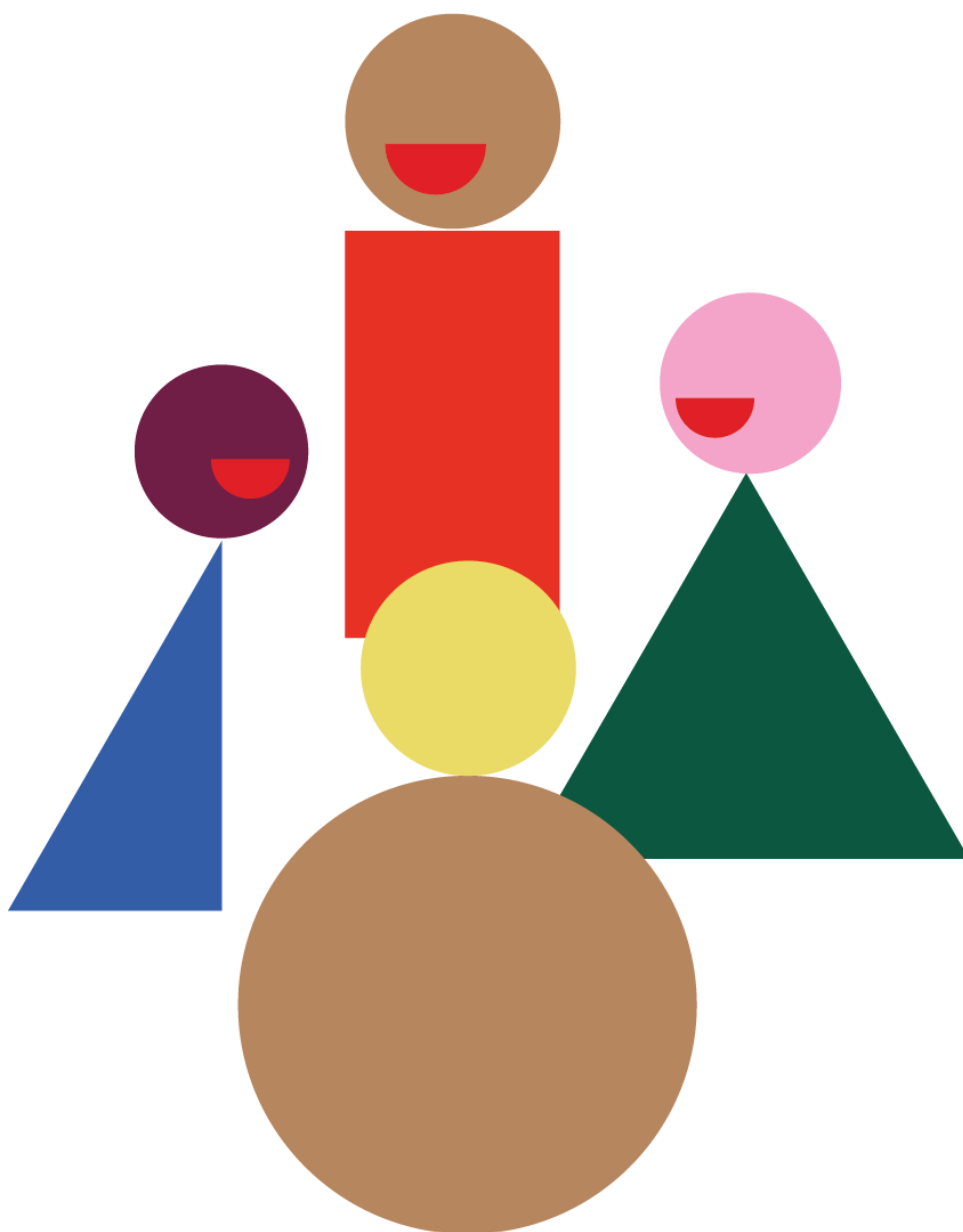


# Strategisk plan for psykisk helse i Moss kommune

## 2023 – 2027



## Innholdsfortegnelse

Innledning.....	3
Barn og ungdom .....	3
Psykiske helse og folkehelsearbeid .....	3
Kommunens visjon, overordnede mål og planer .....	4
Kommunens visjon .....	4
Kommuneplanen .....	4
Kommunedelplan Levekår og livskvalitet i et livsløpsperspektiv (LOLL) .....	4
Strategisk plan for kommunalområdet helse og mestring 2021-2024 .....	4
Strategisk plan for kommunalområdet kultur, oppvekst og aktivitet .....	5
Nasjonale planer og retningslinjer .....	5
«Mestre hele livet» - regjeringens strategi for god psykisk helse.....	6
«Ingen å miste» - handlingsplan for forebygging av selvmord (2020-2025).....	6
«Sammen om mestring» - veileder i lokalt psykisk helsearbeid .....	6
Medvirkning ved utarbeidelse av denne strategiske planen .....	6
Satsningsområder for psykisk helsearbeid i Moss kommune i perioden 2023 – 2027 .....	7
Fire satsningsområder .....	8
Satsningsområde 1 – Lavterskeltilbud.....	9
Her er vi .....	9
Slik vil vi ha det .....	9
Slik kommer vi dit .....	10
Slik gjør vi det .....	10
Satsningsområde 2 – Psykiske helsetjenester .....	11
Her er vi .....	11
Slik vil vi ha det .....	11
Slik kommer vi dit .....	12
Slik gjør vi det .....	12
Satsningsområde 3 – botilbud.....	13
Her er vi .....	13
Slik vil vi ha det .....	14
Slik kommer vi dit .....	14
Slik gjør vi det .....	14
Satsningsområde 4 – Samhandling internt og eksternt .....	15
Her er vi .....	15
Slik vil vi ha det .....	16
Slik kommer vi dit .....	16

Slik gjør vi det .....	16
Referanser .....	17
Andre relevante strategiske planer .....	17

## Innledning

Regjeringen har i sin strategi for psykisk helse som mål at flere skal oppleve god psykisk helse og trivsel, og at de sosiale forskjellene i psykisk helse skal reduseres. Samtidig skal vi legge til rette for å fange opp de som trenger hjelp, og iverksette målrettede tiltak for den enkelte som er i en sårbar situasjon før de kanskje utvikler psykiske lidelser. Livskvalitet og mestring er en viktig del av det psykiske helsefeltet. Moss kommune vil ved denne strategiske planen følge opp de målene regjeringen har satt og samtidig tilrettelegge for gode lokale løsninger.

