



Sluttrapport - februar 2019

Psykhjelpen de minste

Psykologisk rådgivningstjeneste for gravide
og familier med barn opp til fem år



Konflikter?
Nedstemt?
Bekymret?
Urolig barn?
Annet?

Ensom?
Søvnvansker?
Sliten?



**Psykhjelpen
de minste**

TA KONTAKT	TELEFONTRÉFFETID	BESØKSADRESSE	KOSTNADER
For å sette opp avtale på Psykhjelpen, ring Sentrum helsestasjon på telefon: 911 79 230, eller send epost til avdelingsleder Linda Dale: linda.dale@tromso.kommune.no	Psykhjelpen for de minste: mandag og torsdag klokken 08.15 - 09.00. Telefon: 476 71 245	Psykhjelpen for de minste, Sentrum helsestasjon, Killengrensgate 7-11, S. etasje (Austadbygget), Tromsø	Du betaler ikke noe ekstra for denne tjenesten.

Prosjektnummer: 2016/FB75765

Prosjektnavn: Psykhjelpen for de minste

Søkerorganisasjon: Rådet for Psykisk helse

Forord

I 2013 startet Institutt for psykologi (IPS) ved UiT Norges Arktiske Universitet opp planleggingen av forskningsprosjektet «God start for små i nord» der formålet var å undersøke foreldrenes sårbarhet for å utvikle psykiske helseplager og samspillsvansker med sine barn. I forbindelse med planleggingen tok vi kontakt med aktuelle samarbeidspartnere i Tromsø kommune og ved Universitetssykehuset i Nord-Norge (UNN).

Vi ble da raskt klar over at det var store utfordringer knyttet til a) å fange opp foreldre med psykososiale utfordringer i perinatal fase (i tiden under og etter svangerskapet), b) å fange opp psykiske helseplager hos de minste barna, og c) at det eksisterte få tilbud for målgruppen.

I flere møter mellom IPS ved UiT, Forebyggende helsetjenester (FH) i Tromsø kommune, Føde- og barselavdelingen, Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP), Forebyggende familieteam (FF), og Samhandlingsavdelingen ved UNN, krystalliserte det seg ut et behov for et lavterskeltilbud på kommunalt nivå for å nå ut til målgruppen.

IPS ved UiT og FH i Tromsø kommune hadde allerede siden 2004 driftet «Psykhjelpen på Tvibit» som er en lavterskel psykologisk rådgivningstilbud på helsestasjon for ungdom. Tilbudet driftes av viderekomne studenter ved profesjonsstudiet i psykologi under veiledning av psykologspesialister. Ideen om å videreutvikle Psykhjelpen til også å omfatte målgruppen av gravide, småbarnsforeldre og deres barn, ble dermed sådd.

«Psykhjelpen på Tvibit» fikk tildelt forebyggingsmidler fra Rådet for psykisk helse (RPH)/ Extrastiftelsen i 2004, og våren 2015 bestemte vi oss for å søke om forebyggingsmidler etter samme modell som vi hadde gjort elleve år tidligere. I planleggingsperioden av «Psykhjelpen for de minste» fikk vi også tildelt fagutviklingsmidler fra UNN og UiT for etableringen av en fremtidsrettet praksisarena for studenter ved profesjonsstudiet i psykologi.

Prosjektgruppen har bestått av medlemmer fra FH i Tromsø kommune, FM og BUP ved UNN, brukerrepresentant, og ansatte i klinisk forskningsgruppe ved IPS ved UiT.

Vi vil rette en stor takk til RPH/Extrastiftelsen for tildeling av forebyggingsmidler som muliggjorde oppstarten av «Psykhjelpen for de minste». En takk rettes også til UNN og UiT for tildeling av fagutviklingsmidler til fremtidsrettet praksisarena. Vi vil takke våre positive og kunnskapsrike samarbeidspartnere i FH i Tromsø kommune, og i BUP og FM ved UNN.

Også en stor takk til våre flotte studenter og medarbeidere ved IPS ved UiT som er involvert i «Psykhjelpen for de minste». Til slutt ønsker vi å takke vår fantastiske brukerrepresentant som alltid byr på seg selv og bidrar til å tette våre kunnskapshull.

Tromsø, 10. februar 2019

Catharina Elisabeth Arfwedson Wang
Prosjektleder, professor ved IPS, UiT

Sammendrag

Internasjonal forskning viser at en stor andel kvinner og menn opplever depressive symptomer i forbindelse med graviditet, fødsel og barseltid. Norske forekomststudier viser en insidens hos nybakte mødre på mellom 9 og 16.5%, og internasjonale studier viser en prevalens hos fedre på mellom 10 og 15%. Det er godt dokumentert at grunnlaget for god psykisk helse etableres tidlig i livet og at foreldrenes psykiske helse kan få konsekvenser for barnets tilknytning, og emosjonelle og kognitive utvikling.

En norsk forekomststudie viser at 7,1 % av førskolebarn kvalifiserer for en psykiatrisk diagnose, og en dansk studie viser at 7-11% av sped- og småbarn har behov for profesjonell hjelp for store reguleringsvansker. Likevel oppsøker gravide og nybakte foreldre sjelden profesjonell hjelp, og barn under tre år henvises sjelden til spesialisthelsetjenesten. Psykologiske lavterskeltilbud på kommunalt nivå kan være viktige tiltak for å fange opp målgruppen og styrke tiltakskjeden.

«Psykhjelpen for de minste» på Sentrum helsestasjon er en lavterskel, psykologisk rådgivningstilbud til gravide og småbarnsforeldre i Tromsø kommune. Tiltaket ble startet opp som et forebyggende tverretattlig samhandlingsprosjekt mellom Institutt for psykologi ved UiT Norges Arktiske Universitet, Forebyggende helsetjenester i Tromsø kommune, og Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk og Forebyggende familieteam, begge ved Universitetssykehuset i Nord-Norge.

Fra august 2015 til desember 2018 har det vært cirka 170 saker på «Psykhjelpen for de minste». Antall konsultasjoner har variert fra en til ni per sak, og det har vært individuelle samtaler, parsamtaler, foreldreveiledning, barnesamtaler og samarbeidsmøter. Sakene til «Psykhjelpen for de minste» har blitt henvist fra kommunejordmor, helsesykepleier og fastlege, føde- og barselavdelingen og Forebyggende familieteam, eller brukerne har selv tatt kontakt.

Problematikk som det er blitt henvist for er nedstemthet, depresjon, engstelse, angst, traumer, voldtekt, spiseforstyrrelser, rusproblematikk, dramatisk fødsel, parkonflikter, psykisk syk partner, økonomiske vansker, aleneforeldre som strever, lite sosialt nettverk, eller bekymringer for barnet. Det har vært en stor variasjon i sakene fra lettere bekymringer til alvorlige psykososiale vansker og omsorgssvikt.

Det har vært henvist flest kvinner og par, noen menn og noen barn. Vi har erfart at henvisninger av barn har økt etter at vi har arrangert fagdager med fokus på å øke helsesykepleiernes kunnskap om små barns signaler på vedvarende reguleringsvansker og sosial tilbaketrekning.

Prosjektet ønsket et sterkt fokus på brukermedvirkning og en erfaringskonsulent ble tidlig involvert i arbeidet. Studenter ved profesjonsstudiet i psykologi ved UiT har driftet tiltaket under veiledning av psykologspesialister der målet har vært å utdanne psykologer med fremtidsrettet kompetanse i forebygging, tidlig intervensjon og samhandling mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten.

«Psykhjelpen for de minste» er i dag implementert som et fast tilbud for befolkningen i Tromsø og er et fast praksistilbud for studenter ved profesjonsstudiet i psykologi ved UiT.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunn

Å bli foreldre er for de fleste en fantastisk begivenhet, men er også en viktig overgangsfase i livet som medfører store omstillinger og belastninger. Derfor er det ikke overraskende at mange foreldre strever med søvnmangel, vansker i parforholdet og psykiske symptomer. Internasjonal forskning viser at en stor andel kvinner og menn opplever depressive symptomer i forbindelse med graviditet, fødsel og barseltid. Norske forekomststudier viser en insidens hos nybakte mødre på mellom 9 og 16.5% (1-3), og i internasjonale studier viser en prevalens hos fedre på mellom 10 og 15% (4-5).

Det er godt dokumentert at grunnlaget for god psykisk helse etableres tidlig i livet og at foreldrenes psykiske helse kan få konsekvenser for barnets tilknytning, og emosjonelle og kognitive utvikling (6-7). En norsk forekomststudie viser at 7,1 % av førskolebarn kvalifiserer til en psykiatrisk diagnose (8), og en dansk studie viser at 7-11% av sped- og småbarn har behov for profesjonell hjelp for store reguleringsvansker (9). Likevel oppsøker gravide og nybakte foreldre sjelden profesjonell hjelp, og barn under tre år henvises sjelden til spesialisthelsetjenesten.

