

# Udvidet gratis psykologhjælp

En håndsrækning og livsvejledning til sårbare børn og unge



## 1. Resumé

Siden marts 2016 har det i Aarhus kommune været muligt for unge bosat i Aarhus kommune mellem 15 og 27 år at få bevilliget op til fem gratis psykologsamtaler. Tilbuddet skal forebygge, at psykiske udfordringer ikke udvikler sig til alvorlige sindslidelser, misbrug eller selvmordstanker. Et tilbud, der på landsplan, gang på gang bliver fremhævet og brugt som foregangseksempel i andre kommuner.

På trods af at det er landets mest udbyggede tilbud, så er vi forsat ikke i mål. Flere og flere unge har ondt i livet og det ses bl.a. på det stigende antal af unge, der får konstateret en diagnose<sup>1</sup>. Alene i Aarhus benyttede knap 1000 unge mennesker sig af tilbuddet om gratis psykologtimer det første år<sup>2</sup>. Det tyder på, at der er behov for at vi opprioriterer, udvider og informerer om de behandlingsmuligheder, som Aarhus kan tilbyde i forhold til gratis psykologhjælp. Børne- og ungebyrådet mener, at en solidarisk sundhedspolitik, der sikrer effektiv forebyggelse og behandling af sygdomme, kræver at vi udvider tilbuddet om gratis psykologhjælp til unge, således at alle får lige adgang til behandling - upåagtet af om man har brækket armen eller knækket psyken.

## 2. Beslutningspunkter

Det foreslås:

- 1) At man fjerner den nedre aldersgrænse for hvornår man kan modtage gratis psykologhjælp, således at tilbuddet gælder unge mellem 0-27 årige
- 2) At tilbuddet om psykologsamtaler gøres mere fleksibelt, således at man i tilfælde af tilbagefald eller ved behov kan få bevilliget yderligere gratis psykologtimer
- 3) At man indfører en prøveordning med gruppeterapi

<sup>1</sup><http://www.psykiatrifonden.dk/viden/fakta.aspx>

<sup>2</sup>[http://aarhus.lokalavisen.dk/gratis-psykologhjælp-til-unge-betaler-sig-\(selv\)-/20170914/valglaeserbrev/709139903/1449](http://aarhus.lokalavisen.dk/gratis-psykologhjælp-til-unge-betaler-sig-(selv)-/20170914/valglaeserbrev/709139903/1449)

- 4) At sikre ordentligt informationsniveau på ungdomsuddannelserne med formålet om at nedbryde tabuerne omkring psykiske problemer blandt målgruppen

### **3. Baggrund**

#### Ad 1)

##### Fjernelse af nedre aldersgrænse

I dag er børn under 15 år ikke modtage gratis psykologhjælp hos kommunen. Det skyldes at langt de fleste grundskoleelever enten hører til skolepsykologen eller under PPR-samarbejdet. Desværre er der langt fra alle der står i en vanskelig situation der benytter sig af disse tilbud. Dette kan skyldes mange ting, men ved at udvide det kommunale tilbud til unge under 15 år, mener Børne- og Ungebyrådet at man kan fange dem der enten synes det er for pinligt at søge hjælp på sin skole, eller bare gerne vil snakke med en der ikke kender dem fra hverdagen. Børne- og Ungebyrådet mener, at man ved at give denne mulighed til unge under 15, for et relativt beskedent beløb, kan supplere de tilbud der allerede eksisterer, og dermed hjælpe endnu flere unge der har ondt i sindet.

#### Ad 2)

##### Mulighed for yderligere behandling

Desto tidligere, man får den rigtige hjælp, desto bedre. Nogle behandlingsforløb vil kun kræve enkelte samtaler, før psykologen og den unge i samarbejde sporer sig ind på det rigtige videre behandlingstilbud for den unge, mens andre behandlingsforløb kræver længere og mere intensivt arbejde. Der skal i tilbuddet om gratis psykologhjælp være plads til at de tilknyttede psykologer undervejs kan vurdere om patienten skal tilbydes yderligere gratis psykologtimer. Ligeledes skal det også være muligt at søge hjælp igen, hvis den unge patient oplever tilbagefald efter endt behandlingsforløb.