Denne strategiske planen er forankret i kommunens overordnede planverk, strategisk plan for helse og mestring 2021-2024 og nasjonale strategier og veileder for psykisk helsearbeid. Det er valgt ut fire satsningsområder som utgjør de bærende elementene i strategien. Enhetene og virksomhetene innen helse og mestring vil utarbeide egne handlingsplaner som er forankret i denne strategiske planen for psykisk helse. Arbeidet skal følges opp gjennom tertialrapportering og den årlige «ledelsen gjennomgang» som gjennomføres med direktør i samarbeid med enhetsledere og virksomhetsledere.

### Barn og ungdom

En trygg oppvekst og gode levekår bidrar til å skape en god og robust psykisk helse og vil bidra til at færre barn og unge kommer i risikosituasjoner hvor de kan utvikle psykiske plager og lidelser. Moss kommune har fokus på helsefremmende miljø for barn og unge, og oppfølgingen til barn og unge gis fra kommunalområdet kultur, oppvekst og aktivitet (KOA).

KOA er ansvarlig for å implementere oppvekstreformen i Moss kommune med fokus på barn og familiers behov, medvirkning, tidlig innsats, forebygging og styrket samhandling. Kommunens tilbud til barn og ungdom med psykiske utfordringer, plager og lidelser gis av helsestasjonen, skolehelsetjenesten og familieteamet i enhet kultur, aktivitet og mestring.

Moss kommunes tilbud om psykiske helsetjenester til barn og unge vil derfor ikke behandles i denne strategiske planen. Begge kommunalområdene vil legge til rette for god samhandling mellom tilbudene slik at alle brukere til enhver tid opplever et godt, helhetlig og koordinert tilbud.

### Psykiske helse og folkehelsearbeid

Psykisk helse skal være en likeverdig del av det nasjonale og det lokale folkehelsearbeidet. I dette arbeidet skal befolkningens psykiske helse og livskvalitet fremmes ved å ha særlig fokus på mestringsbetingelser og utjevning av sosial forskjeller. Psykisk helse skal sees i sammenheng med arbeidsplasser, fritidsarenaer og lokalmiljø. Arbeidet skal legge til rette for positive aspekter ved psykisk helse som mestring, tilfredshet, tilhørighet, positive relasjoner og opplevelse av mening.

