurser og at det som er viktig for den enkelte er sentralt i tilbudet som gis.

Brukermedvirkning

På individnivå:

- Utforming av tilbud i dialog med den enkelte
- Feedback Informed Treatment- tilbakemeldingsverktøy

På systemnivå:

- **Brukerråd**

Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse, Mental Helse, Ivareta, A-larm, Foreningen for Human Narkotikapolitikk, IOGT, lokale foreninger

- Medarbeider med brukererfaring
- Brukerrepresentanter delaktig i utviklingen av nye tilbud
- Jevnlige brukerundersøkelser/tilfredshetsmålinger
- ROM

Avdeling psykisk helse og avhengighet

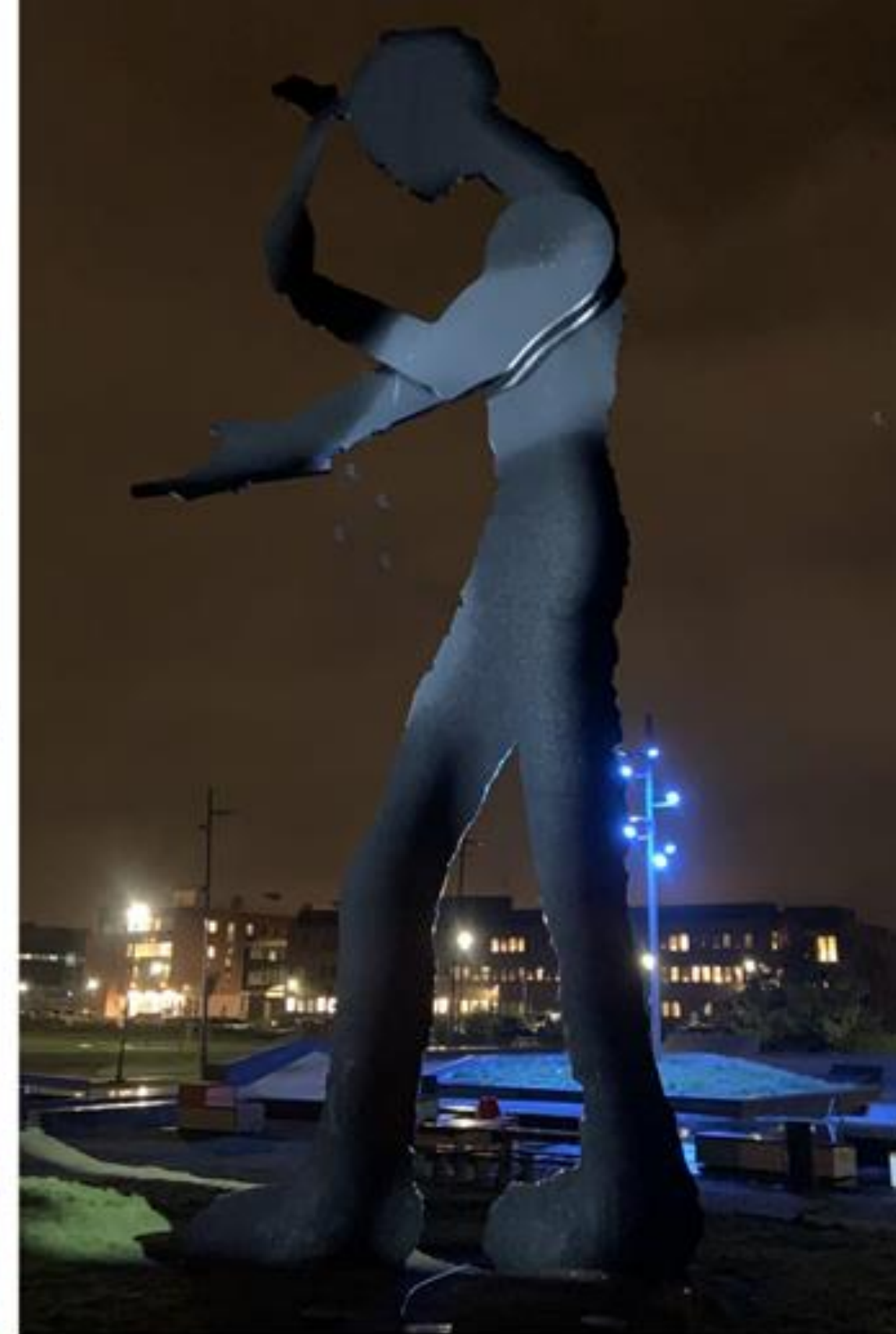


Seksjon Tidlig inn



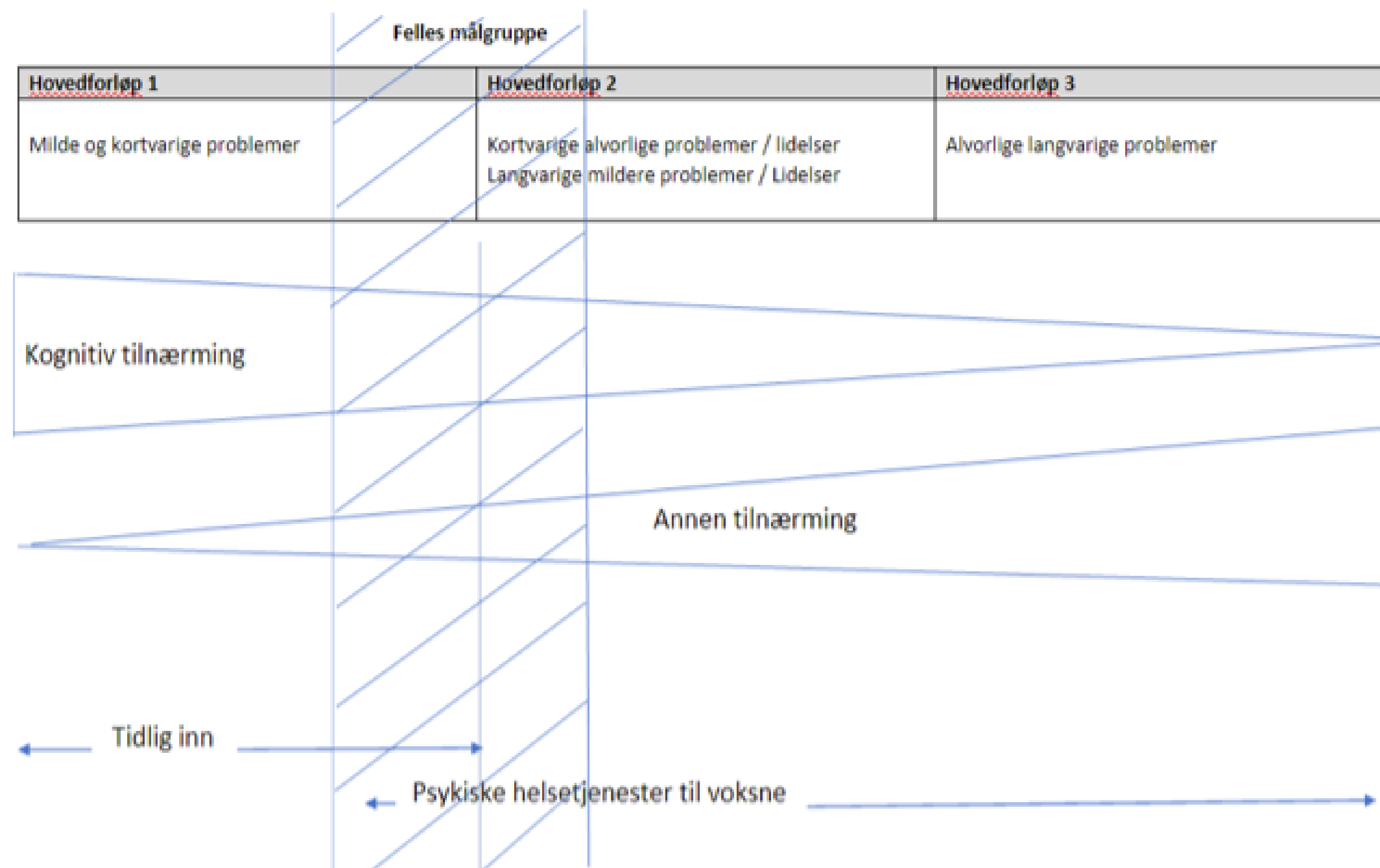
- Milde til moderate psykisk helse- og/eller avhengighetsutfordringer, sorg og livskriser.
-Hovedforløp 1 i *Sammen om mestring*
- Antall henvendelser 2023:
Telefonisk kontakt: 1423 innbyggere.
928 innbyggere fikk et behandlingstilbud.
- **Prioriterte saker:** Innbyggere under 24 år, foreldre til barn under 3 år, gravide og kriseteamssaker. Oppstart senest 10 dager fra henvendelse til tilbud.
- Behandlingstilbud: mestringskurs, nettbasert veiledet selvhjelp og individuelle samtaler.

