

Vägvisare

**Idéer för kommunala planer
för mentalvården**



Till mentalvårdsarbetet hör också åtgärder för att utveckla befolkningens levnadsförhållanden så att dessa förebygger uppkomsten av mentala störningar, främjar mentalvårdsarbetet och för det lättare att tillhandahålla mentalvårdstjänster.

Mentalvårdslagen 1991

Människor med psykiska problem och missbrukare är befolkningsgrupper som på senare år relativt sett har fått det sämre ställt. Missbruk och mentala problem är stora sociala problem för individen, familjen och den närmaste omgivningen. De återspeglas lätt i medborgarnas välbefinnande. Det är viktigt att problemen kan angripas med hjälp av både preventiva och korrigerande insatser.

Sosiaalibarometri 2000

Redaktör:	informatör Mari Koivunen, programmet Ett meningsfullt liv
Omslag och layout:	Harri Heikkilä/hhoy.net
Tryckning:	K-Print Oy Vanda 2000



Inledning

Ett villkor för att mentalvårdsarbetet ska ge resultat är att människans psykiska hälsa vägs in i allt samhälleligt beslutsfattande. Det är lättare att bedriva mentalvårdsarbete om samhället kan tillhandahålla enhetlig, varierad, smidig och klientorienterad service. Det är viktigt att servicen ser till den enskildes utgångsläge, till människors livssituation och behov. Social interaktion karakteriseras av respekt och förtroende för människan, av öppenhet och uppmuntran.

Samtidigt som vården och behandlingen av psykiska problem alltmer har kommit bort från institutionsvård och tonvikten lagts på öppenvård, har mentalvården fokuserats på lokalt nätverkssamarbete bestående av många aktörer. Kommunerna har fått axla större ansvar, i synnerhet för basservicen. Vanligen har kommunerna ingen samlad plan för mentalvården, trots att planering i mångt och mycket kan medverka till en effektivare verksamhet. Kommunerna kan spara pengar om de går in för bättre arbetsfördelning och undanröjer överlappningar. Besparingarna kan användas till att ta fram nya verksamheter.

Ett av syftena med denna skrift är att väcka debatt. Inställningen till mentalvården präglas av fördomar, trots att psykiska problem inte längre är tabu i vårt samhälle. Problem med men mentala hälsan är som vilken annan sjukdom som helst. Sjukdomen kan drabba vem som helst av oss oavsett ålder, kön social status eller andra egenskaper. Det är bra att det talas öppet om den psykiska hälsan och problem på det området. Men det finns rum för ännu mer debatt, och på ännu fler plan.

Den psykiska, mentala hälsan angår inte bara den enskilde, utan berör hela samhället. Medborgarnas psykiska hälsa bör bli en hederssak, något som kommunerna och andra samhälleliga aktörer stolt vill visa upp.

Ett annat syfte med skriften är att vara en vägvisare, att peka på möjligheter när kommunerna lägger upp samlade planer för mentalvården. Det krävs ett stort mått av gemensamt arbete när planer läggs upp och genomförs. Men det som behövs mest är engagemang, ambitioner, mod och varför inte också drömmar.

Den psykiska hälsan är en integrerad del av befolkningens välbefinnande, därför måste en samlad plan för mentalvården integreras i ett större program för välfärdspolitiken. Många orter och regioner är redan nu i full färd med att ta fram olika typer av program.

En kommun är inte den andra lik. Därför måste varje kommun gå in för egna lösningar när det gäller mentalvårdsarbetet. Denna skrift innehåller inga färdigt uttänkta anvisningar eller lösningar, utan den är avsedd att med hjälp av viktiga frågor få läsaren att fundera närmare på hur mentalvården i den egna kommunen ser ut, vilka behoven är och vad som

kan förbättras. Skriften vill lyfta fram klientperspektivet och är därför upplagd utifrån klienternas behov av stöd och service i olika åldrar.

I slutet av skriften finns en litteraturlista som ger tips om intressant bredvidläsning.



Rätt verksamhet på rätt plats och på rätt tid - en samlad plan för mentalvårdsarbetet

En samlad plan för mentalvården ska skissa upp mål, uppgifter och arbetsfördelning för aktörerna inom mentalvårdsarbetet, tillhandahållarna av servicen och producenterna av servicen. Målet är att kommunen ska trygga invånarnas psykiska välbefinnande genom att i allt beslutsfattande ta hänsyn till effekterna för den psykiska hälsan. En samlad plan ska också trygga de förebyggande insatserna och satsa på klientperspektivet, smidighet och mångfald i utbudet på mentalvård.

Genom adekvat planering kan överlappningar undanröjas och luckor i arbetet täppas till. På så sätt kan kommunen erbjuda sina invånare bästa möjliga stöd.

Var ska man börja?

Innan man sätter i gång med en plan är det bäst att först titta på vilken service kommunen redan nu tillhandahåller, analysera det befintliga och det kommande behovet, ta reda på vilka som arbetar med mentalvård och definiera deras uppdrag och projekt.

ATT TA REDA PÅ HUR DEN MENTALA HÄLSAN KAN FRÄMJAS, PSYKISKA PROBLEM FÖRUTSES OCH DET FÖREBYGGANDE ARBETET FÖRBÄTTRAS

Insatserna för att värna den psykiska hälsan och förebygga psykiska problem avser å ena sidan att identifiera och stärka faktorer som främjar den psykiska hälsan och å andra sidan att försvaga faktorer som hotar den. Effektiva åtgärder manifesteras i större välbefinnande och mer livskvalitet, mindre mänskligt lidande och färre psykiska störningar, större social sammanhållning och smidigare samhällliga aktiviteter.