Psykisk helse som en likeverdig del av folkehelsearbeidet i kommunen må ivaretas i alle kommunens strategiske planer og kan ikke begrenses til denne strategiske planen for psykisk helse. Livskvalitet og mestring er sentralt i denne strategiske planen og vil bli redegjort for under de enkelte punktene i strategien.

## Kommunens visjon, overordnede mål og planer

Satsningsområdene i denne strategiske planen for psykisk helse er forankret i kommunens mål og delmål fra kommuneplanens samfunnsdel og kommunedelplan Levekår og livskvalitet. De aktuelle målene for kommunens arbeid med tilbud til personer med psykiske plager og lidelser er trukket ut og gjengitt i de påfølgende avsnittene.

### Kommunens visjon

Mangfoldige Moss- skapende, varmere, grønnere

Enhetene og virksomhetenes arbeid med kommunens tilbud til innbyggere med psykiske plager og lidelser skal gjenspeile kommunens visjon i den daglige driften.

### Kommuneplanen

Hovedmål for kommunens arbeid med levekår og folkehelse er beskrevet i kommuneplanens samfunnsdel:

- I Moss er alle inkludert og opplever tilhørighet, trygghet og mestring.

Delmål for arbeid med levekår og folkehelse:

- Moss er et raust og helsefremmende lokalsamfunn
- I Moss har alle mulighet til å leve og bo selvstendig
- I Moss har alle muligheter til å delta i kultur,- idretts- og fritidsaktiviteter

### Kommunedelplan Levekår og livskvalitet i et livsløpsperspektiv (LOLL)

Kommunedelplan Levekår og livskvalitet i et livsløpsperspektiv bygger på kommuneplanens samfunnsdel og har den planens delmål som strategi. Levekår og livskvalitet handler om hvordan vi har det. De aktuelle delmålene og strategiene i LOLL for arbeidet med tilbud til innbyggere med psykiske plager og lidelser i kommunen er:

Moss er et raust og helsefremmende lokalsamfunn:

- Vi etablerer attraktive møteplasser som fremmer fysisk og sosial aktivitet og deltakelse på tvers av generasjoner
- Vi styrker samskaping mellom innbyggere, kommune, næringsliv og frivillig sektor og den uorganiserte/selvorganiserte aktiviteten – ved å utarbeide en metodikk for samarbeid mellom kommunalområder som sikrer at alle kommunalområder skal være deltakende i kommuneplanen
- Vi velger det som fremmer helse og livskvalitet – ved å utvikle møteplasser
- Vi mobiliserer samfunnets omsorgsressurser – ved å involvere ulike grupper av befolkningen til idedugnad forut for planlegging og tiltak

I Moss har alle muligheten til å leve og bo selvstendig:

- Alle har mulighet til å bo trygt i eget hjem så lenge som mulig
- Vi utvikler bruken av velferdsteknologi og digitalisering innenfor alle fagområder
- Sikre tilstrekkelig rammer innenfor startlån

### Strategisk plan for kommunalområdet helse og mestring 2021-2024

Strategisk plan for kommunalområdet helse og mestring er forankret i kommunens planer, nasjonale føringer og lovpålagte oppgaver. Kommunalområdet helse og mestring skal sikre at innbyggerne får gode helse og omsorgstjenester med fokus på selvstendighet og mestring, og det skal tilrettelegges

for et godt samarbeid med brukere og deres pårørende. Enhetene og virksomhetene skal holde fokus på hvordan behov skal dekkes ut fra hva som er viktig for den enkelte. Kommunalområdet har valgt verdiene kompetanse og engasjement som skal gjenkjennes i arbeidet i tillegg til kommunens visjoner.