Seksjon Psykkiske helsetjenester til voksne

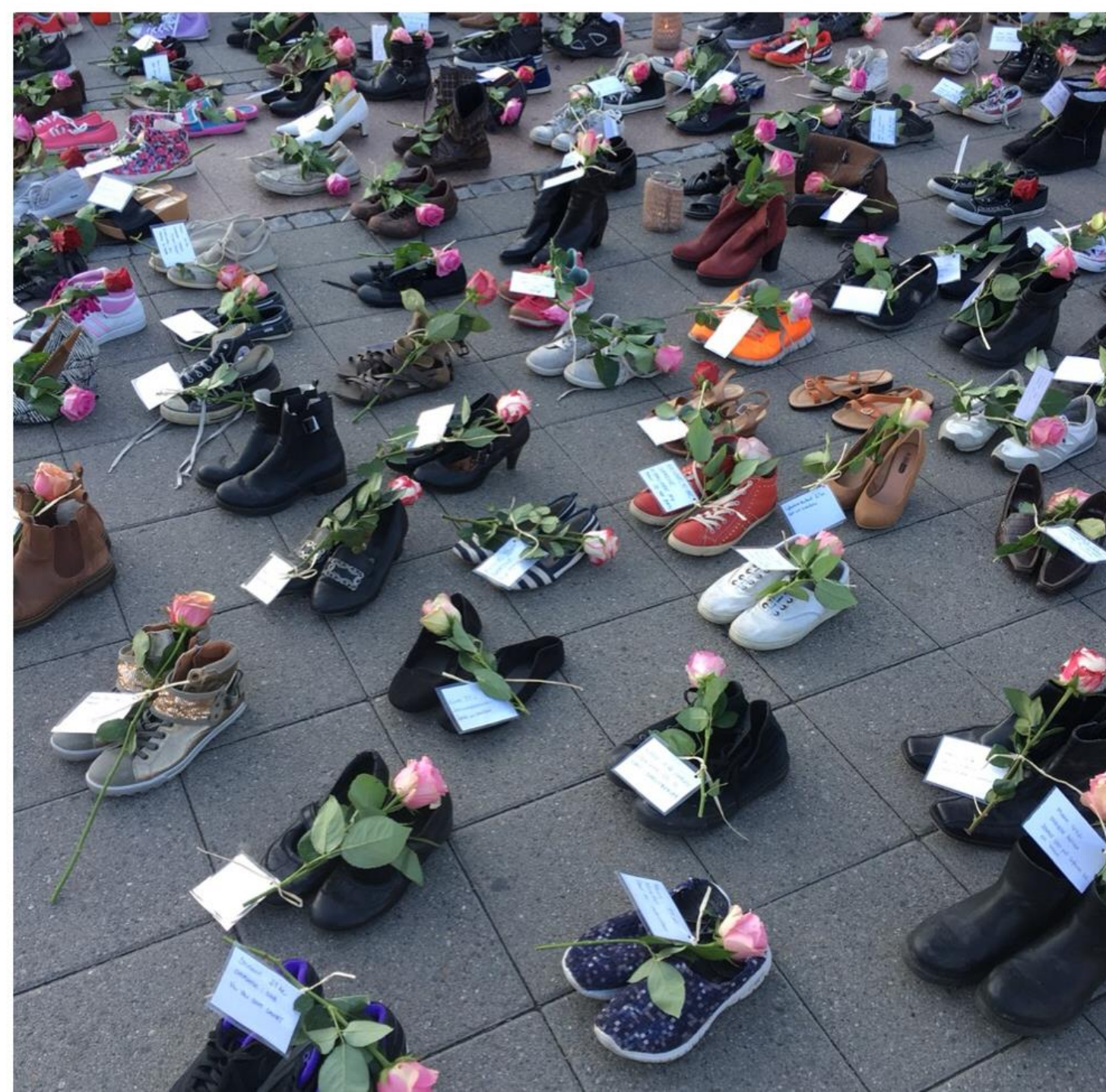


- Hovedforløp 2 og 3 i *Sammen om mestring*
- Tildeles etter vedtak fra tjenestetorg, utformes i samarbeid mellom den enkelte og tjenesten
- Stedlige og arenafleksible tjenester
- Individuell oppfølging
- IPS- Individual placement and support
- IMR- Illness management and recovery
- 277 nye brukere i 2023. Gjennomsnittstid i tjenesten: 6,5 mnd.

Overlapp mellom Tidlig inn og Psykiske helsetjenester til voksne



Seksjon Avhengighet



- Hovedforløp 2 og 3 i *Sammen om mestring*
- Tildeles etter vedtak fra tjenestetorg
- Stedlige og arenafleksible tjenester
- Oppsøkende arbeid og oppfølging uten vedtak
- Legemiddelassistert rehabilitering (LAR)
- Helse- og omsorgstjenesteloven kap. 10
- Feltpleie og værested
 - utdeling av brukerutstyr, overdoseforebygging og smittevern
- Rådgivende enhet for russaker- ulike forløp

Seksjon Aktivitet



Aktiviteter ute av huset

- Fysisk aktivitet og bevegelse utendørs
- Bassengtrening
- Svømmegruppe
- Sosial gruppe
- Friluftsgruppe
- Gågruppe
- Klatregruppe
- Hesteassistert behandling

Aktiviteter på huset