- Vilka förebyggande insatser har kommunen redan nu, hur identifieras och tacklas faktorer som hotar den mentala hälsan?
- Vem är det i kommunen som arbetar med att främja invånarnas psykiska hälsa: arbetskraftsbyråerna, EU-projekt, patient- och anhängigorganisationer, andra organisationer, rådgivningsbyråerna etc.?
- Hur ska det förebyggande arbetet se ut i framtiden?

- Vad kan man säga om den närmaste framtiden?
- Integreras den psykiska aspekten i tillräckligt hög grad i allt kommunalt beslutsfattande? Vad gör exempelvis bostadssektorn, näringsmyndigheterna, kulturväsendet, ungdomscentralen och den tekniska sektorn för att ta hänsyn till den psykiska aspekten i sina beslut?
- Vet kommunen vad det gjorts in Finland eller ute i världen för att värna människors psykiska hälsa?

ATT UTVÄRDERA MENTALVÅRDEN

- Vad erbjuder kommunen sina invånare?
- Vilken service tillhandahåller kommunen själv eller i samarbete med andra kommuner och vad läggs ut på utomstående?
- Finns det någon instans i kommunen som har sammanställt information om serviceutbudet och vem som står för servicen?
- Vilka planer finns det på att utveckla servicen?
- Hur är servicen anpassad efter olika åldersgrupper?
- Vilka tjänster prioriteras?
- Hur kan kommunen utvärdera och upprätthålla kvaliteten på och resultatet av servicen? Görs det några strategiska omställningar när en utvärdering pekar på att det behövs ändringar?

FÖREKOMSTEN AV PSYKISKA PROBLEM I OLIKA ÅLDERSGRUPPER

- Har kommunen någon uppfattning om hur vanligt det är med psykiska problem?
- Enligt vilka kriterier mäter kommunen psykiska problem?
- På vilket sätt skiljer sig situationen i kommunen från läget i hela landet?
- Hur ser utvecklingstrenderna ut, vilken typ av service kommer det att behövas i framtiden?
- Hur stort är alkohol- och drogproblemet i kommunen?

ATT UTREDA VILKEN SERVICE MÄNNISKOR MED PSYKISKA PROBLEM BEHÖVER

- Har kommunen gjort någon enkät bland dem som anlitar mentalvården?
- Vilken typ av service uppger sig klienterna/patienterna själva behöva? Vad lyfter patient- och anhörigorganisationerna fram?
- Hur ofta behöver människor anlita servicen?
- Tycker klienterna/patienterna att servicen är smidig och väl sammanlänkad?

Samarbete mycket viktigt

När tjänsteutbudet analyseras är det viktigt att ta hänsyn till alla typer av service: den offentliga sektorn, den privata sektorn och den tredje sektorn. En översikt över servicen kan delas upp till exempel på följande sätt:



Social- och hälsovård
Arbetskraftsmyndigheter
Utbildningsväsen
Bostadssektor
Idrott, kultur, rekreation och fritidsaktiviteter
Församlingar
Frivilligarbete och frivilligorganisationer
Privat verksamhet
Särskilda tjänster
Folkpensionsanstalten
Projekt kring psykisk hälsa

- Finns det arbetsgrupper för förebyggande mentalvårdsarbete?
- Känner olika aktörer till varandras arbete?
- Finns det tillräckligt samarbete? Vem samordnar?
- Har man försökt fundera på samverkansformer tillsammans?
- Har alla parter klart för sig hur arbetsfördelningen ser ut och vem som ansvarar för vad?
- Har man satsat på yrkesövergripande samarbete? Hur har man löst ansvars- och resursfrågorna?
- Vad finns det för garantier för att alla samarbetspartner blir informerade?
- Har de kommunala medarbetarna tillgång till lokala alternativt regionala vårdprogram och vårdmodeller för olika typer av psykiska störningar?
- Hur går det till när en samlad plan för vården och rehabiliteringen läggs upp tillsammans med klienten/patienten?
- Hur går konsultationen till?

Regional och yrkesövergripande kompletteringsutbildning medverkar till större förståelse och samförstånd. Aktörerna får lära känna varandra och bygga upp nätverk. Extra viktigt är det med kompletteringsutbildning inom primärvården, där psykiska problem för det mesta behandlas.

- Hur är handledningen för personalen ordnad?
- Ordnas det utbildning för bättre kompetens i mentalvård och får de anställda gå på utbildningen?
- Har de anställda möjligheter att påverka sitt arbete och vara med och utveckla serviceutbudet?

Forum för mental hälsa är en samlingspunkt för alla parter

Ett forum för mental hälsa är ett bra sätt att komma i gång med en samlad plan för mentalvårdsarbetet, ta fram adekvata modeller för arbetsfördelningen och följa upp verksamheten.

Ett forum ska initiera debatt och söka anknytningspunkter mellan teori och praktik, mellan verksamhet på det lokala planet och rikstäckande riktlinjer, mellan de som anlitar och de som tillhandahåller servicen, mellan beslutsfattare, aktörer och medborgare. Tack vare en dialog på många plan genereras ett utvecklingsarbete med de mest varierande impulser, ett arbete som sätter klienten/patienten i centrum och utgår från de lokala behoven här och nu. Arbetet bygger på förståelse för motparten och på visioner om psykisk hälsa och mentalvård.