Strategiplanen for helse og mestring bygger på fire overordnede satsningsområder som skal ha størst oppmerksomhet innenfor kommunalområdet helse og mestring:

- Hva er viktig for deg
- Samskaping og innovasjon
- Økonomistyring
- Heltidskultur

Tiltakene i strategiplan for kommunalområdet helse og mestring som er særlig aktuelle for tilbudet til personer med psykiske plager og lidelser er:

- Det skal vedtas en strategisk plan for bedre psykisk helse
- Det skal være et godt samarbeid med brukere og deres pårørende
- Det skal holdes fokus på hvordan behov skal dekkes ut ifra hva som er viktig for den enkelte
- Det skal være reell brukermedvirkning og det skal etableres en strukturert tilbakemeldingskultur
- Det skal samarbeides tett mellom ulike avdelinger i kommunen og tilbudet til brukerne skal være godt koordinert

### Strategisk plan for kommunalområdet kultur, oppvekst og aktivitet

Strategisk plan for kommunalområdet kultur, oppvekst og aktivitet er forankret i kommunens planer, nasjonale føringer og lovpålagte oppgaver. Satsningsområdene bygger på kommunalrådets kongstanke som er at «kultur, oppvekst og aktivitet skal i fellesskap bidra til deltakelse for alle, like muligheter og varig endring av rotårsaken til utenforskap».

De fire satsningsområdene som skal ha størst oppmerksomhet innenfor kommunalområdet kultur, oppvekst og aktivitet er:

- Koordinerte og sammenhengende tjenester
- Tidlig innsats med inkluderende og trygge omsorgs- og læringsmiljø for alle barn og unge
- Varig endring
- Mangfoldige kultur, aktivitets- og idrettstilbud hvor alle kan delta

Tiltakene i strategiplanen for kommunalområdet kultur, oppvekst og aktivitet som er særlig aktuelle for tilbudet til personer med psykiske plager og lidelser er:

- Gjennomføre barneverns-/oppvekstreformen
- Bruke boligsosiale virkemidler til å forbygge at innbyggere blir vanskeligstilte på boligmarkedet, og bidra til at vanskeligstilte kan skaffe og beholde egen bolig
- Legge til rette for en aktiv frivillig sektor hvor det er plass til alle og ulikheter sees som en ressurs

### Nasjonale planer og retningslinjer

Satsningsområdene i denne strategiske planen for kommunens tilbud til personer med psykiske plager og lidelser bygger på relevante nasjonale strategier og planer. Regjeringen har utarbeidet en strategi for god psykisk helse (2017 – 2022), «Mestre hele livet», som skal bidra til å nå regjeringens

mål om at flere skal oppleve god psykisk helse og trivsel, og at de sosiale forskjellene i psykisk helse skal reduseres. Det er også utarbeidet en handlingsplan for forebygging av selvmord (2020-2025) «Ingen å miste» og en veileder i lokalt psykisk helsearbeid, «Sammen om mestring», som er relevante for denne strategiplanen.

### «Mestre hele livet» - regjeringens strategi for god psykisk helse

Regjeringen la frem sin strategi «Mestre hele livet» i 2017. Det har ikke foreligget en nasjonal strategi for psykisk helsefeltet siden 2008. Regjeringen besluttet derfor å legge frem en helhetlig strategi for hele det psykiske helsefeltet, både barn, unge og voksne. Regjeringen ville synliggjøre betydningen av folkehelsearbeidet og de kommunale psykiske helsetjenestene. Overordnede mål for strategien er:

- Psykisk helse skal være en likeverdig del av folkehelsearbeidet
- Inkludering, tilhørighet og deltakelse i samfunnet for alle
- Pasientenes helse og omsorgstjeneste
- Styrke kunnskap, kvalitet, forskning og innovasjon i folkehelsearbeidet og i tjenestene
- Fremme god psykisk helse hos barn og unge

### «Ingen å miste» - handlingsplan for forebygging av selvmord (2020-2025)

Selv om det er nedlagt en betydelig innsats for å forbygge selvmord de siste tiårene har selvmordsraten holdt seg relativt stabil de siste 20 årene. Regjeringen har med handlingsplanen «Ingen å miste» innført en nullvisjon for selvmord. Handlingsplanen skal være mest mulig kunnskapsbasert og det er utarbeidet seks mål basert på oppsummert kunnskap fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet:

1. Systematikk og helhet i det selvmordsforebyggende arbeidet
2. Trygg kommunikasjon om selvmord
3. Begrenset tilgang til metoder for selvmord
4. God hjelp og gode behandlingsforløp for mennesker i selvmordsrisiko
5. Umiddelbar og langvarig oppfølging av etterlatte etter selvmord
6. Bedre forekomsttall, økt forskning, kunnskap og kompetanse om selvmordsforebygging