Det er sannsynligvis flere årsaker til at det er vanskelig å fange opp målgruppen av gravide, småbarnsforeldre og deres barn for å tilby psykisk helsehjelp og foreldre-barn intervensjoner. Foreldrene er i en overgangsfase hvor de skal bli kjent med det nye barnet, de gjennomgår store personlige og familierelaterte forandringer, og har generelt lite overskudd til selv å ta kontakt ved behov for hjelp. Samtidig er det en målgruppe som typisk «faller mellom mange stoler» og lett blir en kasteball mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten, og mellom barne- og voksenpsykiatrien. Psykologiske lavterskeltilbud på kommunalt nivå kan være viktige tiltak for å fange opp målgruppen og styrke tiltakskjeden.

«Psykhjelpen for de minste» på Sentrum helsestasjon er en lavterskel, psykologisk rådgivningstilbud til gravide og småbarnsforeldre i Tromsø kommune. Tiltaket ble startet opp som et forebyggende tverretattlig samhandlingsprosjekt mellom Institutt for psykologi (IPS) ved UiT Norges Arktiske Universitet, Forebyggende helsetjenester (FH) i Tromsø kommune, og Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling (BUP) og Forebyggende familieteam (FFT) ved Universitetssykehuset i Nord-Norge (UNN).



Prosjektet ønsket et sterkt fokus på brukermedvirkning og erfaringskonsulent ble tidlig involvert i arbeidet. Studenter ved profesjonsstudiet i psykologi ved UiT har driftet tilbudet under veiledning av psykologspesialister der målet har vært å utdanne psykologer med fremtidsrettet kompetanse i forebygging, tidlig intervensjon og samhandling mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten

Målsetting

- 1) Å forebygge utvikling og forverring av psykiske symptomer hos deprimerte foreldre og deres barn ved tidlig kartlegging av psykososial problematikk, individuell oppfølging, samspillsfremmende tiltak og mestringsgruppe.
- 2) Å utvikle differensierte tiltak tilpasset psykososial problematikk (stepped care) for foreldre og barn med fokus på brukermedvirkning.
- 3) Å utvikle gode samhandlingsrutiner mellom Forebyggende helsetjenester i Tromsø kommune, relevante avdelinger ved Universitetssykehuset i Nord-Norge, og Psykologisk klinikk ved Institutt for psykologi, UiT Norges Arktiske Universitet.
- 4) Å utvikle en ny fremtidsrettet praksisarena for studenter ved profesjonsstudiet i psykologi ved UiT, og gjennom dette bidra til kompetanseheving i kommunen, i spesialisthelsetjenesten og i helseutdanningene ved UiT.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Det ble opprinnelig søkt om økonomiske midler for et treårig forebyggingsprosjekt, men prosjektet ble tildelt midler til kun to års drift for perioden 2016-2017. Prosjektet ble imidlertid startet opp allerede høsten 2015 før søknaden ble innvilget og midler tildelt. Ved utgangen av 2017 hadde vi gjenstående midler slik at prosjektperioden ble utvidet med ett år til, det vil si til ut 2018.

2.1. Oppstart, organisering, møter, og veiledning

Oppstart og perioden august 2015 – august 2017

I samarbeidsmøter mellom IPS, UiT og FH i Tromsø kommune ble det avklart at man ønsket å legge Psykhjelpen for de minste til Sentrum helsestasjon som er én av seks helsestasjoner i Tromsø. Plasseringen ble valgt fordi helsestasjonen er sentralt lokalisert i Tromsø og fordi den skulle flytte inn i helt nye og romslige lokaler. Videre ble det bestemt at Psykhjelpen for de minste skulle driftes ukentlig hver mandag og torsdag med to studenter hver dag.

I august 2015 startet fire studenter ved profesjonsstudiet i psykologi opp i hovedpraksis ved henholdsvis BUP og FFT, UNN, og ved Psykologisk klinikk (PK), IPS, UiT. Studentene mottok veiledning av sine veiledere på de respektive praksisplassene, samt to timer fellesveiledning annenhver uke av psykologspesialist ved PK/IPS. Organisering og veiledningsform ble valgt for å gjennom felles drøftelse av sakene å fremme samhandlingen mellom kommunen og praksisplassene ved UNN og UiT.

Da hovedpraksis ble avsluttet medio februar 2016, ble studentene tilbudt å drifte Psykhjelpen for de minste frem til sommeren på lønnsmidler fra prosjektet. Ikke alle hadde anledning til dette og vi engasjerte derfor en ferdigutdannet psykolog og en psykologstudent som ikke hadde hatt praksis på Psykhjelpen for de minste, for å drifte Psykhjelpen frem til sommeren 2016.

Høsten 2016 startet fire nye studenter opp sin hovedpraksis på de samme praksisstedene som foregående studieår og med samme organisering av veiledning og drift av Psykhjelpen for de

minste. Også disse fire ble tilbudt å drifte Psykhjelpen for de minste på lønnsmidler fra prosjektet etter at praksisperioden var avsluttet, og flere av disse hadde anledning til dette.

Det ble i denne to-årsperioden gjennomført felles samarbeidsmøter mellom kommunen og praksisplassene ved oppstart og avslutning av hvert semester. I møtene drøftet vi den praktiske tilretteleggingen, samarbeidsrutiner, og det ble utført en løpende evaluering av tilbudet.

Fra høsten 2017 og frem til d.d., samt videreføring etter avsluttet prosjektperiode

Høsten 2017 ble studieplanene ved profesjonsstudiet i psykologi endret slik at hovedpraksis kun skulle foregå i høstsemesteret. Av hensyn til kontinuitet i tilbudet, og fordi vi ikke ville ha lønnsmidler etter prosjektslutt, valgte vi å flytte praksistilbudet fra sjette året til femte året ved profesjonsstudiet. Denne praksisen kommer ett år tidligere enn hovedpraksis, men med varighet fra august til juni. Slik fikk vi mulighet til å opprettholde kontinuitet i driften av Psykhjelpen for de minste, det vi si ti måneder i året med stenging kun i de tre sommermånedene.

Denne omleggingen muliggjorde også videre drift av tilbudet etter prosjektslutt, men bakhjelen var at vi mistet den jevnlig organiserte kontakten med de tidligere praksisplassene ved FFT, BUP og PK. Dette har redusert samhandlingsaspektet som var en av målsettingene ved prosjektet. Psykhjelpen for de minste er nå et fast tilbud for befolkningen i Tromsø og et fast praksistilbud for studenter på femte året ved profesjonsstudiet i psykologi ved UiT.

Fra høsten 2017 har det vært to studenter som hver tirsdag har driftet Psykhjelpen for de minste. Hver mandag får studentene veiledning på Sentrum helsestasjon sammen med åtte andre studenter som drifter «Psykhjelpen for ungdom» og «Psykhjelpen for barna» på tre andre helsestasjoner i Tromsø kommune (10).

Driften av Psykhjelpen for de minste er med dette skalert ned fra to til én dag i uken, noe som var nødvendig fordi Sentrum helsestasjon ikke hadde kontorplass til flere enn to studenter på mandager. De siste to årene har vi derfor vært mindre offensiv i markedsføringen av Psykhjelpen for de minste, fordi vi har erfart at tilbud og etterspørsel følges ad. Samtidig vet vi at det reelle behovet er langt større enn det vi per i dag kan tilby.

2.2. Informasjon om tilbudet

Informasjon om Psykhjelpen for de minste har vært helt avgjørende for at helsepersonell og brukere skal bli kjent med tilbudet, oppleve det som relevant og ta det i bruk. Vi har erfart at selv om behovet for et slikt tilbud er stort, så er også terskelen høy i et lavterskeltiltak hvis man ikke har førstehånds- eller annenhånds erfaring med det.

Før oppstart

Før oppstarten av Psykhjelpen for de minste i august 2015 ble det derfor via epost, møter og foredrag informert om det nye lavterskeltilbudet til alle helsestasjoner, legekontor, føde- og barselavdelingen ved UNN, og til andre relevante samarbeidspartnere i Tromsø. Lokalbefolkningen ble også informert via nettsiden til Tromsø kommune, NRK Troms og lokalavisen iTromsø.

Det ble informert om at Psykhjelpen for de minste er et psykologisk lavterskeltilbud uten ventetid med fokus på rådgivning, støttesamtaler og korttidsterapi til foreldre og barn opp til fem år. Det ble vist til at tiltaket kan bidra med å kartlegge og sortere problemstillinger, gi råd, formidle kontakt og henvise videre til riktig hjelpetiltak. Det ble informert om at tilbudet passer for kvinner og menn som står ovenfor psykososiale belastninger i forbindelse med svangerskap, barsel- og/eller småbarnstid, eller opplever utfordringer i forhold til barnet.

Det ble informert om at timeavtaler til Psykhjelpen for de minste kan sette opp av helsesykepleierne og kommunejordmødre via det elektroniske journalsystemet, og at timeavtaler også kan gjøres via epost og telefon til ledende helsesykepleier ved Sentrum helsestasjon. I tillegg er det fast telefontreffetid den ukedagen/e som Psykhjelpen for de minste er i drift.