Att arbeta i forum är en process. Man börjar med ett gemensamt forum, bygger på med experiment, återupptäcker gamla aktiviteter, bygger upp nätverk, startar nya projekt och skaffar nya infallsvinklar på arbetet med hjälp av till exempel sektoriserade forum. Sedan möts man på nytt på ett gemensamt forum för att diskutera resultaten från projekten, avhandla problem och fundera över nya utmaningar. Och så går utvecklingsprocessen vidare mot nästa steg.

Ett forum ska vara öppet för alla intresserade. Åtminstone följande grupper bör bjudas in till ett forum för psykisk hälsa:

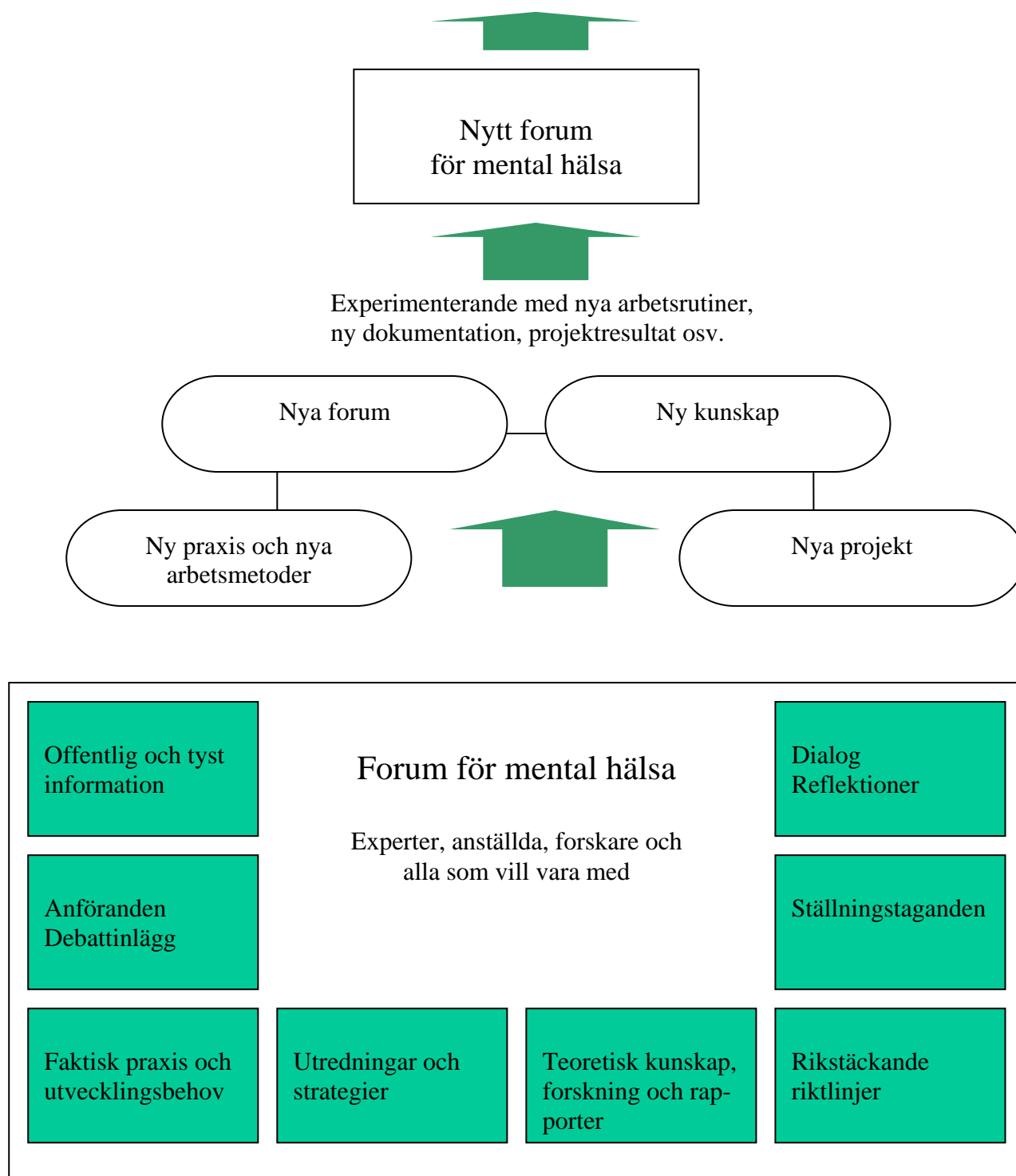


Tillhandahållare av offentlig service (olika förvaltningar, exempelvis företrädare för olika nämnder)
Tillhandahållare av privat verksamhet
Organisationer som tillhandahåller service
Stiftelser som tillhandahåller service
De som anlitar servicen, anhörig- och patientorganisationer
Beslutsfattare på det regionala planet och företrädare för invånarna
Företrädare för forskningsinstitut



Barnfamiljer: involvera hela familjen i vårdprocessen

Barndomen är en tid av växt och utveckling. Problem i barndomen har återverkningar långt fram i tiden, för de påverkar barnets utveckling, kamratrelationer och skolframgång. Insatser för att främja barnfamiljers psykiska hälsa har i själva verket mycket stor betydelse. Satsningar i nuet är samtidigt satsningar på framtiden.