### «Sammen om mestring» - veileder i lokalt psykisk helsearbeid

Det lokale psykiske helsearbeidet i Moss kommune skal bidra til flere friske leveår for befolkningen og det skal redusere de negative konsekvensene for den enkelte. Veilederen inneholder informasjon, råd og veiledning som skal understøtte det psykiske helsearbeidet i kommunene. Veilederen redegjør for tre ulike hovedforløp hvor samarbeid og felles ansvar er beskrevet:

1. Hovedforløp 1 – Milde og kortvarige psykiske helseproblemer
2. Hovedforløp 2 – Kortvarige alvorlige problemer/lidelser og langvarige mildere problemer/lidelser
3. Hovedforløp 3 – Alvorlige og langvarige problemer/lidelser

## Medvirkning ved utarbeidelse av denne strategiske planen

Moss kommune har ønsket en bred medvirkning i arbeidet med å utarbeide denne strategiske planen for psykisk helse for voksne. Det har vært arrangert workshop for ansatte i tjenestene, der det ble diskutert hvordan tilbudet er i Moss kommune i september 2022 og hvordan vi vil ha det om fem år. Temaene som ble diskutert var de fire satsningsområdene i denne planen.

Den 19. september inviterte Moss kommune til en fagdag om psykisk helse der deltagerne var ansatte i kommunen, politikere i kommunen, representanter for frivillige organisasjoner, brukere og

pårørende representanter og andre samarbeidspartnere. Det ble også her diskutert de fire satsningsområdene i denne strategiske planen, hva er situasjonen i september 2022 og hvordan ønsker vi at tilbudet skal være om fem år.

Enhet hjemmetjenester gjennomførte en brukerundersøkelse i tjenestene psykisk helse og rus våren 2022. Brukerundersøkelsen ble presentert for utvalget for helse og mestring i august 2022.

Tilbakemeldingene fra brukerundersøkelsen, workshop med ansatte og fagdag om psykisk helse er oppsummert i disse syv punktene:

- Kommunens samarbeid med frivillige organisasjoner bør utvikles og systematiseres
- Kommunens lavterskeltilbud til personer med psykiske lidelser og plager bør videreutvikles
- Det tar for lang tid for kommunen å iverksette psykiske helsetjenester
- Botilbudet til brukere med alvorlig psykiske lidelser er ikke tilstrekkelig, både når det gjelder boligkapasitet og tjenester
- Det tverrfaglige samarbeidet rundt bruker bør forbedres (kommunale tjenester/spesialisthelsetjenesten/fastlege m.m.)
- Kompetanse og bemanning i tjenestene må utvikles i tråd med ny og oppdatert kunnskap
- Brukere og pårørende inkluderes ikke i tilstrekkelig grad i tjenestene til brukerne

## Satsningsområder for psykisk helsearbeid i Moss kommune i perioden 2023 – 2027

Psykiske plager og lidelser er vanlig. Folkehelseinstituttet har estimert at mellom 30 og 50 prosent vil få en psykisk lidelse i løpet av livet, og mellom en av seks og en av fire oppfyller kriteriene for en psykisk lidelse i løpet av et år. De vanligste psykiske lidelsene er angstlidelser, depressive lidelser og psykoselidelser. Oppfølging av personer med psykiske lidelser er fra fastlege, spesialisthelsetjenesten og de kommunale psykiske helsetjenestene.

Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse skal ligge til grunn for alle tjenestene som tilbys innbyggere med psykiske lidelser og plager i kommunen. Livskvalitet handler om det som gir mening og hva som skal til for at enhver kjenner på positive følelser som glede, mestring og mening. De fem rådene er å knytte bånd, være aktiv, være oppmerksom, fortsette å lære og gi til andre. [Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse](#)