Etter oppstart

Etter oppstart har vi fortsatt med å informere om Psykhjelpen for de minste i alle relevante sammenhenger, i undervisning, på kurs, seminar og på konferanser. Vi har også fortsatt å informere relevante samarbeidspartnere slik som Voksenpsykiatrisk poliklinikk (VPP) og Familievernkontoret, og vi har deltatt på fellesmøter for ledere av både private og kommunale barnehagene i Tromsø kommune. Vi utviklet informasjonsbrosjyre, plakater og visittkort for å bidra til at informasjonen ble lettere tilgjengelig (se nedenfor og vedlagt).

Kap 3. Resultater og resultatvurderinger

3.1. Logo, informasjonsmateriell, nyhetsbrev, og nettside

Informasjonsmateriell og logo

Vi ble raskt klar over at det var nødvendig å utvikle skriftlig materiale for tilgjengelig gjøre informasjon om Psykhjelpen for de minste for helsepersonell, pedagoger, og brukere. Vi har derfor utviklet brosjyre, visittkort og plakater som er delt ut og hengt opp på helsestasjonene, føde- og barselavdelingen, BUP, VPP, FFT, Familievernkontoret, og barnehagene (vedlagt).

Sommeren 2018 utviklet vi også en egen oversiktsbrosjyre over tiltak innen psykisk helse, rus og familievern i Tromsø (vedlagt).

Bakgrunnen for dette var et uttalt behov fra både brukere og helsepersonell om å få en bedre oversikt over tilbudene i Tromsø. Brosjyren er blitt meget etterspurt, blant annet av BUP som benytter den i første konsultasjon med henviste pasienter for å diskutere hvilke tiltak som kan være relevant for dem. Brosjyren kan sees som et bidrag i utviklingen av «stepped care»-tiltak for målgruppen.

Våren 2016 ble det utviklet en logo for Psykhjelpen for de minste, og IPS påtok seg kostandene. Logoen er felles med de andre Psykhjelpen-tjenestene i Tromsø kommune, det vil si Psykhjelpen for ungdom og Psykhjelpen for barna (10).



Alt arbeid knyttet til innhold, valg av bilder (hentet fra UiT sin bildedatabase Colourbox) og ideer til logo har blitt utført av ansatte og studenter ved IPS med innspill fra samarbeidspartnere. Vi kjøpte tjenester fra Lundblad Media AS for å utforme logoen og designe og trykke opp informasjonsmateriellet.

Nyhetsbev og nettside

For å holde kontakt med samarbeidspartnere og informere om den daglige driften av Psykhjelpen for de minste, ble det i prosjektperioden 2016-2017 laget seks nyhetsbrev (nr 6 vedlagt). Høsten 2018 lanserte vi en nettside for Psykhjelpen for å gjøre informasjon om tilbudet lett tilgjengelig. På nettsiden presenteres Psykhjelpen for de minste sammen med Psykhjelpen for barna og Psykhjelpen for ungdom. Arbeidet knyttet til utforming og innhold ble utført av ansatte ved IPS med god støtte fra formidlingsavdelingen ved UiT. Se nettsiden til Psykhjelpen (<https://site.uit.no/psykhjelpen/>)

3.2. Prosedyrehåndbok og testmaterieil

Allerede i 2016 hadde vi ferdigstilt første utkast til prosedyrehåndbok for Psykhjelpen for de minste, inkludert sjekklister, kartleggings- og utredningsverktøy. Arbeidet ble utført av student i praksis ved Psykhjelpen for de minste under veiledning av psykologspesialist. Vi arbeidet videre med prosedyrehåndboken i 2017, men etterhvert oppsto det også et behov for å lage en felles prosedyrehåndbok for alle praksisplassene ved Psykhjelpen (de minste, barna og ungdom).

Det ble også avklart at vi trengte en kvalitetshåndbok og ikke en prosedyrehåndbok. Dessuten var det behov for å avklare grense oppganger mellom prosedyrene for psykologer i kommunen og prosedyrene knyttet til studentpraksis. Dette har vært tidkrevende arbeid fordi det var en rekke forhold som måtte avklares mellom universitetet og kommunen, men vi regner med å ferdigstille arbeidet innen utgangen av 2019.

Til tross for at prosedyrene ikke har vært nedfelt i en egen prosedyrehåndbok for Psykhjelpen for de minste, har vi likevel hatt klare prosedyrer for praksisen, og vi har kjøpt inn relevante spørreskjemabaserte tester og kliniske verktøy slik som Bayley Scale of Infant Development, Psykologisk førstehjelpsskrin, samt leker, spill og bøker.

3.3. Fagdager og kurs

Studentene i hovedpraksis på Psykhjelpen for de minste fikk høsten 2015 og høsten 2016 et dagskurs i Newborn Behaviour Observation (11) ved Inger Pauline Landsem. Dette er en metode for å vurdere spedbarns evne til å regulere seg selv og kan hjelpe foreldrene til bedre å forstå hva babyen kommuniserer ved hjelp av kroppslige uttrykk. Det ble også høsten 2016 gjennomført et kurs i Bayley Scale of Infant Development (12) som er en kognitiv evne test for sped- og småbarn og som studentene fikk delta på.

Vi erfarte tidlig at mens det var god pågang av gravide og småbarnsforeldre til Psykhjelpen for de minste, var det atskillig mindre henvisninger av barn under tre år. I samtaler med Forebyggende helsetjenester kom vi frem til at helsesykepleierne opplevde det som vanskelig å vurdere hva som er naturlige temperamentsutfordringer og forbigående reguleringsvansker hos barn under tre år, og når det er nødvendig å henvise videre for ytterligere utredning og tiltak. På

bakgrunn av dette har vi gjennomført tre fagdager for ansatte i Forebyggende helsetjenester i Tromsø kommune for å styrke deres oppmerksomhet og kompetanse på de minste barna som har behov for hjelp:

November 2016: Alarm Distress Babay Scale (ADBB) er utviklet for å kartlegge *vedvarende sosial tilbaketrekking* hos barn i alderen 2-24 måneder (13). ADBB er lett anvendbart for helsepersonell i en klinisk setting, og sentrale aktører innen fagområdet mener metoden er godt egnet til å fange opp risikoutsatte sped- og småbarn. Det ble gjennomført en stor validering- og oppfølgingsstudie med bruk av ADBB i Trondheim kommune i 2013 (14). Unni Tranaas Vannebo som er en av Norges mest erfarne innen metoden var foredragsholder på fagdagen.

Desember 2017: *Urolige spedbarn* er den vanligste årsaken til at småbarnsfamilier oppsøker hjelp, og det er anslått at ca 7-11% av sped- og småbarn strever med reguleringsvansker i et så stort omfang at de vil ha behov for tiltak i hjelpeapparatet (9). Inger Marie Kvarum og Cathrine Hunstad-Ulriksen har utviklet en familieintervensjon for spedbarn med vedvarende og komplekse reguleringsvansker (15). Vi inviterte dem som foredragsholdere på fagdagen.

Januar 2019: *Søvnvansker* hos sped- og småbarn er svært utbredt og virker uheldig inn på den psykiske helsen og livskvaliteten til både barnet og foreldrene. Helsesykepleierne får mye spørsmål om tiltak fra fortvilte foreldre, og vi valgte derfor å sette fokus på dette i et eget fagseminar der vi inviterte Inger Pauline Landsem, og generalsekretær i Landsforeningen 1001 dager Lena Yri Engelsen som foredragsholdere. Se nettsiden til Landsforeningen 1001 dager: (<https://www.landsforeningen1001dager.no/>)

Utgifter til kursing og fagdager har delvis blitt dekket via IPS og delvis via prosjektmidler fra Psykhjelpen for de minste.

3.4. Antall brukere og problematikk

Etter en stille oppstartsperiode høsten 2015 tok det seg opp med henvisninger og på nyåret var det en god tilstrømning av saker. Med bakgrunn i tidligere erfaringer fra oppstarten av sammenlignbare lavterskeltilbud i Tromsø kommune var vi bevisst nødvendigheten av å informere bredt og gjennom flere kanaler for å gjøre tilbudet kjent for befolkningen og hjelpeapparatet (se pkt 3.1. ovenfor).

Sakene til Psykhjelpen for de minste har blitt henvist fra kommunejordmor, helsesykepleier, fastlege, føde- og barselavdelingen og forebyggende familieteam, eller brukerne har selv tatt kontakt. Vi har erfart at ikke alle jordmødrene og helsesykepleierne i kommunene benytter seg av muligheten til å henvise, men at de som henviser gjør det relativt hyppig. Vi antar at dette handler om at henviser må opparbeide seg erfaring med tiltaket og at de må oppleve tilbudet som nyttig for brukerne.

