

Stort behov for

Hos Psykhjelpen i Tromsø får ungdom hjelp av psykologistudenter til å takle problemer. Timelistene fylles raskt opp.

Tiden mellom barn og voksen er en sårbar periode for debut av psykiske lidelser, med fysiologiske og psykologiske forandringer, løsningsprosesser og motstridende krav og forventninger fra foreldre, venner og skole. Omveltninger i ungdomstiden er normalt og skal ikke sykkeliggjøres, men for noen blir belastningene så store at de trenger hjelp til å takle dem. Man regner med at mellom 15 og 20 prosent av ungdom har en psykisk lidelse eller psykiske vansker som påvirker den daglige fungering. Det er langt færre som søker hjelp, og det er heller ikke alle som har symptomtrykk alvorlig nok til behandlingsplass i spesialisthelsetjenesten.

Derfor er det viktig med lavterskeltilbud. Arenaer uten henvisningsrutiner, ventetid og diagnosekrav, et sted der ungdom kan snakke med helsepersonell om de problemene de opplever der og da, gratis. Helsestasjon for ungdom (HSU) er nettopp en slik arena, og helsesøstre gjør allerede en svært viktig jobb med å fange opp risikoutsatt ungdom og å drive forebyggende helsearbeid. Mange opplever nok å møte ungdom med behov for samtaler og tettere oppfølging enn det man har anledning til å gi innenfor den ordinære tjenesten. Ved også å tilby psykologtjenester kan man styrke helsestasjonens funksjon ytterligere, både som forebyggende instans og som et sted der alvorligere psykisk lidelse blir identifisert og viderehenvist på et tidlig tidspunkt.

Psykehjelpen

I Tromsø har man siden 2003 hatt et slikt tilbud, kalt Psykhjelpen. Psykhjelpen er et samarbeid mellom Institutt for psykologi ved Universitetet i Tromsø og HSU i Tromsø kommune, og formålet er å bidra til et mer helhetlig helsetilbud for ungdom ved å gjøre psykologisk rådgivning tilgjengelig der

ungdommene er. Tirsdager mellom klokken 12 og 20 er det derfor viderekomne psykologstudenter som betjener kontorene på HSU, som er lokalisert inne på ungdomshuset Tvibit, midt i sentrum av byen. Ungdommene tar enten kontakt selv, via helsesøstre på skolen eller foreldre, og de aller fleste får time den samme uka de bestiller. Tilbudet er populært, og de til sammen 16 tilgjengelige timene hver uke fylles raskt opp.

Ikke stigmatiserende

De fleste forteller at det ikke oppleves som stigmatiserende å oppsøke Psykhjelpen, og vi erfarer at vi når ut til mange av dem som ellers vegrer seg for å ta kontakt med fastlege og BUP. Alle får påminnelse per sms i forkant av timen, noe vi ser gir økt oppmøte. De som likevel ikke kommer til avtalt tid, får tilbud om ny time. Fleksibilitet og tilgjengelighet er viktige stikkord. Vi tror at å gi ungdom et positivt møte med hjelpeapparatet tidlig, styrker evnen og viljen til å søke hjelp ved behov senere i livet.

De vanligste psykiske problemene blant ungdom er angstlidelser, depresjon, atferdsforstyrrelser, ADHD, lærevansker, spiseforstyrrelser og selvskading. Slike diagnoser gjenspeiles også på Psykhjelpen, men i tillegg kommer ungdom med problemer som ikke kan og skal diagnostiseres, men som likevel oppleves som vanskelig i hverdagen. Det kan være lav selvtillit, bekymringer om vekt og utseende, om skolekarakterer og fremtidsplaner. Problemer i relasjon til venner, kjærester og foreldre er hyppigste årsak til konsultasjon på Psykhjelpen.

Rundt 83 % av de som oppsøker Psykhjelpen er jenter. Aldersspennet går fra 13 til 23 år, med hovedtyngden i videregående skolealder. Nær alle er i skolesystemet, og omtrent to tredjedeler bor hjemme hos foreldre eller andre foresatte. Noen har nok med

Foto: Privat



■ Av Rannveig Grøm Sæle
Psykolog ved Universitetet i Tromsø

psykehjelp



■ Fornøyde ungdommer

- I forbindelse med en brukerundersøkelse gjennomført ved Helsestasjon for ungdom i Tromsø (HSU) i 2007, rapporterte over 90 prosent av de spurte at de synes det er viktig at HSU tilbyr psykologisk hjelp.
- Mellom 15 og 20 prosent av norske ungdommer har en psykisk lidelse eller psykiske vansker.
- Omtrent halvparten av alle nordmenn rammes av en psykisk lidelse i løpet av livet.

RAMMER MANGE: Hele 15 til 20 prosent av norske ungdommer sliter med psykiske lidelser eller psykiske vansker. I løpet av livet rammes 50 prosent av en psykisk lidelse.

en konsultasjon for å få fortalt om det de grubler på og få hjelp til å sortere tanker, andre kommer regelmessig over flere måneder. Gjennomsnittet ligger på rundt fire konsultasjoner.

Ressursfokus

Hvordan arter så denne psykologiske rådgivningen seg? På Psykhjelpen er ressursfokuset viktig, og det legges vekt på å styrke positive mestringsstrategier. Vi skal hjelpe ungdommene til å hjelpe seg selv, bekrefte dem og vise dem tillit til at de kan løse problemene sine på sin måte. Problemstillingene blir tatt på alvor og ulike løsninger blir diskutert på ungdommenes egne premisser. Utfordringer i

ungdomstida blir normalisert, men ikke bagatellisert. Psykhjelpen er et rådgivningstilbud, ikke et behandlingstilbud, men psykologstudentene bruker naturlig nok terapeutiske metoder og sin psykologfaglige kompetanse i rådgivningen.

I forbindelse med en brukerundersøkelse gjennomført ved HSU Tromsø i 2007, rapporterte over 90 % av de spurte at de synes det er viktig at HSU tilbyr psykologisk hjelp. Med økning av psykologer i kommunene og regjeringens mangeårige fokus på psykisk helse, forebygging og lavterskeltilbud, er det håp for at psykologisk rådgivning kan bli en naturlig del av Helsestasjon for ungdom også andre steder i landet.