

NOTAT: Evaluering af gratis psykologsamtaler 1. halvår 2017

Dette notat gennemgår kort de første erfaringer med tilbud om gratis psykologsamtaler til unge 14-25 årige i Hedensted Kommune.

Nedenfor gennemgås baggrund, eksempler på unge-cases, aktuelle implementerings- og udviklingstiltag samt nogle aktuelle udfordringer.

I bilag på sidste side er medtaget diverse fakta om de unge, der indtil nu har benyttet sig af tilbuddet.

Udfordringer

Som resultat af at der ikke tidligere har været tilsvarende tilbud, har der siden annonceringen af tilbuddet som ventet været en del flere henvendelser, end psykologerne umiddelbart har kunnet imødekomme. Dermed er tilbuddet løbet ind i en forventet flaskehals med ventetid på samtaler.

Den aktuelle situation peger på følgende udfordringer:

1. Der er venteliste med 25 nye unge, der modtager 1. samtale i aug.. Dermed er de tre psykologer fuldt booket frem til november, hvor der kan tages nye unge ind!?
2. Hvordan hjælper vi de unge, der har brug for mere end 5 gratis psykologsamtaler?
3. Nogle af de unge har (formoder psykologerne) kendte diagnoser, eksisterende sager og kommunale indsatser. Dermed løser de gratis psykologsamtaler problemstillinger med "tunge" problemstillinger, der bør kunne løses andetsteds i den kommunale organisation!?

Baggrund

Udvalgene for Læring og Beskæftigelse besluttede på møde d. 30. januar 2017 at tilbud om gratis psykologsamtaler til unge 14-25 årige skulle iværksættes snarest muligt.

Når unge har ondt i livet, kan forebyggende samtaler være et værdifuldt redskab til at hjælpe dem på vej. Selvom problematikkerne kan være meget forskellige, er de første symptomer ofte ens. Nedsat fysisk aktivitet, koncentrationsbesvær og isolation er hyppige første tegn ved de mest almindelige psykiske problematikker. Det fører ofte til en ond cirkel af fravær på ungdomsuddannelsen/arbejdet, hvilket fører til mere isolation og mere ondt i livet.

Unge mentale helbred er blevet kraftigt forværret i de senere år. Det ses blandt andet i en stigning i antallet af unge, der får antidepressiv medicin og i at flere unge forsøger selvmord. På landsplan rammes hver tredje dansker af psykisk sygdom i løbet af livet, og i 75 procent af tilfældene rammer sygdommen inden det 25. år.

Ved at sætte ind med hurtig hjælp til de unge, vil vi kunne spare mange menneskelige nedture og mange ressourcer i den offentlige økonomi. Danske Regioner anslår, at hver krone, der bruges på psykologbehandling mod for eksempel depression, kommer fem gange tilbage i besparelser på udgifter til overførselsindkomster og senere psykiatriske forløb.

De unge (14-25 årige) har nu mulighed for at få hjælp, inden de ryger ud over kanten. Gratis psykologhjælp er fint i tråd med den helhedsorienterede indsats på ungeområdet i Hedensted kommune, som vi udvikler på for øjeblikket. Der tilbydes op til 5 gratis samtaler med en psykolog. Samtalerne er anonyme; men den unge vil blive bedt om kontaktoplysninger og dokumentation for alder og bopælskommune. Ordningen og psykologen er organiseret under PPR og herigennem har psykologen mulighed for psykologfaglig sparring mv. Psykologerne har fast telefontid og de unge kan også vælge at sende en mail til psykologsamtale@hedensted.dk. Samtaler kan foregå telefonisk eller på kommunens decentrale lokaliteter. Der evalueres ved opringning til den unge seks måneder efter endt samtaleforløb.