- Felles lunsj hver dag
- Felles varmlunsj og quiz hver fredag
- Middagsgruppe på tirsdag ettermiddag
- Ung Arena på onsdag ettermiddag
- Stolyoga og matteyoga
- Hobbyaktiviteter/kurs
- Musikkgruppe
- Vinylgruppe
- Brettspill/puslespill
- Bordtennis
- Biljard



Boliger med bemanning



Boliger med bemanning

Totalt 40 leiligheter

Tildeles via tjenestetorg, botid på 2 år

Ventetid varierer

Utfordring: Kapasitet og kompleksitet

Langsiktig jobbing

Relasjonsarbeid

Stabilitet og utvikling

Meldes om økt behov for boliger med ulik grad av oppfølging

Dagens tilbud til pårørende

Pårørendekurs

- 6 kurs i året, 113 pårørende deltok i 2023

Selvhjelpsgrupper for pårørende

Individuelle samtaler til pårørende med fokus på råd og veiledning

Åpen dialog i nettverksmøter

- 19 ansatte med kurs eller opplæringsprogram
- 7 møter i januar 2024

ROM

Temakvelder på biblioteket



Pårørendekurs

Å være pårørende kan by på utfordringer og belastninger som gjør at du selv kan få behov for støtte og veiledning. Målet med kurset er å hjelpe pårørende til å vise omsorg for seg selv ved hjelp av kunnskap, refleksjon, øvelser og verktøy.