Figur: Forum som metod för att utveckla mentalvårdsarbetet

Så mycket som en fjärdedel av barn och unga in Finland har psykiska symtom. Ungefär åtta procent uppvisar tecken som tyder på allvarliga problem. Bland de vanligaste symptomen märks beteendestörningar, koncentrationsrubbnings, stort känsloliv och allvarlig depression. Rubbningarna yttrar sig i bl.a. ångest, rädsla, allmänt., obehag, otålighet, humörsvängningar, orolighet och tvångssyndrom.

Tiden är inne för att på bred front satsa på samarbete is syfte att främja den psykiska hälsan hos barn. När barn har psykiska problem är det av stor vikt att arbetet inriktas på familjen och på nätverksbygge. Hela familjen bör involveras i vårdprocessen.

När familjen får barn

Det är alltid en stor omvälvning när familjen får barn. Det är både roligt och spännande att växa in i föräldrarollen. Men det är inte ovanligt att de blivande föräldrarna dras med rädslor av olika slag före den stora tilldragelsen och att de drabbas av depression, känner sig odugliga och är rädda för att ta ansvar när barnet väl är där. Blivande och nyblivna föräldrar kan behöva hjälp och vägledning: det är det bästa sättet att främja dras mentala hälsa.

- Finns det föräldragrupper, mammagrupper eller pappagrupper på orten?
- Ordnar kommunen kurser i att bli förälder?
- Vad har kommunen för service i övrigt att erbjuda?
- Vad har mödravårds- och barnvårdscentralerna att erbjuda?
- Har mödravårds- och barnvårdscentralerna kompetens att observera, utvärdera och styra interaktionen mellan föräldrar och barn? Vågar man ta itu med konflikter redan på ett tidigt stadium?
- Upptäcks inlärningsproblem redan hos spädbarn och i lekåldern? Sätts rehabilitering in direkt?
- Ingår familjekunskap i skolornas läroplaner?

Lekåldern

I lekåldern testar barnet sina gränser, vanligen inom barnomsorgen (dagvården) Väl fungerande barnomsorg har en gynnsam effekt på barnet, för det får både kamrater och nya impulser.

- Vilken typ av service tillhandahåller kommunen för barnfamiljer?
- Hur är det ställt med barnfamiljernas ekonomi i kommunen?
- Hur är det ställt med barnfamiljernas ekonomi i kommunen?
- Får föräldrarna stöd och vägledning i uppfostringsfrågor? Var?
- Vad ha rådgivningscentralerna för uppfostrings- och familjefrågor att erbjuda?
- Har barnomsorgen kompetens att upptäcka psykiska problem? Talar man om dem i tid?
- Har kommunen särskilda grupper eller aktiviteter inom ramen för barnomsorgen för barn med psykiska problem?
- Hur är arbetet uppdelat mellan rådgivningscentralerna och barnomsorgen och hur samarbetar de?
- Tar förskolan hänsyn till att föräldrar och barn kan ha psykiska problem?
- Har kommunen ordnat med samlingsplatser för barn som vårdas hemma och för deras föräldrar?

Skolan

Skolan har att göra med alla åldersklasser under en rad av år. Skolan spelar en stor roll när det gäller att fostra barn och främja den psykiska hälsan.

- Vad gör skolan för att stödja barnen i deras växtprocess och stärka deras självförtroende?
- Vad har skolan för klubbverksamhet? I vilken omfattning?
- Har alla barn under 11 år tillgång till vård på eftermiddagen?
- Samarbetar barnomsorgen, skolan och hälso- och sjukvården? På vilket sätt?
- Har skolorna grupper för elevvård? Skolpsykolog? Skolkurator?
- Hur ofta finns skolhälsovårdaren på plats? Är hon/han anträffbar tillräckligt ofta och är det lätt för barnen att få tag på henne/honom?
- Vilken typ av professionell hjälp anlitas när skolan inte själv klarar av att tackla problem?
- Samarbetar elevvården, skolhälsovården, lärarna och hemmen?
- Involveras föräldrarna med en gång i samarbetet, när det uppstår problem?
- Vilken hjälp får barn med inlärningssvårigheter?
- Får barnen special- och stödundervisning i tillräcklig omfattning? Hur är undervisningen ordnad?
- Hur tacklas mobbning?

När barn har psykiska problem

Ungefär åtta procent av barnen har psykiska problem. När psykiska problem upptäcks hos barn är det viktigt att situationen i hela familjen utreds, inte bara det sjuka barnet. Dessutom bör familjen få hjälp och stöd och familjemedlemmarna eller andra närstående integreras i vårdprocessen.

- Får barnfamiljer hemtjänst, får de hjälp med det dagliga arbetet i hemmet?
- Har kommunen familjerådgivning? Eller förlikning i familjeärenden?
- Finns det tjänstemän som är specialiserade på mentalvårdsfrågor - psykologer, psykoterapeuter, specialsjukskötare, socialarbetare osv.?
- Räcker resurserna för primärvården till?
- Har den specialiserade sjukvården tillräckligt stora personella resurser?
- Finns det tillräckligt många tjänster för barnpsykiatri? Är tjänsterna tillsatta? Är de tillsatta med kvalificerat folk?
- Är vårdenheterna lagom stora? Besitter de adekvat expertis och kompetens?
- Behandlas barn i skolåldern på barnpsykiatriska enheter?