Problematikk som det er blitt henvist for er nedstemthet, depresjon, engstelse, angst, traumer, voldtekt, spiseforstyrrelser, rusproblematikk, dramatisk fødsel, parkonflikter, psykisk syk partner, økonomiske vansker, aleneforeldre som strever, og lite sosialt støttenettverk. Det har vært en stor variasjon i alvorlighetsgrad i sakene fra lettere bekymringer til alvorlige

psykososiale vansker og omsorgssvikt. Det har vært henvist flest kvinner og par, noen menn og noen barn. Vi har erfart at henvisninger av barn har økt etter at vi har arrangert fagdager med fokus på å øke helsesykepleierne kunnskap om små barns signaler på vedvarende reguleringsvansker og sosial tilbaketrekning.

Fra august 2015 til desember 2018 har det vært cirka 170 saker på Psykhjelpen for de minste, det vil si gjennomsnittlig cirka tjuefem saker per semester med stenging av Psykhjelpen tre måneder hver sommer. Antall konsultasjoner har variert fra en til ni per sak, og det har vært individuelle samtaler, parsamtaler, foreldreveiledning, samtaler med barnet, og samarbeidsmøter.

De fleste sakene har blitt avsluttet ved Psykhjelpen for de minste, men noen saker har også blitt henvist videre til BUP og FFT, PK/IPS, Familievernkontoret, eller tilbakeført til fastlegen. Det har også vært kontakt med Barnehuset og Barneverntjenesten, og det har vært samarbeid mellom helsesykepleierne, kommunejordmødrene og psykologstudentene i flere saker.

3.5. Antall studenter og studentenes erfaringer

Fra august 2015 til desember 2018 har totalt tretten studenter hatt praksis ved Psykhjelpen for de minste. Av disse har ni hatt hovedpraksis som innebærer en dag per uke i seks måneder, mens fire har hatt fjerde års praksis som innebærer en dag per uke i ni måneder. I tillegg har tre studenter og en psykolog hatt tre måneders praksis våren 2016 og våren 2017.

3.6. Evaluering av tilbudet

Evaluering av tilbudet har bestått både av muntlige tilbakemeldinger og systematiske evalueringer gjennomført som to hovedoppgaver av tre studenter ved profesjonsstudiet i psykologi. Hovedoppgavene er skrevet om eller er under omarbeiding til artikler med tanke på publisering i norske fagtidsskrifter.

Brukerne, kommunejordmødre og helsesykepleiere

Muntlige tilbakemeldinger fra brukerne viser at tilbudet dekker et viktig behov og at muligheten for å få time uten ventetid er av stor betydning. Noen brukere har gitt uttrykk for at det var viktig for dem å tidlig få avklart bekymringer de hadde, og at det var tilstrekkelig med noen få timer. Andre har satt pris på å bli henvist videre i systemet, mens enkelte har ønsket å beholde sin behandler ved Psykhjelpen fordi det har vært et stort skritt for dem å fortelle om eksempelvis relasjonstraumer fra barndommen som de aldri har fortalt om tidligere (16).

Muntlige tilbakemeldinger fra samarbeidspartnere inkludert kommunejordmødrene og helsesykepleierne, viser at de er fornøyd med tiltaket og opplever at det gir et mer helhetlig tilbud til målgruppen.

Høsten 2016 ble det sendt ut spørsmål via sms på mobil til tidligere brukere av Psykhjelpen for de minste og til kommunejordmødre og helsesøstre. Evalueringen ble gjennomført av Kim-Morten Jensen under veiledning av Kamilla Rognmo og Catharina Elisabeth Arfwedson Wang. Hovedoppgaven ble levert vinteren 2017 og er omskrevet til artikkel og sendt til Tidsskrift for Norsk Psykologforening for publisering. Resultatene kan derfor ikke gjengis her i detalj, men

generelt kan det rapporteres at brukerevalueringen viser at Psykhjelpen for de minste oppleves som et nyttig tiltak for å avhjelpe psykososiale belastninger under graviditet og i sped- og småbarnsperioden, og at tiltaket fyller en funksjon i helsetilbudet til foreldre i Tromsø kommune.

Studentene

I muntlige tilbakemeldinger fra de første studentene som hadde praksis på Psykhjelpen for de minste, forteller de at Psykhjelpen har lært dem å ta ting på sparket uten henvisning og at de har lært å sortere saker og vurdere tiltaksnivå (stepped care). De forteller også at de har lært mye om andre yrkesgruppers forståelse og kompetanse. Studentene forteller at det har vært lærerikt å være i et tverrprofesjonelt samhandlingsmiljø, og at det har vært lærerikt å få samtidig erfaring både fra kommune- og spesialisthelsetjenesten.

Høsten 2017 intervjuet Ingeborg Berg Nilssen og Katrin Karlsen Borgen ni tidligere studenter på Psykhjelpen for de minste der formålet var å utforske tidligere psykologstudenters erfaringer med Psykhjelpen for de minste som praksis- og læringsarena, samt hvordan de i ettertid har vurdert denne læringsarenaens relevans for psykologisk virksomhet. Veiledere var Geir Lorem, Kari Galaaen, og Catharina Elisabeth Arfwedson Wang.

Hovedoppgaven ble levert våren 2018 og skrives nå om til artikkel med tanke på publisering i norsk tidsskrift. Generelt kan det rapporteres at læringsutbytte av praksis ved Psykhjelpen for de minste var stort, men at det også foreligger forbedringspotensialer.

3.7. Brukerrepresentant og formidling

Allerede i prosjektplanleggingen hadde vi knyttet til oss en brukerrepresentant. Lene Haugsdal har deltatt som erfaringskonsulent på en rekke møter, seminar, foredrag og konferanser, enten alene eller sammen med prosjektleder. Vi har i foredragene ønsket å kombinere forsknings- og fagkunnskap, erfarings basert kunnskap, og informasjon om Psykhjelpen for de minste.

Haugsdal har holdt foredrag for VPP og Kvinneklinikken ved UNN, Forebyggende helsetjenester i Tromsø kommune, Psykhjelpen, mestringsgruppen BluesMothers, Familievernkontoret i Tromsø, ledersamling ved kommunale og private barnehager i Tromsø, årsmøtet til fylkesmannen i Troms, regional jordmorkonferanse i Tromsø, helsesykepleiere i Harstad i forbindelse med Tidlig Inn, samt innlegg på Tidlig Inn sentralt i Oslo og møte i Helsedirektoratet, begge i forbindelse med etableringen av Landsforeningen 1001 dager.

Haugsdal har også bidratt betydelig i media for å sette fokus på målgruppen. Hun har blitt intervjuet av NRK Troms både radio og på TV, UiT sitt magasin Labyrint, dagsavisene iTromsø og Nordlys, lanseringen av nettsiden til BluesMothers, og hun har skrevet kronikk i Dagsavisen. I tillegg har hun vært en viktig drivkraft i etableringen i Landsforeningen 1001 dager, og hun bidro med innspill på utformingen av spørsmål i evalueringen av Psykhjelpen.

Prosjektleder har blitt intervjuet av NRK radio og lokalavisen iTromsø, og har skrevet kronikk i dagsavisen Nordlys. Hun har holdt foredrag for felles styreseminar for UNN og Helsefakultetet ved UiT, for Spedbarns nettverket BUP i Nord, og på konferanse ved RBUP øst-sør våren 2018.

Psykhjelpen for de minste har vært presentert på nettsidene til Tromsø kommune, har vært nyhetssak på Helsefakultetet og IPS sine nettsider, og var nyhetssak på hjemmesiden til Extrastiftelsen, og i julekalenderen til Rådet for psykisk helse i desember 2016.

3.8. Publikasjoner fra prosjektet

Det er foreløpig publisert to artikler fra prosjektet hvorav den ene også omhandler Psykhjelpen for barna og Psykhjelpen for ungdom (10,16). Førsteforfatter av de to artiklene er Agnes Bohne som har vært student ved Psykhjelpen for de minste. To artikler som omhandler evalueringen av Psykhjelpen er under utarbeidelse eller allerede innsendt til et norsk fagtidsskrift for publisering. De to sistnevnte er basert på resultatene fra hovedoppgavene fra 2017 og 2018 (se ovenfor).

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

4.1. Oppsummering og konklusjon

Måloppnåelse

I all hovedsak har vi oppnådd målsettingen for prosjektet. Vi har etablert en lavterskel psykologisk rådgivningstjeneste for gravide, småbarnsforeldre og deres barn som nå er et fast tilbud for befolkningen i Tromsø og et fast praksistilbud for studenter ved profesjonsstudiet i psykologi ved UiT Norges Arktiske Universitet.

I en treårsperiode har Psykhjelpen for de minste hatt cirka 170 saker, og brukerne vurderer tilbudet som nyttig for å avhjelpe psykiske belastninger under graviditet og i småbarnstiden, og at det fyller en funksjon i helsetilbudet til foreldre i Tromsø kommune. Tretten studenter har i samme periode hatt praksis ved Psykhjelpen for de minste og de rapporterer om et stort læringsutbytte, men også om forbedringspotensialer i praksistilbudet.

Det har vært en omfattende informasjon- og formidlingsaktivitet knyttet til lanseringen av prosjektet, og det har vært stor media dekning av selve tiltaket og behovet for å ruste opp helsetilbudet for målgruppen. Det er publisert to artikler om Psykhjelpen for de minste, og to andre publikasjoner er under utarbeidelse.