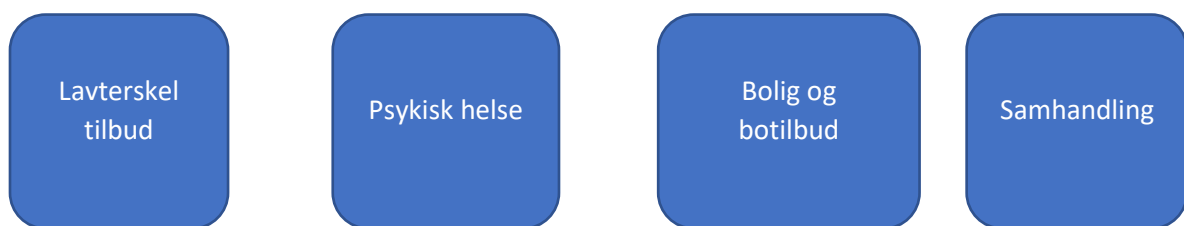
Illustrasjon: Helsedirektoratet

Moss kommune vil utvikle tjenestetilbudet til personer med psykiske lidelser og plager i tråd med nasjonale strategier og veiledere og innspill fra brukere og samarbeidspartnere. Tilbudet skal være kunnskapsbasert med oppdaterte arbeidsmetoder, innovative løsninger og økt bruk av digitale verktøy. Tilbudet skal vris fra individuelle samtaler til mer kurs og gruppetilbud, aktivitet og selvhjelpsverktøy der dette er en god faglig tilnærming.

Helsedirektoratet anbefaler i handlingsplan for forebygging av selvmord «Ingen å miste» at kommunene utarbeider en plan for forebygging og tidlig identifisering av selvskading selvmordsforsøk. Det kan utarbeides en egen plan eller tiltakene kan integreres i annet planverk. Moss kommune vil integrere tiltak for forebygging, identifisering og oppfølging av selvskading og selvmordsforsøk i denne strategiske planen for psykisk helse.

### Fire satsningsområder

Denne strategiske planen om psykisk helse bygger på de fire overordnede strategiske satsningsområdene som hver for seg konkretiseres i dette plandokumentet. Områdene er valgt etter en vurdering av hva som er en naturlig inndeling basert på behovene vi ser i dag og en naturlig stige fra lavterskel tilbud til tilbud om omfattende tjenester. Overordnede mål i nasjonale strategier innarbeides i satsningsområdene i denne planen. De fire satsningsområdene er:





## Satsningsområde 1 – Lavterskeltilbud

Et lavterskeltilbud kjennetegnes ved at det er lav terskel for å oppsøke tilbudet og det er ikke behov for en henvisning eller annen søknad for å benytte seg av tilbudet. Formålet med lavterskeltilbud innen psykisk helse er å bidra til at innbyggere skal oppleve god psykisk helse og livskvalitet, og at de kan fortsette i eget arbeid og utdanning.

I handlingsplanen for forebygging av selvmord «Vi har ingen å miste» er et av målene at helsetjenestene skal gi god hjelp til mennesker med selvmordsrisiko. Fastlegene har ofte mangeårig kjennskap til pasienten og situasjonen rundt pasienten og har gode forutsetninger for å finne egnede tiltak. I de kommunale tjenestene vil lavterskeltilbud som rask psykisk helsehjelp eller annet lavterskeltilbud med kompetanse i oppfølging og forebygging av selvskading gi god hjelp.

Lavterskeltilbudet vil ivareta personer som har psykiske lidelser og plager innenfor hovedforløp 1 og 2 i veileder om lokalt psykisk helsearbeid «Sammen om mestring».

### Her er vi

Moss kommune har flere etablerte lavterskeltilbud til innbyggere med psykiske plager og lidelser.

Rask psykisk helsehjelp (RPH) er et tilbud til personer med angst, depresjon, bekymringer som fører til begrenset livsutfoldelse og søvnavanser. Frisklivssentralen tilbyr veiledning og støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer, og har fokusområdene fysisk aktivitet, kosthold, tobakkslutt og søvn.

Moss kommune har miljøvaktmester og tilbudet «housing first». Tilbudene vil bli nærmere beskrevet under satsningsområde 3 bolig og botilbud.

Det er flere frivillige organisasjoner som gir et tilbud til personer med psykiske plager og lidelser i Moss. Fontenehuset Rygge er finansiert med kommunalt og statlig tilskudd, og medlemmene ved fontenehuset bidrar i driften av huset der arbeidsfellesskap og en meningsfull hverdag står sentralt.

Flere eldre innbyggere i kommunen har psykiske plager. De faller ofte utenfor kriteriene for de etablerte lavterskeltilbudene og oppsøker i mindre grad de frivillige tilbudene.