När föräldrarna har psykiska problem och/eller är missbrukare

Hela familjen, också barnen påverkas när föräldrarna har psykiska problem och/eller är missbrukare. När en förälder blir sjuk ska också barnets tillstånd och behov av stöd utredas.

- Har personalen vid mödravårds- och barnavårdscentralerna fått utbildning i att upptäcka mentala problem hos föräldrarna? På vilket sätt?
- Behandlas vuxna utifrån föräldraperspektivet?
- Har hela familjen möjlighet att få vård?
- Finns det särskilda ställen där hela familjen kan vårdas?
- Informeras barnen om föräldrarnas sjukdom? När och hur?
- Får barnen hjälp och stöd till exempel i olika typer av grupper?



Unga

Ungdomen är en tid full av förändringar. Den unga människan lösgör sig och blir självständig och tar allt större ansvar för sitt liv. Unga människor står inför många valsituationer som kommer att påverka deras framtid. Att upptäcka nya vägar och chanser är ett enda stort äventyr och livet är fullt av möjligheter. Men de stora omvälvningarna kan också bära på kriser och psykiska problem. Kommunerna står inför stora utmaningar när de ska försöka förebygga psykiska problem om främja de unga invårnarnas mental hälsa.

Hela en fjärdedel av dagens unga drabbas tidvis av psykiska symtom. Ångest, ätstörningar och depression hör till de vanligaste symptomen.

Det finns flera ställen och många förvaltningar som arbetar med mentalvård för unga. Till exempel samarbetet mellan hälso- och sjukvården, socialvården, skolan, Arbetskraftsmyndigheterna och Folkpensionsanstalten är ett viktigt element i arbetet. Psykiska problem kan lätt bli inkörspöret till social utslagning. Det är angeläget att de unga inte bara får vård utan också ges chansen att studera, skaffa sig ett yrke och få komma ut i arbetslivet.

Skolan

Skolan spelar en framträdande roll i en ung människas liv. Skolhälsovårdaren är en viktig förankringspunkt när en elev drabbas av psykiska besvär. När eleverna besöker skolhälsovårdaren får de inte en stämpel på som tokiga eller något annat och eleverna har inte så stora betänkligheter när de går till mottagningen. Också i övrigt är elevvårdsgrupper en smidig och snabb metod när det gäller att ta tag i problem.

- På vilket sätt stöder skolan de unga i deras växtprocess?
- Vad finns det för klubbverksamhet? I vilken omfattning?
- Vilken roll har läroämnena i mänsklig växt och mognad, till exempel medborgarfärdigheter och hälsokunskap, i läroplanen?
- Har skolan en elevvårdsgrupp? Skolpsykolog? Skolkurator?
- Hur ofta finns skolhälsovårdaren på plats? Är hon/han anträffbar tillräckligt ofta och är det lätt för eleverna att få tag på henne/honom?
- Vilken typ av professionell hjälp anlitas när skolan inte själv klarar av att tackla problem?
- Samarbetar elevvården, skolhälsovården, lärarna och hemmen?
- Involveras föräldrarna med en gång i samarbetet, när det uppstår problem?

- Finns det elevvård också i gymnasiet och yrkesläroanstalterna? Finns det stöd- och specialundervisning där?
- Kans skolorna ge krishjälp?
- Vilken hjälp får unga med inlärningssvårigheter?
- Får de unga special- och stödundervisning i tillräcklig omfattning? Hur är undervisningen ordnad?
- Hur tacklas mobbning?
- Får lärarna adekvat stöd för att kunna vägleda unga människor?

När man har ångest, känner sig osäker och är rädd för att bli stor

- Har kommunen ordnat rådgivning i psykiska frågor för unga? Var is så fall? Har kommunen någon ungdomspoliklinik alternativt ungdomsmottagning?
- Vilka sektorer arbetar med ungdomar?
- finns det ungdomsbostäder, där de unga kan lära sig bli självständiga och vuxna tillsammans med andra unga?
- Har kommunen sammanställt något alkohol- och drogpolitiskt program? Hur tar kommunen sig an missbruk bland unga? Hur förebyggs missbruk?
- Hur förebyggs narkotikaproblem?
- Hur var vården av unga narkomaner ordnats?
- Får unga brottslingar hjälp- och på vilket sätt?

Vården av unga med psykiska problem

- Kommer unga under vård utan remiss och undersökningar i kris-situationer?
- När behandlas en ung människa ensam och när tas föräldrarna eller någon i patientens omgivning med i vårdprocessen?
- Har kommunen någon ungdomsklinik?
- Ordnas det med tidig rehabilitering, de vill säga planeras rehabiliteringen så snart patienten har sökt vård?
- Kans en ung människa som är sjuk fortsätta i skolan eller med studierna?
- Vad finns det för vårdavdelningar och krisbehandling för unga? Vårdas unga på särskilda avdelningar?
- Finns det tillräckligt många ungdomspsykiatrer i området?
- Vad får unga som försökt begå självmord för vård?
- Vad får flerhandikappade och utvecklingsstörda ungdomar med psykiska problem för vård?
- Vad får unga invandrare med psykiska problem för vård?

Boende och arbete

Unga människor får inte lämnas åt sitt öde under eller efter behandlingen. De behöver hjälp med att få studieplats eller bostad.