Det har vært et omfattende og verdifullt samarbeid med brukerrepresentanten, og prosjektet har bidratt til økt samhandling mellom ulike aktører på kommunalt nivå, spesialisthelsetjenesten og universitetet. Prosjektet har gjennom tre fagseminar bidratt til kompetanseheving i Forebyggende helsetjenester i Tromsø kommune der de minste barnas psykiske helse er blitt satt på dagsorden.

Men vi har også erfart at det tar tid å bygge opp kompetanse om de minste barnas psykiske helse slik terskelen for henvisning til videre utredning og hjelpetiltak senkes, og vi har erfart at det tar tid å etablere nye henvisnings- og samarbeidsrutiner mellom ulike faggrupper og helsetjenestenivåer.

Overføringsverdi til andre kommuner i Norge

Prosjektet bør ha stor overføringsverdi til andre kommuner i Norge. Til tross for at Psykhjelpen for de minste driftes av viderekomne studenter ved profesjonsstudiet i psykologi under veiledning av psykologspesialister, kan et tilsvarende tiltak på kommunalt nivå uten tilgang til psykologstudenter like gjerne driftes av psykologer.

Samtidig vil vi fremheve at denne type praksistilbud er viktig for psykologstudenter å få i løpet av studietiden da det forbereder dem på arbeid i kommunal sektor og med en målgruppe der det er svært viktig å sette inn lavterskel psykologisk rådgivning og behandlingstiltak. Vi har også erfart at det er en krevende målgruppe å arbeide med på grunn av sammensatt og kompleks problematikk, og at det kreves solid kompetanse om målgruppen for å kunne tilby god hjelp.

4.2. Videre planer

Psykhjelpen for de minste er nå et fast tilbud for befolkningen i Tromsø og praksistilbud for psykologstudenter ved UiT, men vi arbeider videre med å bli bedre på å a) fange opp enda flere familier som strever, spesielt de minste barna som har et behov for videre utredning og helsehjelp, b) øke samhandlingen med spesialisthelsetjenesten og andre naturlige samarbeidspartnere, c) utvikle metoder for videre utredning og tiltak på kommunalt nivå, og d) gjennomføre ytterligere kvalitetssikringstiltak og forskning knyttet til a-c. Vi har derfor påbegynt arbeidet med å skrive en forskningsprotokoll og søke forskningsfinansiering.



Referanser

1. Berle, J. Ø., Aarre, T., Mykletun, A., Dahl, A., & Holsten, F. (2003). Screening for postnatal depression: validation of the Norwegian version of the Edinburgh Postnatal Depression Scale, and assessment of risk factors for postnatal depression. *J Affect Disord*, *76*(1-3), 151-156.
2. Dørheim, S. K., Bondevik, G. T., Eberhard-Gran, M., & Bjorvatn, B. (2009). Sleep and depression in postpartum women: a population-based study. *Sleep*, *32*(7), 847-855.
3. Eberhard-Gran, M., Tambs, K., Opjordsmoen, S., Skrondal, A., & Eskild, A. (2004). Depression during pregnancy and after delivery: a repeated measurement study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, *25*(1), 15-21.
4. Matthey, S., Barnett, B., Ungerer, J., & Waters, B. (2000). Paternal and maternal depressed mood during the transition to parenthood. *J Affect Disord*, *60*(2), 75-85.
5. Paulson, J. F., & Bazemore, S. D. (2010). Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression: a meta-analysis. *Jama*, *303*(19), 1961-1969.
6. Goodman, S. H., Rouse, M. H., Connell, A. M., Broth, M. R., Hall, C. M., & Heyward, D. (2011). Maternal depression and child psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical child and family psychology review*, *14*(1), 1-27.
7. Hanington, L., Heron, J., Stein, A., & Ramchandani, P. (2012). Parental depression and child outcomes—is marital conflict the missing link? *Child: care, health and development*, *38*(4), 520-529.
8. Wichstrøm, L., Berg-Nielsen, T. S., Angold, A., Egger, H. L., Solheim, E., & Sveen, T. H. (2012). Prevalence of psychiatric disorders in preschoolers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *53*(6), 695-705.
9. Skovgaard, A. M., Houmann, T., Christiansen, E., Landorph, S., Jørgensen, T., Team, C. S., . . . Samberg, V. (2007). The prevalence of mental health problems in children 1½ years of age—the Copenhagen Child Cohort 2000. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *48*(1), 62-70.
10. Bohne, A., Galaaen, K., & Wang, C. E. A. (2017). Psykhjelpen - et lavterskeltilbud. *Tidsskrift for helsesøstre*, *3*, 50-52.
11. Nugent, J. K., Keefer, C. H., Minear, S., et al. (2007). Understanding newborn behavior & early relationships: the Newborn Behavioral observations (NBO) system handbook: Brookes Pub.
12. Bayley, N. (2006). The screening test version of Bayley Scales of Infant and Toddler Development. 3rd ed. San Antonio: Harcourt Assessment.
13. Guedeney, A., & Fermanian, J. (2001). A validity and reliability study of assessment and screening for sustained withdrawal reaction in infancy: the alarm distress Baby scale. *Infant Mental Health Journal*, *22*, 559–75.

14. Braarud, H. C., Slinning, K., Moe, V., Smith, L., Vannebo, U.T., Guedeneu, A. & Heinmann, M. (2013). Relation between social withdrawal symptoms in full-term and premature infants and depressive symptoms in mothers: a longitudinal study. *Infant Mental Health Journal*, 34(6), 532-541.
15. Kvarum, I. M., & Hunstad-Ulriksen, C. Prosjekt "Urolige spedbarn" Et rom for de urolige små i Familiens hus: <https://docplayer.me/3089754-Prosjekt-urolige-spedbarn-et-rom-for-de-urolige-sma-i-familiens-hus.html>
16. Bohne, A., & Wang, C. E. A. (2017). Psykhjelpen for de minste. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 54(8), 745-752.

Vedlegg

- 1) Informasjonsbrosjyre s. 15-16
- 2) Plakater s. 17-18
- 3) Visittkort s. 19
- 4) Brosjyre om tiltak i Tromsø s. 20
- 5) Nyhetsbrev nr 6 s. 21-22
- 6) Hovedoppgaver s. 23-24
- 7) Artikler s. 25-26



Brosjyre

- utsiden (brettes på midten)



Brosjyre – innsiden



Svangerskap og småbarnstiden er en periode med store psykososiale endringer. Mange småbarnsforeldre kan oppleve den som vanskelig og utfordrende. Noen kan ha behov for psykologisk rådgivning. Psykhjelpen for de minste er et lavterskeltilbud for denne målgruppen.

Psykhjelpen for de minste

Psykhjelpen er et rådgivningstilbud på Sentrum helsestasjon som driftes av viderekomne psykologistudenter hver tirsdag under veiledning av psykologspesialist. Målgruppen for tilbudet er gravide og familier med barn opp til 5 år. I løpet av de tre årene som tilbudet har eksistert, har cirka 150 kvinner, menn, par og barn fått hjelp. Noen har behov for 1-2 samtaler, mens andre har behov for 6-7 timer eller mer, og noen blir hjulpet videre til andre tjenester. Det er ingen ventetid og tilbakemeldinger fra brukerne viser at tilbudet dekker et stort behov. Psykhjelpen ble i oppstartfasen finansiert av prosjektmidler fra Rådet for psykisk helse og Extrastiftelsen, men er nå et tilbud for alle gravide og småbarnsforeldre i Tromsø.

Hvem passer tilbudet for?

- Tilbudet passer for alle kvinner og menn som har utfordringer i forbindelse med svangerskap, barsel- og småbarnstid.
- Det kan være vansker i forhold til partner eller til egen familie, eller det kan være mangelfullt familie- og sosialt nettverk.
- Det kan være barn som ikke var planlagt og vanskelige følelser relatert til dette.
- Det kan være nedstemte / deprimerede mødre og fedre både i svangerskap, barsel- og småbarnstiden.
- Det kan være en vanskelig fødsel, slitne foreldre, eller foreldre som strever med overdreven bekymring.
- Det kan være bekymring for barnet (eks. urolig, mye gråt, soveproblemer, utfordrende temperament), eller det kan være vanskeligheter i kontakten mellom foreldre og barn.

Praktisk informasjon

For å sette opp avtale på Psykhjelpen, ring Sentrum helsestasjon på telefon: **911 79 230**, eller send epost til avdelingsleder Linda Dale: linda.dale@tromso.kommune.no

Skriftlig henvisning kan sendes til: **Psykhjelpen for de minste, Sentrum helsestasjon, Killengrensgate 7-11, 5. etasje (Austadbygget), Tromsø.**

Kostnader

Du betaler ikke noe ekstra for denne tjenesten.

Telefontreffetid

Psykhjelpen for de minste: **tirsdag klokken 08.15 – 09.00**
Telefon: **476 71 245**

Plakat 1

Psykhjelpen de minste

Psykologisk rådgivningstjeneste for gravide
og familier med barn opp til fem år



NEDSTEMT?
SLITEN?
BEKYMRET?
ENSOM?
UROLIG BARN?
SØVNVANSKER?
KONFLIKTER?
ANNET?



