

Om relasjoner, språk og samfunnsutvikling

v/ psykolog Catharina
Carming Vestmoen



Paradigmeskifte

LARVIKSHJELPA

En helt ny måte å se på og forstå psykisk uhelse, og hva som er god hjelp

Fra “hva er galt med deg?” til “Hva har skjedd med deg?”

Økt bevissthet på at symptomer og plager sjeldent oppstår i et vakuum.

Skal vi behandle stadig flere individuelt, gi hjemmeoppgaver å jobbe med å endre tankemønsteret deres.....?

Eller skal vi tørre å spørre om samfunnet er sykt?



Vurdere, kategorisere, utrede, diagnostisere, medisinere

Stadig flere fagpersoner og, ikke minst, brukere krever en endring

Svært tynt/ikkeeksisterende forskningsgrunnlag for den medisinske/psykiatriske diagnosemodellen.

Depresjon = kjemisk ubalanse i hjernen —-----> **MYTE**

Legemiddelindustrien er IKKE uskyldig

Adhd-diagnoser og medisinering som aldri før



Å fremsnakke de GJENSIDIGE RELASJONENE

Å utfordre tidsånden. “Vi MÅ få flere psykologer!!”

Nei!! Vi gjør ikke det. Samlet sett kanskje høyest psykologdekning i hele verden i Norge

Å gjøre mer av det samme og forvente et annet resultat er selve definisjonen på galskap.

Å jakte på ressurser, ikke symptomer og plager



Forts.

“Det er grunn til å tro at den underliggende etterspørselen etter offentlig finansierte psykologtjenester er nær umettelig.”

Kilde: En analyse av tilgang til og fordeling av helsetjenester for psykiske lidelser og psykologenes rolle i tjenestetilbudet Utarbeidet på oppdrag for Norsk Psykologforening. 21/4-2022

<https://osloeconomics.no/wp-content/uploads/2022/06/PsykiskehelsetjenesterogtilgangtilpsykologtjenesteriNorge24042022.pdf>



Mangel på sykepleiere....?

“Samtidig som det fremholdes at Norge har en kritisk mangel på helsepersonell, er det slik at Norge ser ut til å ha blant de høyeste andelene helsepersonell i forhold til folketallet i Europa. Og vi er det landet i OECD med høyest andel av arbeidsstyrken ansatt i helsesektoren. Særlig sykepleiere er det mange av. **Norge har, med god margin, flere sykepleiere i forhold til folketallet enn noe EU-land.** Det er 18 sykepleiere per 1000 innbyggere i Norge, som er over det dobbelte av gjennomsnittet i EU. Antall sykepleiere i Sverige, som har et relativt sammenlignbart helsevesen med hensyn til målbare resultater, er 10,9 per 1000 innbyggere. Samtidig er norsk helsevesen i økende grad avhengig av innvandring av helsepersonell fra utlandet.

Fra C i v i t a - n o t a t nr.27 2020.

https://civita.no/content/uploads/2020/10/Notat_27_2020_Hvorfor-trenger-Norge-flere-sykepleiere-enn-nesten-alle-andre-land.pdf



Men hva med Larvikshjelpa der “alle skal få?!”

Så mange som mulig tar direktekontakt uten mellomledd/henvisning. Trenger ikke å “klore seg fast”

Vi har mulighet til å påvirke folks idé om hva som gir god helse og livskvalitet

Humanistisk tilnærming/“Hva er viktig for deg?” (Uten å utslette vår faglighet)

FØLGE MED PÅ OM HJELPEN FAKTISK HJELPER. FIT

Ta tilbake nyansene i språket. Livsbelastninger vs depresjon

Kultur påvirker språket vårt, og motsatt



Universelle faktorer for livstrivsel

Søvn, kosthold, fysisk aktivitet og

SOSIALE RELASJONER

I Larvikshjelpa ønsker vi å jobbe med de lavthengende fruktene, det vi alle har godt av.
Fot

Svart kaffe, røyk og Pepsi Max. Mer skjermtid enn sovetid. Pøse på med samtaler?

Sos. eksp.

Jobbe med ensomhetsutfordringen ved å satse på kurs, grupper, sosiale møteplasser og aktiviteter.



Forts.

- Subjektiv ensomhet er like skadelig som å røyke 15 sigaretter hver dag (!!)
- Ensomhet —> stress————> kortisol
- Oxytocin. Snillhets- og kjærlighetshormonet. Utsondres feks ved å gi, ta i mot, eller se på noe rørende som skjer mellom andre. Det motsatte av stress/kortisol. Sosial støtte hjelper oss til å stå bedre i utfordringer og belastninger. Gir en type “buffer”.
- Hva vi alle kan gjøre - Se opp, smil, hjelp til, slipp frem. Særlig på en grå, regntung dag i Larvik!



Hva vet vi om endring?