Kurset er for deg som er over 18 år, bor i Lillestrøm kommune og definerer deg som pårørende, uavhengig av problematikk. Du kan være familie, venn, kollega eller nabo. Kurset er gratis.

Ett kurs vil bestå av fire samlinger, og vi har følgende kursrekker før sommeren 2024:

10, 17, 24 og 31 januar kl. 16.30-18.30 i Stillverksveien 9

6, 13, 27 februar og 5. mars kl. 16.30-18.30 i Stillverksveien 9

3, 10, 17 og 24 april kl. 16.30- 18.30 i Stillverksveien 9

Påmelding: Send e-post til parorendekurs@lillestrom.kommune.no med navn, adresse, telefonnummer og ønsket kursrekke. Vi tar kontakt med deg etter kort tid for å bekrefte påmeldingen.

Ta kontakt med oss ved spørsmål

Wendy Stavran Aas / 47481007 / weaa02@lillestrom.kommune.no

Ingrid Kjos 48182845/ lnkj01@lillestrom.kommune.no

Elisabet Eide-Fallet 48026469/ elei02@lillestrom.kommune.no

Kurset er i regi av avdeling Psykisk helse og avhengighet

Psykososialt kriseteam



Vaktordning med kontinuerlig beredskap, aktiveres via legevakt

Ventetid: Telefon besvares med en gang

Responstid på oppmøte lokasjon: Varierende

Antall saker 2023: 56

Inngår i kommunens beredskapsorganisasjon

Gir tjenester ved opprettelse av EPS (Evakuert- og pårørendesenter)

Utfordringsbilde: Fremtiden er nå!

Behovsplan

Teknologiløftet

Krav om effektivisering fra politikken

Oppdragsbrev fra kommunedirektør

Økt behov og kommende ressursmangel

Forventninger

Initiativ og engasjement hos ansatte og ledere



Gevinstrealisering- når og hvordan?

- Mer bruk av ressurser?
- Mindre bruk av ressurser?
- Mindre bruk av feil ressurser og mer bruk av riktige ressurser?
- Hjelp som hjelper?

«Folka som ikke står i kø»

Diagnose eller funksjon?

Vi ønsker tett og strukturert samhandling om pasienter som;

- Har samtidig problematikk
- Har lavt funksjonsnivå
- Tidvis høyt symptomtrykk og langvarig behov
- Har alvorlig psykisk lidelse, lett psykisk utviklingshemming og rusmisbruk
- Profiterer dårlig på stramme rammer, men trenger omfattende tjenester
- Trenger tid, fleksibilitet og trygge relasjoner over tid
- Mangler helhetlig og sammenhengende helsehjelp

Hvorfor samhandling om de som trenger det mest?

Fordi vi må!

Rydde i pasientstrømmen

- hvem er det faktisk nødvendig å samarbeide om?

Både tydeliggjøre og viske ut grensen

- avhengig av behov

Tjenesteutvikling basert på 3 nye elementer:

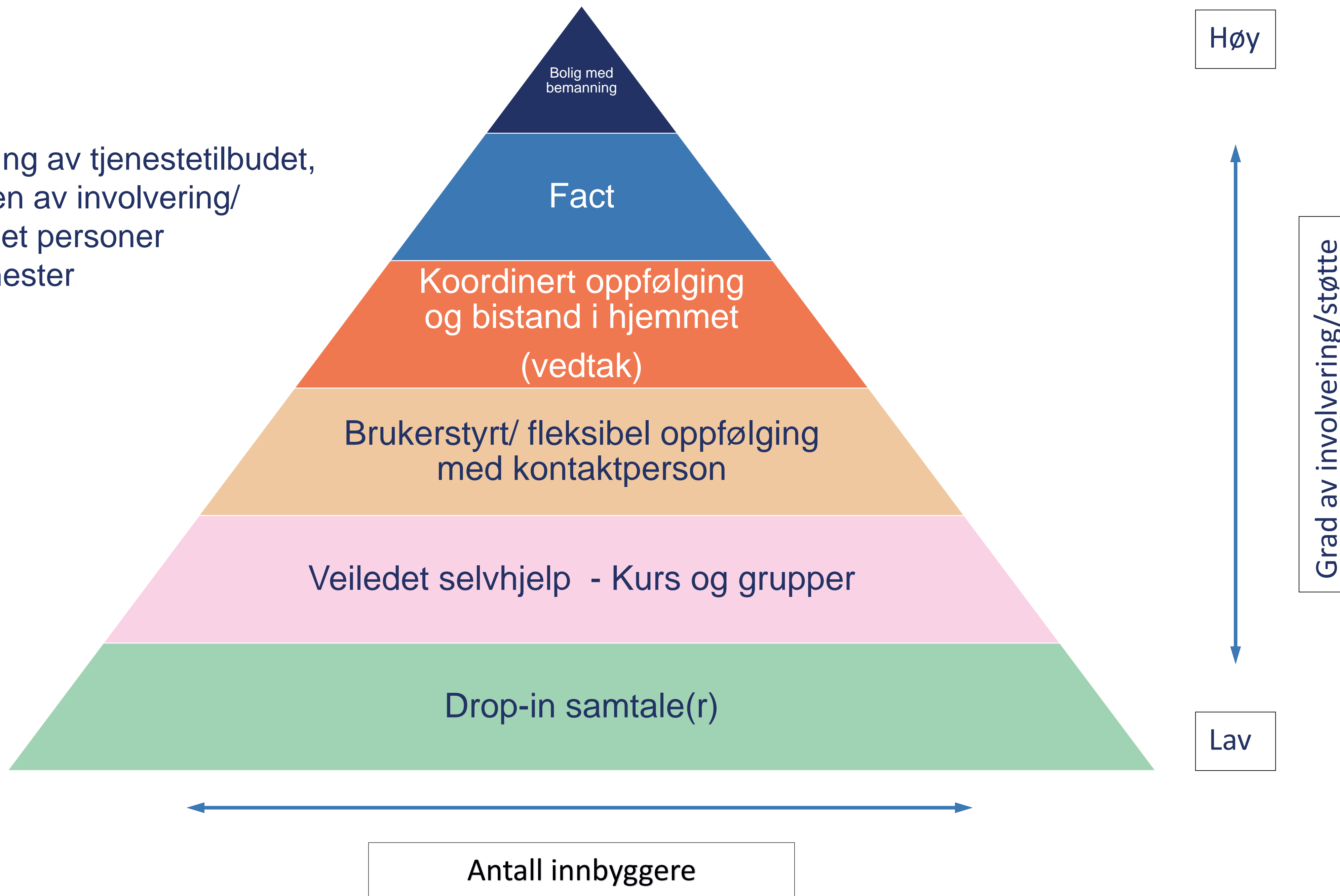
Drop-in

Fleksibel/ behovsprøvd oppfølging med fast
kontaktperson

Aktiv bruk av digitale verktøy

I tillegg: FACT, økt fokus på gruppetilbud, pårørende- og
nettverksarbeid mm.