**Psykhjelpen
de minste**

TA KONTAKT

For å sette opp avtale på Psykhjelpen, ring Sentrum helsestasjon på telefon: 911 79 230, eller send epost til avdelingsleder Linda Dale: linda.dale@tromso.kommune.no

TELEFONREFFETID

Psykhjelpen for de minste: mandag og torsdag klokken 08.15 – 09.00. Telefon: 476 71 245

BESØKSADRESSE

Psykhjelpen for de minste, Sentrum helsestasjon, Killegrensgate 7-11, 5. etasje (Austabygget), Tromsø

KOSTNADER

Du betaler ikke noe ekstra for denne tjenesten.

Plakat 2

Psykhjelpen de minste

Psykologisk rådgivningstjeneste for gravide
og familier med barn opp til fem år



Konflikter?
Nedstemt?
Bekymret?
Urolig barn?
Annet?

Ensom?
Søvnvansker?
Sliten?



**Psykhjelpen
de minste**

TA KONTAKT

For å sette opp avtale på Psykhjelpen, ring Sentrum helsestasjon på telefon: 911 79 230, eller send epost til avdelingsleder Linda Dale: linda.dale@tromso.kommune.no

TELEFONTRÉFFETID

Psykhjelpen for de minste: mandag og torsdag klokken 08.15 - 09.00. Telefon: 476 71 245

BESØKSADRESSE

Psykhjelpen for de minste, Sentrum helsestasjon, Killengrensgate 7-11, 5. etasje (Austadbygget), Tromsø

KOSTNADER

Du betaler ikke noe ekstra for denne tjenesten.

Visittkort –

- to utforminger med for- og bakside



**Psykhjelpen
de minste**

TA KONTAKT: For å sette opp avtale på Psykhjelpen, ring Sentrum helsestasjon på telefon: 911 79 230, eller send epost til avdelingsleder Linda Dale: linda.dale@tromso.kommune.no

TELEFONTRÉFFETID: Psykhjelpen for de minste: mandag og torsdag klokken 08.15 – 09.00. Telefon: 476 71 245

BESØKSADRESSE: Psykhjelpen for de minste, Sentrum helsestasjon, Killengrensgate 7-11, 5. etasje (Austadbygget), Tromsø

KOSTNADER: Du betaler ikke noe ekstra for denne tjenesten.



**NEDSTEMT?
SLITEN?
BEKYMRET?
ENSOM?
UROLIG BARN?
SØVNVANSKER?
KONFLIKTER?
ANNET?**





**Psykhjelpen
de minste**

TA KONTAKT: For å sette opp avtale på Psykhjelpen, ring Sentrum helsestasjon på telefon: 911 79 230, eller send epost til avdelingsleder Linda Dale: linda.dale@tromso.kommune.no

TELEFONTRÉFFETID: Psykhjelpen for de minste: mandag og torsdag klokken 08.15 – 09.00. Telefon: 476 71 245

BESØKSADRESSE: Psykhjelpen for de minste, Sentrum helsestasjon, Killengrensgate 7-11, 5. etasje (Austadbygget), Tromsø

KOSTNADER: Du betaler ikke noe ekstra for denne tjenesten.

**NEDSTEMT?
SLITEN?
BEKYMRET?
ENSOM?
UROLIG BARN?
SØVNVANSKER?
KONFLIKTER?
ANNET?**

Brosjyre om tiltak i Tromsø

- trekkspill brosjyre med for- og bakside

Tiltak	Målgruppe	Barn og ungdom	Foreldre	Voksne	Tverrfaglig samarbeid	Sosialt nettverk og fritid
Tiltak ved UNN						
Psykisk helseteam ved Føde- og barselavdelingen	Oppfølging under graviditet og fødsel: psykisk helse/ fødselsangst	---	---	Ja	Ja	---
Forebyggende familieteam	Lavterskeltilbud for familier med barn 0-4 år hvor det foreligger psykisk helse eller rusproblematikk	Ja	Ja	Ja	Ja	---
Barn- og ungdomspsykiatri poliklinikk (BUP)	Barn 0-18 år med rettighet til hjelp i spesialisthelsetjenesten	Ja	Ja	---	Ja	---
Voksenpsykiatri poliklinikk (VPP)	Voksne med rettighet til hjelp i spesialisthelsetjenesten	Barn som pårørende tilbys samtale	---	Ja	Ja	---
Ambulant akutt-team	Rask vurdering/ bistand ved akutt psykisk helseproblematikk	---	---	Ja	Ja	---
Andre tiltak						
Familievernkortet (Staten)	Lavterskeltilbud for familier og par	Ja	Ja	Ja	Ja	---
Kommunalt og statlig barnevern	Oppfølging av barn og familier med særskilte behov	Besøks hjem/gård Alarmentral for barn og unge Aktivitetsgruppe	Miljøterapeutisk veiledning: Marte Meo, PMTO, COS, ART, MST	Avlastning, støtte	Barnevernvakta Familieråd	---
Konsultasjonsteam på Barnehuset (Staten, UNN, kommuner - høringslag)	Anonym drøfting av saker ved mistanke om seksuelle overgrep, vold, omsorgssvikt	---	---	---	Ja	---
IPS Psykologisk klinikk (UIT)	Utredning og behandling av voksne med psykiske plager	---	---	Ja, ikke rus, psykose eller akuttfunksjon	Ja	---
Studentrådgivninga inkludert Studier med støtte (UIT, NAV)	Lavterskeltilbud for studenter med psykiske plager	---	---	Ja	Ja	---
Home-Start Familiekontakten (Kirkens bymisjon)	Forebyggende støtteprogram for småbarnsfamilier i regi av frivillige hjelpere	Ja	---	Avlastning, støtte	---	Ja
Alternativ til vold (ATV, privat stiftelse)	Voksne med voldsproblematikk og barn som har vært utsatt for vold	Ja	Mestringskursset «Bryt voldens vane»	Ja	Ja	---



Psykhjelpen

Oversikt over tiltak innen psykisk helse, rus og familievern

Hensikten med denne folderen er å gi en oversikt over tilbudene som finnes i Tromsø for barn, familier og voksne med ulike psykiske og psykososiale utfordringer.



Tiltak	Målgruppe	Barn og ungdom	Foreldre	Voksne	Tverrfaglig samarbeid	Sosialt nettverk og fritid
Kommunale tiltak						
Forebyggende helsetjenester (FH)	Samler mange av de kommunale tilbudene for barn og unge nedenfor	Ja	Godt samlivkurs	Ja	Ja	Utstyrsbasen
Familiens hus (FH)	Sosiale tilbud og veiledningstilbud til barn, ungdom og familier	---	Marte Meo, ICDP, COS, PMTO, De utrolige årene, Individuell veiledning	Blues Mothers -mestringsgruppe for nedstømte barsekvinner	Tverrfaglig forum	Åpen barnehage Familiegrupper
Forsterket helsetasjon (FH)	Familier med barn 0-4 år hvor det foreligger rusproblematikk	Ja	Foreldrerådgivning	---	Ja	---
Kommunale psykologer (FH)	Barn og unge 0-23 år Nedsenhet eller depresjon i forbindelse med svangerskap og barsel.	Ja	Ja	Ja	Ja	---
Lavterskelteamet (FH & BUP)	Barn og unge 0-18 år eller voksne som er bekymret for barns psykiske helse	Ja	Ja	---	Ja	---
Psykhjelpen for de minste (FH & UIT)	Psykologisk lavterskeltilbud for gravide, foreldre og barn opp til 5 år	Ja	Ja	Ja	Ja	---
Psykhjelpen for barna (FH & UIT)	Psykologisk lavterskeltilbud for barn 6-13 år eller voksne som er bekymret for barns psykiske helse	Ja	Ja	---	Ja	---
Psykhjelpen for ungdom, Tivoli (FH & UIT)	Psykologisk lavterskeltilbud for ungdom 13-20 år	Ja	Foreldresamtaler tilbys	Ja, fra 18-20 år	---	---
Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT)	Rådgivende og sakkyndig instans i spørsmål om utvikling, læring og trivsel for barn 0-13 år	Ja, utredning av behov for spesialpedagogisk hjelp/tilrettelegging	Ja	---	Ja	---
Utekontakten	Ungdom 13-23 år med utfordringer knyttet til familie, rus, psykisk helse, skole, bolig, arbeid	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Kommunale omsorgstjenester innen Psykisk helse og Rus: Løsen lavterskeltjenester, Værftet aktivitetssenter, Landerna opplæringsjeneste, ACT-team mfl.	Voksne med sammensatte behov for psykisk helsehjelp/ rusmestring	---	---	Støtte- og motiverings-samtaler Mestringsgrupper	Ja, koordinering av hjelpetiltak og individuell plan	Hjelp til å søke kontakt med andre mennesker gjennom ulike aktivitetstilbud som eksempelvis Værftet, Aktiv på dagtid, og Fontenehuset
Tilrådgivningskontoret	Søknad om støttekontakt, fysio-/ergoterapi, avlastning, omsorgstønad, praktisk bistand	Ja	---	Ja	---	---



Psykhjelpen



Tromsø kommune

Nyhetsbrev nummer 6 – side 1



Psykhjelpen
for
de minste



Desember 2017

Nyhetsbrev

Fakta



Psykhjelpen for de minste startet opp på Sentrum helsestasjon i august 2015.