Endring:

87% tilskrives klient /
utenomterapeutiske faktorer.

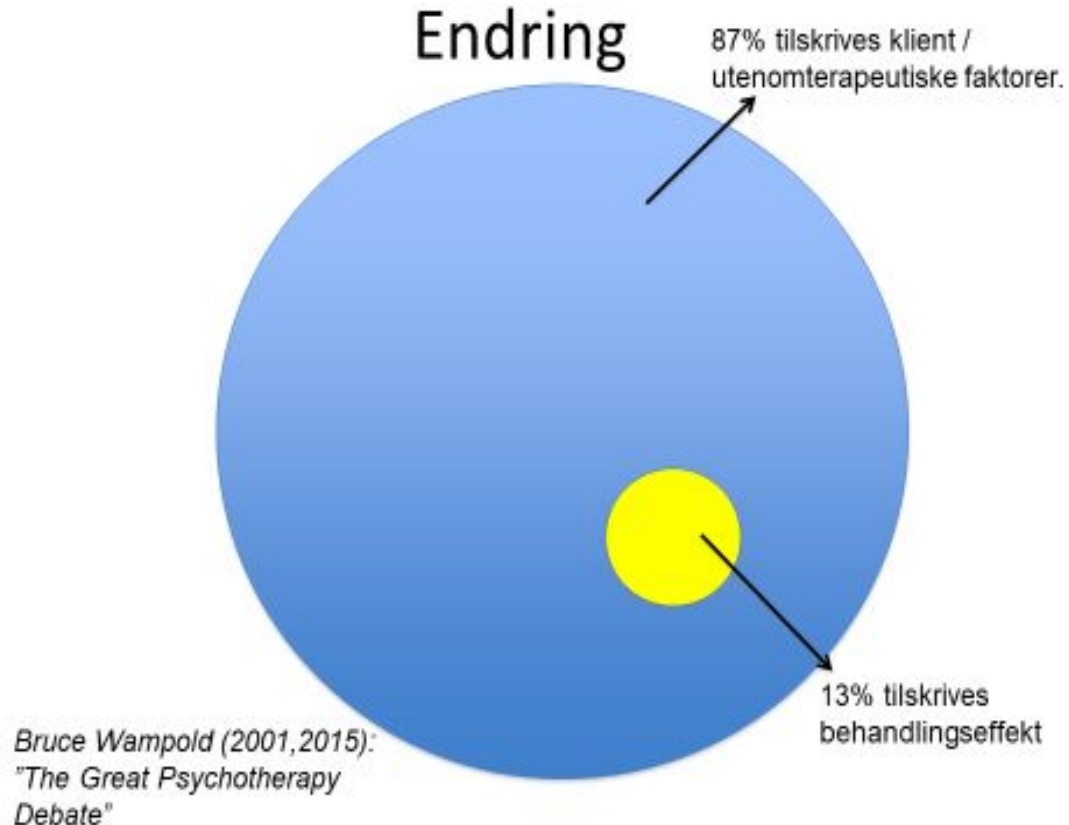
13% tilskrives
behandlingseffekt

Bruce Wampold (2001, 2015):

"The Great Psychotherapy

Debate"

"....fra "terapibransjen" til
"godt-liv-bransjen". Stangehjelpa



The why

I VPA hadde vi en tydelig “sense of urgency”, et “WHY”

Stadig flere henvendelser. Får ikke flere ansatte

Ventelister lange som 7 svåra år.

Vi kunne ikke fortsette som før. Kniven på strupen! HELDIGVIS



Den dårlige økonomien og mangel på helsepersonell er til dels en viktig gladmelding :-)

Vi har ikke hatt godt av å outsource mellommenneskelighet og god gammeldags omsorg.

Når vi spør om naboen vil sitte på til butikken så gjør vi noe for oss selv også

Når Berg nærmiljøsender pusser opp lokaler på Berg skole så gir det mening, innhold, mestring og samhold til de som deltar i dugnaden. Det gir stolthet og tilhørighet. **Dette kan ikke kjøpes for penger, eller oppnås hos terapeuten.**



Krav, krav, rett, rett, men hva med plikt?

Innbyggerne må avlære

De ansatte må avlære

“What’s in it for me?”

Det deilige med dugnad må oppleves på kroppen



To ulike typer lykke

- Tilfredshetslykke: velvære som kommer av at vi slapper av og nyter (god mat, sjokolade, Netflix etc)
- Engasjementslykke: utløses av engasjement og interesse. Lykke man kan føle når man blir utfordret og må investere energi i det man gjør

KOMMUNE 3.0 GIR ENGASJEMENTSLYKKE TIL FOLKET!!



Larvikhjelpas nettsider

<https://www.larvik.kommune.no/helse-og-mestring/psykisk-helse-og-avhengighet/larvikshjelpa/>



Tusen takk for
oppmerksomheten :-)