Visuell fremstilling av tjenestetilbudet,
basert på graden av involvering/
støtte, og antallet personer
som mottar tjenester



Tiltak – Drop-in	Form	Målgruppe
Drop-in individuelle samtaler	Video, telefon eller personlig oppmøte	Alle
Chat	Digitalt	Alle
Skriv-til-oss	Digitalt	Alle
Drop-in pårørende	Video, telefon eller personlig oppmøte	Pårørende
Drop-in utdeling av brukerutstyr	Personlig oppmøte	Innbyggere med rusmiddelavhengighet
Drop-in aktivitet	Personlig oppmøte	Alle innbyggere med psykisk helseutfordringer

Fleksibel/ behovsprøvd oppfølging med fast kontaktperson

- Fra kalenderstyrt til oppfølging ved behov
 - Innbyggeren tar kontakt med hjelperen når behovet er der.
 - Mindre risiko for at innbyggere opprettholder forhåndsplanlagte avtaler når de ikke har behov for det eller når de ikke opplever hjelpen som hjelpsom.
 - Omdisponere ressurser fra de som ikke trenger hjelpen eller der timingen for å motta hjelp er dårlig, til de som trenger mer enn hva det er kapasitet for i dag.

Assistert selvhjelp

NETTBASERTE MESTRINGSVERKTØY

...basert på metoden veiledet selvhjelp.