Psykhjelpen driftes av viderekomne psykologstudenter under veiledning av psykologspesialist.

Tilbudet er for vordende mødre og fedre, småbarnsforeldre og deres barn opp til barnet er 5 år.

Psykhjelpen for de minste - nå et fast tilbud på Sentrum helsestasjon

Psykhjelpen for de minste har vært i drift siden august 2015 og nå har cirka 130 kvinner, menn, par og barn fått hjelp! I september ble Psykhjelpen for de minste implementert som et fast tilbud på Sentrum helsestasjon driftet av to psykologstudenter, Sandra og Stine, under veiledning av psykolog Dag Nordahl. Dag har mange års erfaring fra BUP og er stipendiat på God start for Små i Nord og har dermed mye kunnskap om perinatal helse og de minste barna.

Til tross for at det er mange kvinner og menn som nyttiggjør seg av tilbudet, er det fortsatt få henvisninger på de minste barna. Vi vet at opp til 7% av de minste barna har psykiske helseplager, og Psykhjelpen for de minste er også et tilbud for dem! Dette var bakgrunnen for at vi hadde et fagseminar den 6. desember om "de urolige spedbarna", og vi håper seminaret kan bidra til at flere av de minste barna blir henvist videre og får hjelp.

I høst har det også blitt publisert en artikkel om Psykhjelpen for de minste i Tidsskrift for Norsk Psykologforening!

Ønsker dere alle en riktig god jul og et godt nytt år!



Nyhetsbrev nummer 6 – side 2



ET GODT GRUNNLAG Mer og grunnlaget for god praksis hos etatenes faglig level. «Psykhjelpen for de minste» i form av et barnefamilie- og psykososialt tilbud for gravide og småbarnsforeldre skal bli basert på teori og Agnes Børn og Catharina Elisabeth Wang. Foto: Bjørn Aabli / Rødtunet II

Psykhjelpen for de minste

Ved å være der småbarnsfamilier naturlig oppholder seg, er det enklere å nå gravide og småbarnsforeldre med psykologisk bistand.

TRIKST Agnes Børn og Catharina Elisabeth
«Psykhjelpen for de minste» er psykologi og terapi
anbefalt av utvalgte

KONTAKT catharina@uit.no

Tidsskrift for Norsk
Psykologforening



Nyoppstartet Landsforening:
<http://www.landsforeningen1001dager.no>

Informasjon om Psykhjelpen for de minste

Hvem passer tilbudet for?

- Tilbudet passer for kvinner og menn som står ovenfor psykososiale belastninger i forbindelse med svangerskap, barsel- og småbarnstid.
- Det kan være mangelfullt familie- eller sosialt nettverk, dårlig relasjon til partner eller til egen familie.
- Det kan være barn som ikke var planlagt og følelsesmessig usikkerhet relatert til dette.
- Nedstemte/deprimerte mødre og fedre både i svangerskap, barsel- og småbarnstiden.
- Slitne foreldre, vanskelig svangerskap/fødsel, eller foreldre som strever med overdreven bekymring.
- **Utfordringer mellom foreldre og barn, bekymringer for babyen/barnet, eller babyer/barn som har regulerings- eller atferdsvansker.**

Praktisk informasjon

For å sette opp avtale på Psykhjelpen, ring Sentrum helsestasjon på telefon 911 79 230, eller send epost til avdelingsleder Linda Dale:
linda.dale@tromso.kommune.no

Skriftlig henvisning kan sendes til:
Psykhjelpen for de minste, Sentrum helsestasjon, Killengrensgate 7-11, 5. etasje (Austadbygget), Tromsø.

Telefontreffetid Psykhjelpen for de minste: tirsdag kl 8.15-9.00.

For å få kontakt med Brukerrepresentant send epost til:
catharina.wang@uit.no



Hovedoppgave 1 – under omarbeiding til artikkel

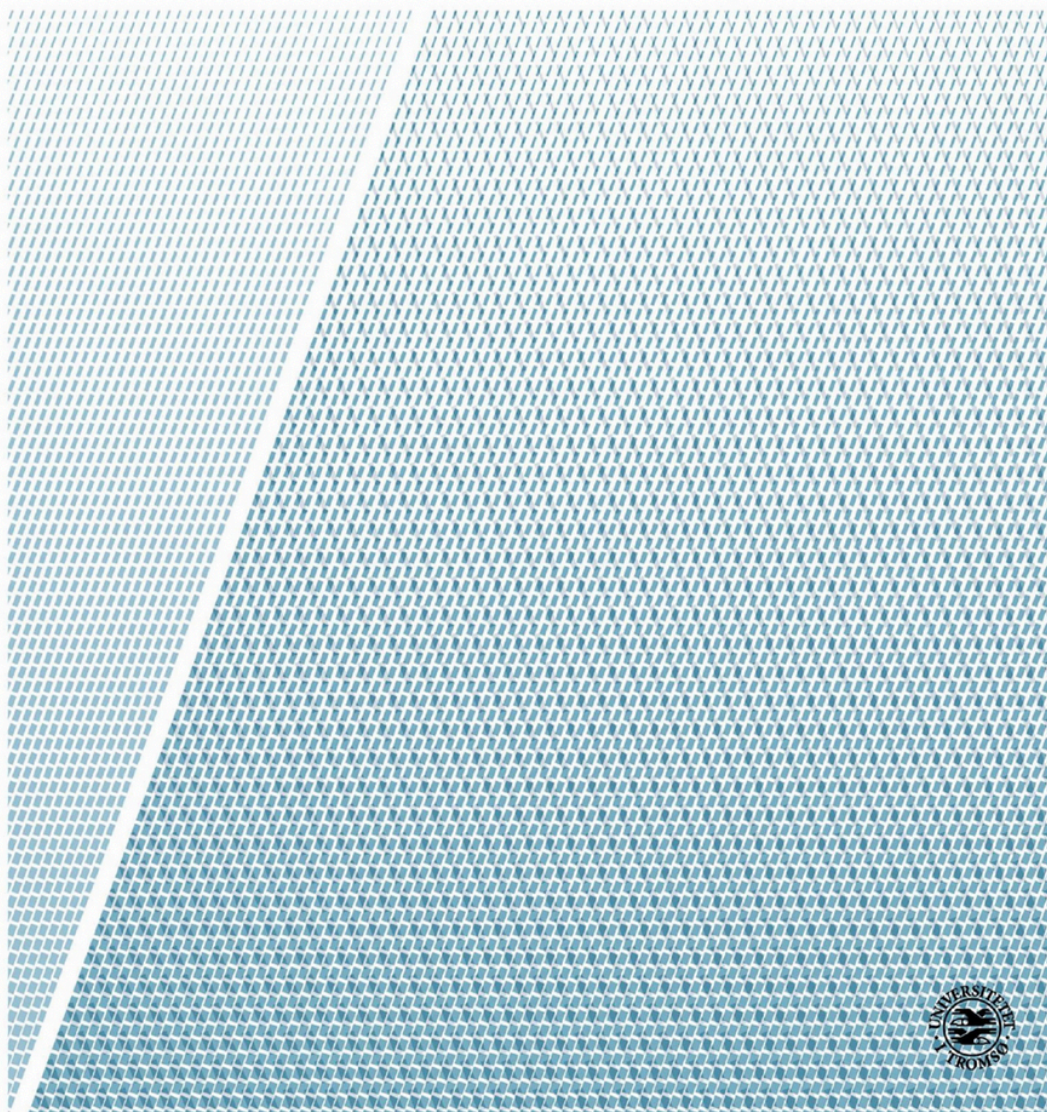


Institutt for psykologi _ det helsevitenskapelige fakultet

Psykhjelpen for de minste – en evaluering av brukertilfredshet og helsesøstre og jordmødre sin vurdering av tilbudet