Unge-case

Malthe (dæknavn for anonym)

Malthe er en ung fyr på 18, som går i slutningen af 2.g. Han møder til 1. konsultation med fysiske symptomer på stress og belastninger i form af søvnforstyrrelser, besvimel-ses-tendens samt ængstelighed og vanskeligheder ift. koncentration. Malthe er en res-sourcestærk ung mand med et godt netværk. Han har et højt aktivitetsniveau og er i stand til at leve med store krav. Malthe havde overhørt symptomerne længe, inden de udviklede sig til deciderede forstyrrelser. Den udløsende faktor som fik bægeret til at flyde over, var en oplevelse af et tillidsbrud fra en betroet ven.

Malthe fik 2 konsultationer i alt. Han havde brug for at få en overordnet forståelse af sin situation og nogle af de mønstre i hverdagen, som havde betydning for hans nuvæ-rende tilstand. Samtidig havde han brug for et rum, hvor det blev accepteret, at han ikke var effektiv og ikke havde styr på alt – og han havde brug for bevidst at prioritere perio-der med ro (musik, i naturen mm), hvor han kunne lade op. Det var trygt for Malthe at blive mødt af en professionel, som både kunne normalisere hans tilstand ud fra de givne forhold, være med til at sætte den ind i en forståelsesmæssig sammenhæng samt i sam-arbejde med Malthe at pege på aktiviteter, som kunne understøtte hans psykiske tilstand og generelle funktionsniveau. Herefter kunne han hurtigst finde ind i en sundere mental og fysisk tilstand.

Pigen på 15.

Jeg møder ved første konsultation en pige, som har det svært med det sociale i skolen. Pigen oplever, at de andre piger ikke gider hende, de snakker ikke til hende i frikvar-terne, hun har ikke rigtig nogen at hænge ud med osv. Hun er meget trist, og hendes mor er bange for, at hun er ved at udvikle en depression. Pigen fremstår meget generet, taler meget sagte og generelt virker hun noget "flad" i kontakten ved 1. samtale. Jeg for-nemmer og afklarer dog hurtigt, at hun ikke er deprimeret, men snare er meget trist over sin situation, og den ensomhedsfølelse, hun bærer rundt på. Allerede efter 1. sam-tale, hvor vi har snakket meget om, hvad hun selv kan gøre for at ændre tingens til-stand, hvor vi har talt om, og hun har reflekteret over, hvad hun ønsker af forandringer mm., har hun fået mod til at tage kontakt til nogle piger, og hun har været mere med i det sociale. Umiddelbart oplever pigen en bedring allerede efter 1. samtale, men der dukker i løbet af de næste samtaler andre problemstillinger frem b.la. noget omkring hendes familiesituation, og vi har også en samtale, hvor pigens mor er med. Det viser sig, at der er nogle langt større problematikker, der også skal arbejdes med for at pigen kan mindske sin ensomhedsfølelse.

Gennem de 5 samtaler var pigen motiveret og arbejdede godt med sig selv både under og imellem samtalerne, og da forløbet sluttede, så jeg en pige, som virkede meget mere selvsikker, som hvilede mere i sig selv, og som var klar til at starte på Gymnasiet. Gen-nem samtalerne begyndte pigen at forstå sin egen rolle, hvilke handlemuligheder hun har, hvordan hendes tanker kan styre hendes følelser og adfærd, men det vigtigste er, at selvom ting ser sort ud, så har hun altid mulighed for selv at træffe nogle valg, som kan føre til nye veje.

Mange unge møder høje forventninger fra andre, samfundet og ikke mindst fra sig selv. Når en ung føler sig belastet og oplever vanskeligheder eller lever med svære vilkår – kan det være afgørende at snakke med en, der har tid, er nærværende, lytter, tager dem

seriøst samtidig med at det er et frirum, hvor de ikke skal forholde sig nogen, de kender. Derudover er psykologens faglige viden i dette møde selvfølgelig også af betydning. Man kan ikke fjerne vanskelige vilkår eller reelle vanskeligheder, men måden at møde dem på kan være afgørende for, hvor meget de vokser sig til noget, som er mere lidelsesfuldt og u håndterbart. Der er flere faktorer som betyder noget for hvor hurtigt de unge profiterer af samtaler, bl.a.:

- Antal, varighed og grad af belastninger
- Socialt netværk
- Bearbejdningsevne (evne til at reflektere mentalt og bearbejde følelser)
- Kendskab til sig selv/modenhed
- Evne til kontakt med andre

Der er ingen tvivl om, at der er mange unge, som har det svært, og som kan have gavn af at få råd og vejledning af en psykolog. Vanskelighederne viser sig dog ved, at de unge ofte kommer med én problematik, som under forløbet bærer andre ting med sig. Der er oplevelsen, at jo mere tryk de unge bliver under samtalerne, jo mere bringes der i spil. Dertil kommer det faktum, at man sjældent på forhånd får alle de "relevante" oplysninger, fordi den unge ikke altid selv er klare over dem, førend de sidder i stolen.

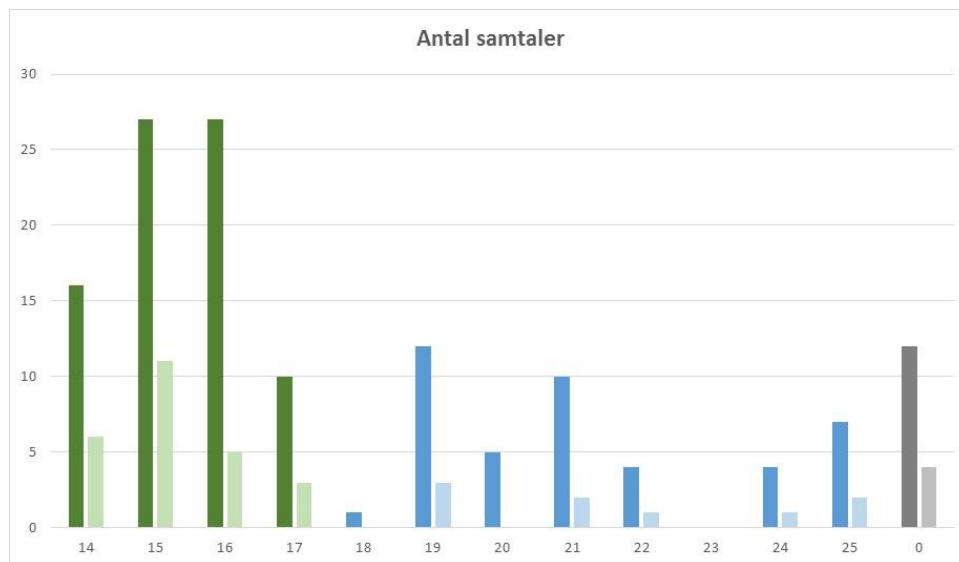
Implementeringstiltag

- Den udarbejdede pjece tilrettes på enkelte punkter, så det det rådgivende og støttende aspekt i samtalerne fremhæves.
- At få formuleret helt præcist overfor samarbejdspartnere hvem målgruppen er.
- Vi forsøger at blive bedre til at "sortere" nogle af de unge fra ved at henvise/hjælpe videre til egen læge, socialrådgiver el. anden vejledning.
- Vi forsøger ved første kontakt fra en ung at spørge mere ind til om de nyligt har modtaget individuelt hjælp, rådgivning eller indsats fra andre.

Bilag: FAKTA

Siden opstart af tilbud om gratis psykologsamtaler med de første samtaler afholdt starten af april er der registreret 139 samtaler. Heraf er der 34 unikke unge. Forventningen om afvikling af ca. 50 månedlige samtaler er således realiseret.

Aldersmæssigt fordeler de sig med følgende (Mørke farver angiver antal samtaler, lyse farver angiver antal unge):



De bagvedliggende primære årsager til henvendelserne er følgende:

- 11 Angst/depression eller anden diagnose
- 9 Identitetskrise/selvværd
- 3 Sociale problemer
- 2 Dødsfald
- 2 Ensomhed
- 1 Mobning
- 1 Selvskadende adfærd
- 1 Skilsmisse

De unges kendskab til tilbuddet kommer primært fra:

- 17 Internettet
- 7 Skolen
- 3 Børn og Familier
- 2 Andet
- 2 Lægen