- Hjälper kommunen ungdomarna med att få utbildning eller yrkesutbildning?
- Finns det verkstäder för unga eller andra aktiviteter som hjälper dem att få arbete?
- Samarbetar verkstäderna med läroanstalterna och arbetsgivarna? Har instruktörerna fått någon utbildning?
- Får de unga information om läroavtalsutbildning?
- Känner kommunen till vilka metoder det finns för att hjälpa de unga att få arbete och subventionerad sysselsättning?
- Finns det stödbostäder eller gruppboende (skyddshem) för unga?



Vuxna

En stor del av den vuxna befolkningen kan leva sitt liv utan att få psykiska besvär. Men ungefär en femtedel av den vuxna befolkningen har mentala problem. Depression och ångest är de vanligaste problemen. Hela sex procent av alla vuxna lider av allvarlig depression.

Psykiska problem förekommer allmänt, men i mycket varierande form och på olika nivåer: problemen varierar från lindrig depression till en mycket allvarlig livslång sjukdom. De medför enorma kostnader bl.a. i form av service från samhällets sida, pensioner och sjukdagpenning - och mycket stort mänskligt lidande.

Det finns många sätt att främja den vuxna befolkningens mentala hälsa. En av de viktigaste sakerna är att människor har möjligheter att få arbete och kan ägna sig åt fritidssysselsättningar, men också att det går att kombinera arbete och familjeliv.

Alla psykiska problem bör omfattas av mentalvården

Mentalvården bör ta sig an alla former av psykiska problem. Också ångest och neurotiska störningar, som ibland missvisande kallas lindriga störningar, liksom personlighetsrubbnings är alla tillstånd som kräver vård, åtminstone när symptomen förvärras.

Merparten av alla psykiska problem kan behandlas på hälsovårdscentral. Men det krävs adekvata resurser, tid flexibilitet, kompetens, möjligheter till konsultation och handledning i arbetet.

- Vart kan kommuninvånarna vända sig när de får psykiska problem?
- Har hälsovårdscentralen tid att behandla psykiska problem? Hur mycket flexibilitet finns det? Finns det kompetent personal? Får personalen hjälp och stöd för att orka med sitt arbete? Får personalen handledning i arbetet? Finns det specialutbildad personal, psykologer, socialarbetare, psykologiskt inriktade specialistsjukskötare etc.?
- Får man gå till specialistsjukskötare, psykolog eller socialarbetare utan remiss från läkare?
- Finns alla mentalvårdsservice i anslutning till hälsovårdscentralen och annan kommunal service?
- Vilka former av terapi tillhandahåller kommunen: individualterapi, familjeterapi och nätverksbaserade terapier?
- Vilka organisationer tillhandahåller service i kommunen?
- Vinns det självhjälpgrupper för människor med depressioner och andra grupper för kamratstöd?
- Kan kommuninvånarna få service på sitt modersmål?
- Är servicen till invandrare utplagd utifrån dras egna behov?
- Hur behandlas mentala problem hos missbrukare?
- Hur får invånarna information om mentalvården?

FÖRETAGSHÄLSOVÅRD

Företagshälsovården får kontakt med 90 procent av alla förvärvsaktiva. Företagshälsovården lämpar sig därför utmärkt som plats för förebyggande mentalvård.

- Har företagsläkarna och företagshälsovårdarna möjlighet att arbeta med mentalvård?
- Finns det psykologer och/eller psykiatrer p mottagningarna inom företagshälsovården?
- Hur förebyggs utbrändhet?
- Hur konsulteras arbetsgemenskapen och cheferna?

Vid allvarliga psykiska problem krävs det snabb och kvalificerad vård

Psykosor är psykiska sjukdomar och är samtidigt den svåraste gruppen bland psykiska störningar. Schizofreni är den vanligaste psykiska sjuk-

domen. Vid svåra psykiska rubbningar krävs det individuell och långsiktig vård samt samarbete med familjen och patientens närmaste omgivning. Också familjen och närstående behöver hjälp och stöd.

- Har personalen vid hälsovårdscentralen möjligheter att ta tag i problemen på ett tidigt stadium? Kan hälsovårdscentralen hjälpa i sådana fall? Får människor med problem bli inlagda på vårdavdelning för att vila ut innan den fortsatta vården planeras?
- Kan människor i nöd få vård vilken tid som helst på dygnet? Också efter tjänstetiden?
- Gör läkarna hembesök?
- Engageras familjen och de närstående i vård- och rehabiliteringsprocessen?
- Blir anhöriga och närstående informerade ordentligt om vad som är syftet med vården och behandlingen?
- Har kommunen någon psykosarbetsgrupp? Får invånarna hjälp från psykosgruppen om de råkar behöva hjälp?
- Har personalen vid hälsovårdscentralen möjlighet att konsultera den specialiserade sjukvården? Fungerade systemet?
- Vilken vård får människor som försökt begå självmord? Får de anhöriga hjälp och stöd?
- Får invånarna service på sitt modersmål?
- Hur ser det ut med servicen till invandrare?
- Vad finns det för vård och behandling, stöd inom ramen för öppenvården och rehabilitering efter den akuta fasen?