Ad 3)

#### **Prøveordning med gruppeterapi**

Knap 75% af alle der søger hjælp hos Aarhus kommune er unge kvinder. I den brede befolkning er der derimod ikke en så udtalt forskel på, hvor mange mænd og kvinder der har psykiske problemer. I en tid, hvor unge mennesker bliver bombarderet med perfekte statusopdateringer, "thigh-gaps" og flade maver på instagram, og i det hele taget er mere eksponeret, er det nemt at føle sig utilstrækkelig. Børne- og ungebyrådet mener derfor, at unge, der har problemer med at føle sig uperfekte kunne have gavn af at møde jævnaldrende ligestillede, så vi sammen kan skabe en dialog og en fælles forståelse af at det "perfekte liv" ikke eksisterer. Derfor ser Børne- og ungebyrådet gerne, at der laves en prøveordning med gruppeterapi. Prøveordningen skal ses som et forsøg på at imødekomme de lange ventelister, der er på gratis psykologhjælp i kommunen, samtidig med at de unge får den hjælp og sparring de behøver. Generelt er det Børne- og ungebyrådets opfattelse at regionen har gode erfaringer med gruppeterapi indenfor sindslidelser, hvilket bl.a. ses hos børne- og ungdomspsykiatrisk center i Risskov.

Ad 4)

#### **Øget informationsniveau blandt målgruppen**

I en tid, hvor det "perfekte" er blevet det "normale", kræver det mod at gå forrest i kampen om at nedbryde tabuerne om psykiske sygdomme. Det er Børne- og ungebyrådets ønske, at indsatsen først og fremmest skal komme nedefra, så vi ung-til-ung sammen kan skabe en kulturændring, hvor det at have ondt i sjælen ikke er en sygdom, men en accepteret del af livet og hvor vi tør sige højt og spørge efter hjælp, når tingene gør ondt – uden at det bliver et tabu. Det kræver at fordommene bliver erstattet med reel viden<sup>3</sup>. Derfor foreslår vi, at Aarhus kommune årligt skal tilbyde alle ungdomsuddannelser i kommunen informationsoplæg om sindslidelser samt om de eksisterende tilbud, der findes i kommunen – herunder også information om de foreninger og organisationer, der tilbyder hjælp til unge (fx Ventilen, Kræftens Bekæmpelses pårørendegrupper, Landsforeningen mod selvskade og spiseforstyrrelser mv.). Det er vores formodning, at flere unge herved også selv vil opsøge

---

<sup>3</sup><http://www.psykiatrifonden.dk/media/1418373/pi1703.pdf>

hjælp udenom kommunens tilbud, idet de vil være oplyste på området og forhåbentlig kan det på sigt være med til at nedsætte ventelisterne på kommunens tilbud, samtidig med at de unge forsat får den hjælp, de måtte have behov for.

Ligeledes skal studievejlederne også klædes på, således de har konkrete værktøjer til at guide de unge videre til evt. behandlingsforløb andet steds. Oplæggene kunne fx afholdes i samarbejde med Psykiatri Fonden, fra tidligere patienter i sundhedssystemet (gerne yngre personer) eller som oplæg fra kommunens egne psykologer.

#### 4. Effekt og ressourcer

Generelt oplever Børne- og ungebyrådsmedlemmerne, at der er kraftigt behov for at nedbryde tabuerne omkring dét at have en psykisk sygdom. Hvis ikke vi sætter ind nu, så vil stress, angst, sindslidelser og misbrug på sigt æde vores folkesundhed op. Alene de senere år er antallet af unge i alderen 15-19 år, som har fået diagnosen depression, på landsplan tredoblet<sup>4</sup>. Det er en kedelig og dyr udvikling, som kræver at vi sætter ind nu.

Børne- og ungebyrådet er opmærksomme på, at en udvidelse af antallet af psykologtimer, prøveordningen med gruppeterapi, øget informationsniveau samt en fjernelse af den nedre aldersgrænse vil medføre meromkostninger på området. Samfundsøkonomisk giver forslagene dog god mening, da det på sigt er en økonomisk gevinst for samfundet at gøre op med de psykiske lidelser, før de bliver permanente eller vender tilbage som stress eller depression i det senere arbejdsliv. Det er Børne- og ungebyrådets klare opfattelse at ovenstående forslag er en nødvendig prioritering af børn og unges mentale helbred.

**På vegne af Børne- og ungebyrådet i Aarhus**

**Ungebyrådssekretær**



**Dato**

1.6.18

<sup>4</sup> <http://www.psykiatrifonden.dk/viden/fakta.aspx>