ANGST



DEPRESJON



SØVNVANSKER



STRESS OG BELASTNINGER



JOBBMESTRING



SELVFØLELSE



HELSEANGST



FORTID



FORSTÅ FØLELSER



FORANDRE FØLELSER



BEKYMRINGER OG GAD



SOSIAL ANGST



EKSPONERING



PANIKKANGST



FOBI



PERFEKSJONISME



KRONISK SYKDOM

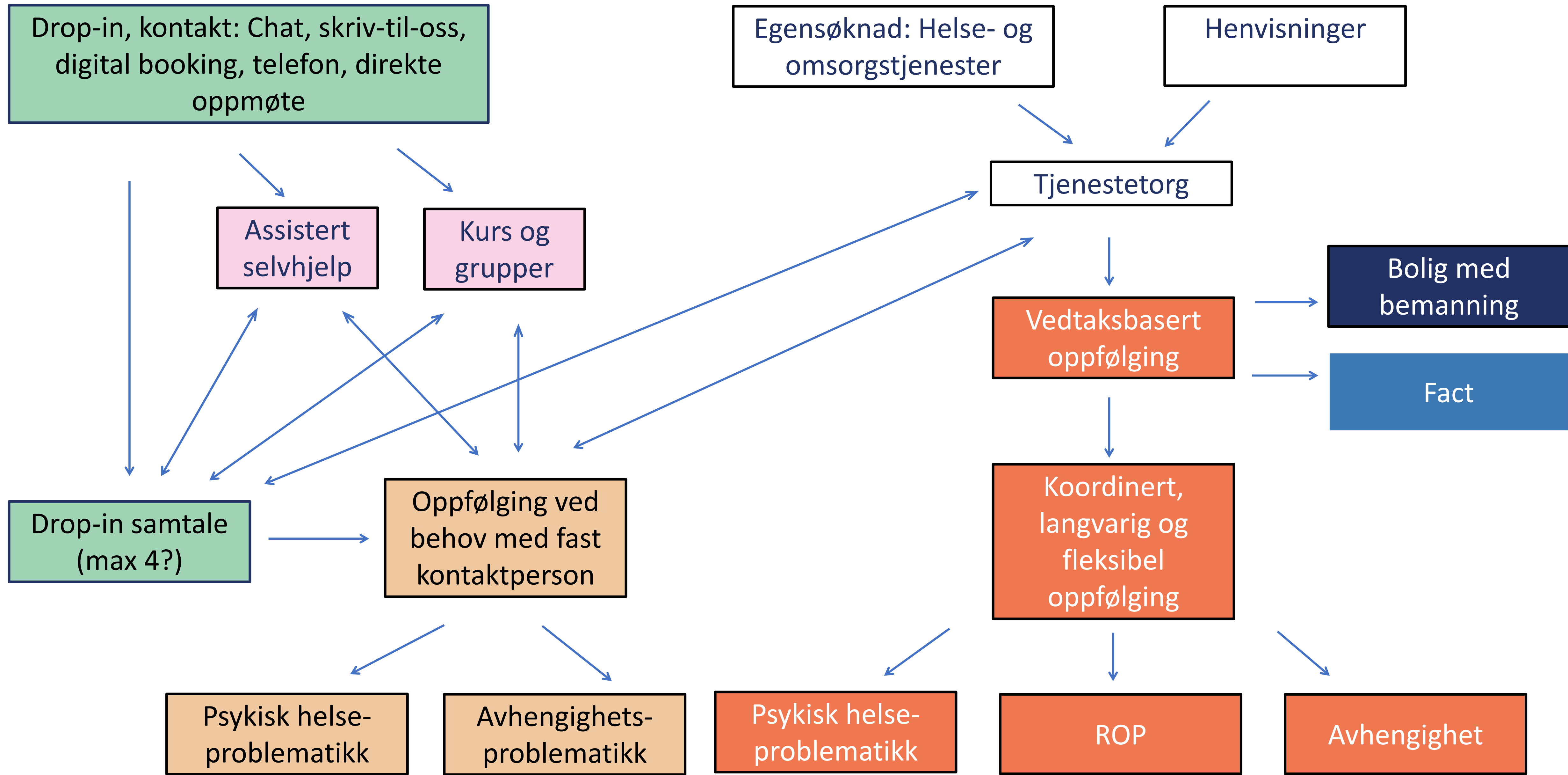


INTROKURS

Kurs og grupper

- Bekymringsmestringskurs
- Sinnemestringskurs
- Pårørende kurs
- IMR
- Tankeviruskurs
- Stressmestringskurs
- Depresjonsmestringskurs

Forsøk på visualisering av mulig tjenesteflyt



Hva og hvem vil tjenesteutviklingen utfordre?

- Dagens praksis med tildeling og vedtaksfatting
- Skillet mellom psykisk helse og avhengighetsproblematikk
- Dagens organisering i psykisk helse og avhengighet
- Endringer i måten tjenester ytes, nye eller andre arbeidsoppgaver
- Samarbeidet med andre kommunale tjenester
- Endring og økt pågang i spesialisthelsetjenesten

- og sikkert andre ting vi ikke har tenkt på enda...

Mulige (foreløpig tenkte) gevinster

- . Hjelp når behovet er der
- . Kortere (ingen) ventetid
- . Rask veiledning til andre aktuelle tjenester
- . Unngår unødvendige byråkratiske prosesser for innbyggeren
- . Unngår saksbehandlingstid på mange henvendelser
- . Flere menn søker hjelp
- . Kortere sykefravær for innbyggerne?
- . Redusere antall drop-outs
- . Kvalitetssikret og oppdatert oppfølging
- . Redusere sannsynligheten for uønsket variasjon i oppfølging

Holdninger og verdier

- Fokus på hovedverktøyet – nemlig den ansatte selv
- Erkjennelse av at vi er samme person på jobb og hjemme
- Et premiss for og en konsekvens av tjenesteutviklingen
- Med utgangspunkt i de 7 gode vaner (Franklin Covey)
- 2-dagers workshop juni 2024

Strategiske grep- utvikling i kommunalt tjenestetilbud

Differensierte boligtiltak med spesialisert kompetanse

FACT

Gi tilbud i egen kommune fremfor eksterne kjøp

Øke bruk av kurs og gruppevirksomhet, redusere individuelle samtaler

Digitale behandlingsverktøy og ny teknologi

Selvhjelp, aktivitet og samarbeid med frivillige og ideelle organisasjoner

Drop- in og lavterskel

Takk for oss!

Avdeling psykisk helse og avhengighet

Elisabet.Eide-Fallet@lillestrom.kommune.no

LindaArnes.Gulbrandsen@lillestrom.kommune.no