KRISHJÄLP

Människor som drabbas av oväntade och plötsliga olyckor eller svårigheter i sitt liv måste ha tillgång till psykisk hjälp med en gång. Detta är fallet exempelvis när en anhörig dör i en bilolycka eller räddas vid en tågolycka. Snabb hjälp vid kriser förebygger långvariga och allvarliga problem. Det är lättare att hantera de traumatiska upplevelserna.

- Vem har hand om krishjälpen? Är arbetet helt och hållet uppbyggt på frivillig basis?
- Utnyttjar kommunen organisationernas kompetens, expertis och erfarenheter av krishantering?
- Får den kommunala personalen utbildning för krishantering?
- Ordnas det med "debriefing", samtal i grupp för personalen? Görs det också efter tjänstetid?
- Hur får människor i nöd veta vart de ska vända sig? Vart ska de vända sig?

Rehabilitering

Rehabiliteringen måste vägas in i all psykisk vård ända från första början. Det krävs att flera aktörer samarbetar. Hälso- och sjukvården, socialväsendet, arbetsförvaltningen, läroanstalterna, Folkpensionsanstalten och försäkringsbolagen är viktiga aktörer.

- Vem har det övergripande ansvaret för klienterna/patienterna och rehabiliteringen av dem?
- Vilken hjälp får rehabiliteringsklienten för att hitta fram till den service han/hon behöver?
- Tillämpar kommunen rehabiliteringsavtal?
- Finns det samarbetsnät för rehabilitering på orten eller i regionen?
- Får rehabiliteringsklienterna det stöd de har rätt till enligt lagen om service och stöd på grund av handikapp, exempelvis färdtjänst?
- Vilken typ av rehabilitering tillhandahåller organisationerna: anpassningsträning, familjerehabilitering, grupper för kamratstöd, semesterverksamhet etc.?
- Får klienterna vara med och planera rehabiliteringen? På vilket sätt?
- Hur blir de anhöriga informerade om målen med rehabiliteringen?
- Hur bra fungerar samarbetsgruppen för rehabiliteringsklienter i kommunen?

BOENDE, MENINGSFULL SYSSLSÄTTNING OCH TRYGGAD FÖRSÖRJNING

Hur rehabiliteringen utfaller beror i hög grad på hur klienten bor, om han/hon har något meningsfullt att föra och om hans/hennes försörjning är tryggad. Service av olika mellanformer är av obestridlig betydelse.

Boende

Det finns fortfarande människor som bor på institution och behöver psykisk rehabilitering, men som inte behöver institutionsvård. Där emot kan de inte bo ensamma. Om det finns stödbostäder kan de flytta bort från institutionerna.

- Vad finns det för boendeservice och stöd för rehabiliteringsklienter? Vilken typ av service kan de få dygnet runt?
- Har kommunen gruppboenden?

- Finns det servicebostäder eller rehabiliteringshem i kommunen?
- Får klienterna kommunala hyresbostäder om de behöver?
- Har det gjorts någon utvärdering av ombyggnadsbehovet i bostäder där personer som får psykisk rehabilitering bor? Byggs bostäder om?
- Finns det kvalitetskriterier för servicehemmen? Övervakas efterlevnaden?
- Hur stor vikt läggs vid att klienterna bor bekvämt och trevligt, till exempel bostadytan?

Meningsfull sysselsättning

Psykipatienter är ofta ensamma och isolerade. Det kan vara ett hinder i rehabiliteringsarbetet och klienten återhämtar sig långsammare. Om de har någonting meningsfullt att göra får live större innehåll och blir rikare. Vid olika former av verksamhet får klienterna nya sociala relationer samtidigt som de får öva upp sin sociala kompetens.

- Meningsfull sysselsättning kan vara annat än avlönat arbete. Alla blir inte så bra att de kan arbeta, men också denna grupp måste ha något meningsfullt att syssla med.
- Finns det föreningar för mental hälsa/patientföreningar i kommunen? Om inte, så vem kunde medverka till att föreningar bildas?
- Finns det verksamhet för anhöriga? Om inte, så vem kunde medverka till att föreningar bildas?
- Har klienter som går på psykisk rehabilitering möjlighet att gå på dag-, arbets- och aktivitetscentrer?
- Finns de klubbhus, medlemshus eller något liknande i kommunen?
- Har klienterna möjlighet att gå på motionsaktiviteter?
- Vilken typ av verksamhet ordnar föreningar, organisationer och församlingarna? Utbildning och kurser? Utflykter, läger, klubbar, träffar?
- Vilken typ av ekonomiskt stöd får klienterna när det gäller sysselsättning? Hur är samarbetet mellan olika myndigheter ordnat?
- Vad har arbetsförvaltningen att erbjuda människor som går på psykisk rehabilitering? Finns det någon information om servicen?
- Känner kommunen till möjligheterna att ordna deltidsarbete, skyddat arbete och beredskapsarbete? Vad görs det för att engagera företagen? Är kommunen aktiv på den punkten?
- Finns det kooperativ eller socialt inriktade företag i kommunen?

- Pågår de projekt i regionen som syftar till att ge klienterna sysselsättning?

Försörjning

Människor med mentala problem har vanligen också ekonomiska problem. Svårartade psykiska sjukdomar bryter oftast ut redan i ungdomsåren. Det blir svårare att studera och utan utbildning löper patienten stor risk att slås ut på arbetsmarknaden. Ofta har patienterna ingen annan inkomst än folkpensionen. Ekonomin försämras inte sällan av dyr sjukvård och andra hälso- och sjukvårdskostnader.