—
Kim-Morten Storaas Jensen

Hovedoppgave ved profesjonsstudiet i psykologi _ februar 2017



Hovedoppgave 2 – under omarbeiding til artikkel



Det helsevitenskapelige fakultet, Institutt for Psykologi

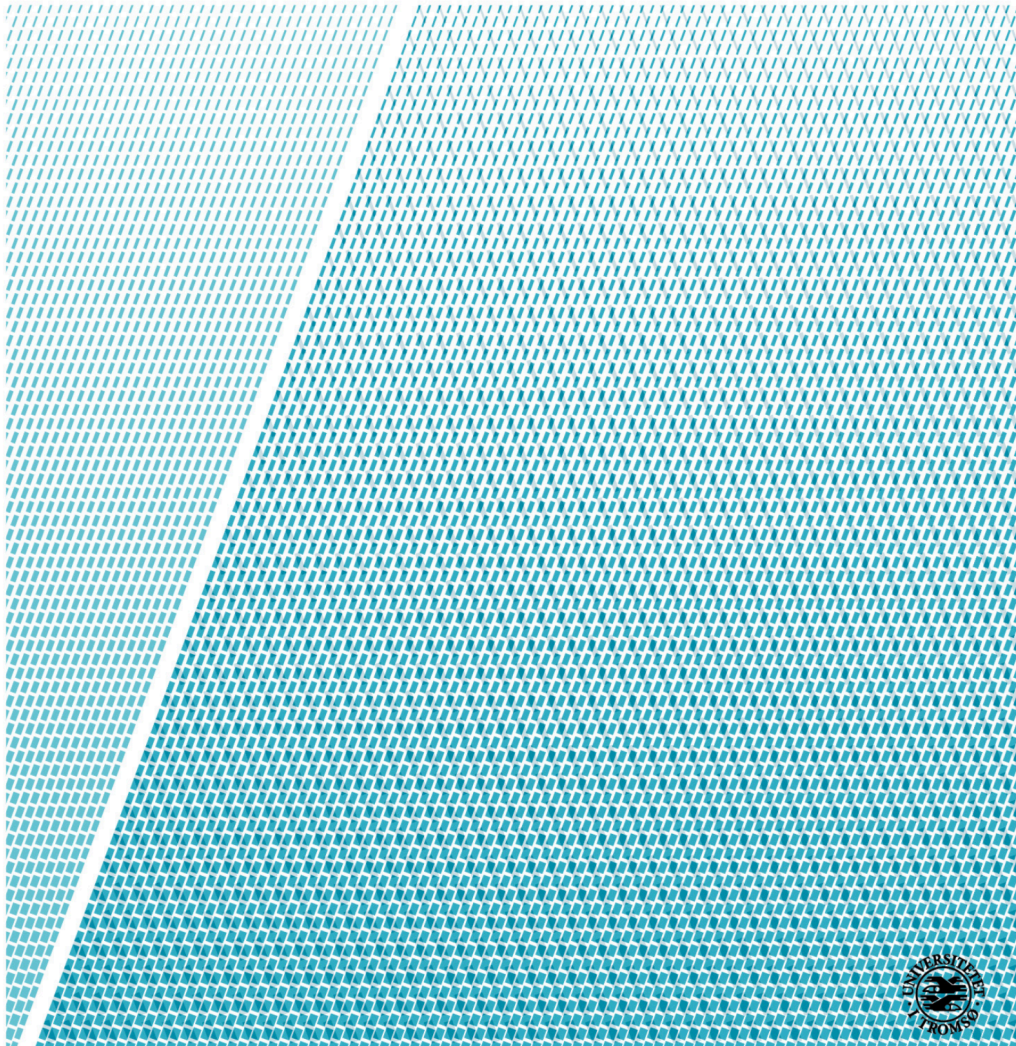
Får psykologstudenter det kunnskapsgrunnlaget de trenger for praksis og arbeid i førstelinjetjenesten?

Et innblikk i studenters erfaring fra førstelinjepraksis på Psykhjelpen for de minste

—

Ingeborg Berg Nilssen og Katrin Karlsen Borgen

Hovedoppgave for graden Cand. Psychol. – Mai 2018



Artikkel 1

Bohne, A, & Wang, CEA. Psykhjelpen for de minste. Tidsskrift for Norsk Psykologforening. 2017; 54(8), 745-752.

<https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2017/08/psykhjelpen-de-minste>

FRA PRAKSIS

745



ET GODT GRUNNLAG Mye av grunnlaget for god psykisk helse etableres tidlig i livet. «Psykhjelpen for de minste» i Tromsø er et lavterskeltibud med psykologisk rådgivning for gravide og småbarnsforeldre opp til barnet er fem år, skriver Agnes Bohne og Catharina Elisabeth Arfwedson Wang. Foto: Bjørn Abelin / Bildhuset / Tt

Psykhjelpen for de minste

Ved å være der småbarnsfamilier naturlig oppholder seg, er det enklere å nå gravide og småbarnsforeldre med psykologisk bistand.

TEKST Agnes Bohne og Catharina Elisabeth Arfwedson Wang, Institutt for psykologi, UiT Norges arktiske universitet

KONTAKT catharina.wang@uit.no



Artikkel 2:

Bohne, A, Galaaen, K, & Wang, CEA. Psykhjelpen - et lavterskeltilbud. Tidsskrift for helsesøstre. 2017; 3, 50-52.

 NYHET

Psykhjelpen – et lavterskeltilbud

For 14 år siden startet vi opp Psykhjelpen – et lavterskeltilbud i Tromsø kommune. Denne artikkelen skildrer våre erfaringer rundt det å føre psykologkompetanse inn i førstelinjen.

Tekst **Agnes Bohne**, Psykolog/PhD-stipendiat, praksiserfaring fra Psykhjelpen, **Kari Galaaen**, Psykologspesialist/universitetslektor, veileder Psykhjelpen, **Catharina EA Wang**, Psykologspesialist/professor, initiativtaker/daglig leder Psykhjelpen, Institutt for psykologi, UiT Norges Arktiske Universitet

I juni vedtok Stortinget å lovfeste at alle kommuner skal ha psykolog som del av sin kjernekompetanse. Psykologfaglig kompetanse skal dermed være en naturlig del av førstelinjetjenesten, men på hvilken måte dette skal foregå er fremdeles under utarbeidelse. Erfaringer som høstes nå er derfor viktige bidrag til utformingen av fremtidens kommunepsykologstilling. I Tromsø driftes et lavterskeltilbud ved navn Psykhjelpen som et samarbeidsprosjekt mellom Forebyggende helse-tjenester i kommunen og Institutt for psykologi (IPS) ved UiT. Det er nå snart 14 år siden oppstart av tilbudet, og vi vil gjerne dele våre erfaringer fra hvordan vi i tett samarbeid med helsesøstre og jordmødre har ført psykologkompetanse inn i førstelinjen.

Hva er Psykhjelpen?

Psykhjelpen er et lavterskeltilbud som tilbyr psykologisk rådgivning, gitt av psykologstudenter under veiledning. Hos Psykhjelpen gis det hjelp til å kartlegge og sortere problemer, det gis støttesamtaler og fokusert korttidsterapi. Vi tilstreber å holde ventelistene nede, slik at det skal være mulig å få time innen en uke. Tilbudet startet med Psykhjelpen for ungdom (PSU) i 2003, utviklet i samarbeid med Helsestasjon for ungdom, for å gi et mer helhetlig helsetilbud til ungdom-

mer på deres egen arena (5). Tilbudet ble raskt populært, og PSU har nå vært driftet i snart 14 år og er et kjent tilbud for ungdom i Tromsø. Samtidig med et økt fokus på perinatal helse ved IPS startet vi i 2015 også Psykhjelpen for de minste (PSM), for å tilby psykologisk rådgivning til vordene foreldre og familier med barn fra 0–5 år (2).

Perinatal periode er en sårbar fase av livet, og tilbakemeldingene fra helsesøstre og jordmødre var at mange hadde behov for ekstra støtte, men at det var manglende tilbud å henvise videre til. IPS hadde tidligere utviklet mestringsgruppen «Blues mothers» i samarbeid med Forebyggende helse-tjenester, og det var derfor naturlig å videreføre et sam-

«Psykhjelpen fungerer som en los, som viser vei til rett tilbud og bidrar til at overgangen blir god.»

arbeid omkring denne målgruppen (3). PSM ble også raskt populært, og det kom signaler fra Forebyggende helse-tjenester

om at et tilbud til barn i skolealder også hadde vært nyttig. Dermed startet vi i fjor Psykhjelpen for barna (PSB), og fra høsten vil hele 10 psykologstudenter drifte Psykhjelpen i Tromsø.

Hvem går til Psykhjelpen?

Det er vanskelig å kategorisere menneskene som benytter seg av Psykhjelpen. Psykologisk rådgivning passer spesielt godt for dem med lette vansker og bekymringer. Noen trenger bare en eller to støttesamtaler for å havne på rett spor. Den nybakte mammaen som ikke vet hvordan hun skal be om mer deltagelse fra samboeren. Hybelboeren på 16 som lurar på om han er normal som har så mye hjemlengsel. Andre har litt mer å sortere, men nyttiggjør seg korte løp på 3–7 samtaler. Den gravide som har ambivalente følelser og mye bekymringer rundt det å bli mor, men som opplever seg klar etter noen samtaler. 14-åringen som ligger våken om nettene i forkant av en skolepresentasjon, men som etter noen samtaler og øving sammen med psykologstudent går seirende ut derfra.

Men på Psykhjelpen treffer vi også tobarnsmammaen som for første gang søker hjelp og forteller om sin oppvekst med vold og overgrep. 15-åringen med alvorlige selvmordstanker som har levd med en stefar som forgrep seg på henne.