Fattigdom och ekonomiska trångmål skapar ångest hos de flesta av oss. Därför är det angeläget att ekonomiska problem också ses som riskfaktorer för psykiska problem.

- Är det många patienter inom mentalvården som måste få utkomststöd? Hur kan detta förebyggas?
- Tillämpas den bestämmelse om medicinsk rehabilitering, som finns i lagen om service och stöd på grund av handikapp, också på patienter inom mentalvården?



Ålderdomen

Samhällets syn på ålderdomen spelar en stor roll för äldre människors psykiska hälsa. Samhällets respekt respektive brist på respekt kommer fram i bl.a. hur mycket aktiviteter det ordnas för äldre människor, vilka föreningar och organisationer det finns, hur mycket det satsas på så kallad väntjänst och på motionsaktiviteter.

Med åren blir människan klokare och får ett viss lugn. Men åldersbetingade sjukdomar, känslan av att inte behövas, förlust av närstående och tanken på att snart dö kan förorsaka psykiska problem hos äldre. Åldersbetingade psykiska problem har fallit i skymundan i vårt samhälle. Ofta upptäcks de, men behandlas mer sällan.

Att satsa på funktionsförmåga och livskraft hos äldre

- Vilken typ av hjälpmedel har äldre som klarar sig på egen hand tillgång till? Är det lätt att få dem? Hur lär de sig använda hjälpmedlen och hur distribueras de?
- Finns det vägledning för äldre och har kommunen försökt få äldre människor att intressera sig för IT?
- Vilken typ av hemservice tillhandahåller kommunen?

- Vad görs det för att de gamla ska kunna ha kvar sin funktionsförmåga och vilken typ av rehabiliterings tillhandahålls?
- Vilka aktiviteter finns det för äldre? Föreningar, klubbar, motion, utflykter, resor, universitet för den tredje åldern, kurser på medborgar- och arbetarinstitutet?
- Får de som bor ensamma trygghetstelefon från kommunen?
- Finns det någon typ av familjevård på dagarna för äldre som bor kvar hemma? Hur och vad? Hemma, tillsammans med andra i samma ålder, tillsammans med barnen?

Mentalvård för äldre

- Hur många åldersdementa personer finns det i kommunen?
- Vilken kommunal service får åldersdementa? Räcker den till? Vad gör kommunen för anhöriga till åldersdementa?
- Görs det tillräckligt för att depression hos äldre ska upptäckas?
- Har kommunen expertis på psykiska problem hos äldre?
- De äldre blir allt fler - vad för kommunen för att möta en ökande efterfrågan på service? Hur förutses servicebehovet?
- Finns det rådgivning och vägledning för äldre?
- Samarbetar vården med hemservicen?

Närståendevårdare

Många gamla människor vårdas av närstående som själva är gamla. Det är viktigt att kommunen gör något för att närståendevårdarna ska vara i psykisk balans och orka fortsätta att vårda sina gamla.

- Finns det någon verksamhet som syftar till att hjälpa närståendevårdare att orka vårda? Föreningar, fritidsaktiviteter, semester- och kursverksamhet, vikarier eller avbytare?



Avslutningsvis

Vår förhoppning är att denna skrift ska få människor att gå samman, starta forum för mental hälsa och lägga upp kommunala planer för mentalvården. Men tänk på att en plan tryckt på papper inte förändrar någonting. Därför är det till fördel om alla parter kommer överens om hur planen ska genomföras, följas upp och förbättras redan när den läggs upp.

Och även om en plan tryckt på papper inte genererar några förändringar kan den vara det första steget till gemensamma aktioner kring mentalvården - ett arbete som kommunen kan vara stolt över.

LITTERATUR

Ett meningsfullt liv. Rekommendationer för utvecklande av mentalvårdstjänsterna. Social- och hälsovårdsministeriet. Publikationer 2000:5.

Mielekäs Elämä. Mielenterveyspalvelujen kehittämissuosituksset. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 200:4.

Mielenterveystyö kunnan asialistalle! Stakes. Oppaita 19.1994.

Framework for Promoting Mental Health in Europe. Toim. Eero Lahtinen, Ville Lehtinen, Eero Riikonen and Juha Ahonen. Stakes 1999.

Ville Lehtinen ja Vappu Taipale. Mielenterveys. - Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus 200. Toim. Hannu Uusitalo, Antti Parpo ja Anni Hakkarainen. Stakes. Raportteja 250.2000.

Jorma Piha, Matti Kaivosoja ja Kaija Salomaa: Lasten mielenterveyspalvelus. Stakes. Aiheita 4/2000.

Matti Kaivosoja: Lasten ja nuorten oikeuspsykiatrinen palveluspalvelus. Stakes. Aiheita 5/2000.

Pirjo Laaksonen, Annikki Alho ja Markku Luotoniemi: Nuorten mielenterveyspalvelujen selvitys. Stakes. Aiheita 6/2000.

Jaakko Luomahaara, Marja Vuorinen ja Mikko Naarala: Puhkisäästetyt mielenterveyspalvelut. Stakes. Aiheita 7/2000.

Vägvisare

Idéer för kommunala planer för mentalvården



Med mentalvårdsarbete avses främjande av individens psykiska välbefinnande och hans handlingsförmåga och personlighetsutveckling samt förebyggande, botande och lindrande av mentalsjukdomar och andra mentala störningar.