Moss kommune vil legge de fem rådene for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse til grunn når tilbudet til personer med psykiske plager og lidelser skal videreutvikles. Kommunen vil utvide lavterskeltilbudet og styrke samarbeidet med de frivillige organisasjonene som Fontenehuset, slik at innbyggerne i Moss får et helhetlig og godt lavterskeltilbud med et variert og tilrettelagt innhold.

### Slik vil vi ha det

- Moss kommune vil utvide kommunens lavterskeltilbud med tilbud om kurs, gruppetilbud, enkelt samtaler og hjelp til selvhjelp. Tilbudet skal være for voksne personer i alle aldre inkludert eldre, og det skal være åpent etter arbeidstid slik at deltagelse på kurs og i grupper ikke fører til fravær fra utdanning eller arbeid. Det skal være enkelt å henvende seg når behovet oppstår og det skal ikke være lang ventetid på oppstart av tilbudet.
- Lavterskeltilbudet og kommunens psykiske helsetjenester skal sees i sammenheng for å kunne gi et helhetlig og individuelt tilpasset tilbud.
- Frisklivssentralen og rask psykisk helsehjelp skal videreutvikles slik at tilbudet møter behovet hos innbyggerne.
- Lavterskeltilbudet og rask psykisk helsehjelp skal ha god kompetanse på selvmordsforebyggende arbeid og være lett tilgjengelig og uten ventetid.

- Moss kommune har systematisk samarbeid med frivillige organisasjoner som Fontenehuset for å sikre et helhetlig og variert lavterskeltilbud til personer med psykiske plager og lidelser i Moss.

#### Slik kommer vi dit

- Moss kommune bør etablere et lavterskeltilbud der innbyggere med psykiske plager og lidelser tilbys relevante livsmestringskurs, gruppetilbud, hjelp til selvhjelp og enkeltsamtaler. Nytt lavterskeltilbud må sees i sammenheng med etablerte tilbud som frisklivssentralen og rask psykisk helsehjelp slik at tilbudet i kommunen blir helhetlig og lett tilgjengelig for innbyggerne.
- Moss kommune vurderer muligheten for å utvide åpningstiden til etter arbeidstid i etablerte tilbud.
- Moss kommune videreutvikler det systematiske samarbeidet mellom frivillige organisasjoner og kommunen for å sikre et helhetlig lavterskeltilbud i Moss.
- Kvalitetsreformen Leve hele livet har aktivitet og fellesskap som et av reformens områder. Dette er også to av de fem rådene for bedret livskvalitet og god psykisk helse. Moss kommune vil presentere en plan for Leve hele livet der tiltak for eldre innenfor dette området er inkludert.

#### Slik gjør vi det

- Moss kommune ved kommunalområde helse og mestring prioriterer å etablere et utvidet lavterskeltilbud.
- Kostnader ved et utvidet lavterskeltilbud behandles i budsjettarbeidet.
- Fremdrift for kommunens lavterskeltilbud følges opp i tertialrapportering og i ledelsens gjennomgang.
- For samarbeidet med frivillige vises det til satsningsområde 4 om samhandling.

## Satsningsområde 2 – Psykiske helsetjenester

Moss kommune har organisert de psykiske helsetjenestene i enhet hjemmetjenester. Kommunen har en avdeling som følger opp brukere med psykiske lidelser og plager på dagtid, og tre avdelinger som følger opp brukere med psykiske lidelser på dag, kveld og helg.

Etterlatte etter selvmord ivaretas av kommunens psykososiale kriseteam de første dagene etter et selvmord. De etterlatte vil ofte ha behov for videre oppfølging og behovet vil være individuelt. Kommunen har flere tilbud som tilpasses den enkelte, mens andre ønsker oppfølging fra fastlege. Frivillige organisasjoner i kommunen har også relevante gruppetilbud som sorggrupper til personer som er etterlatte etter selvmord.

Moss kommune samarbeider med sykehuset Østfold om et ACT team. Teamet arbeider oppsøkende og følger opp pasienter med psykoseproblematikk. Teamet leverer og tilrettelegger for grunnleggende tjenester til personer som i liten grad selv oppsøker hjelpeapparatet.

Kommunens psykiske helsetjenester ivaretar personer som har psykiske lidelser og plager innenfor hovedforløp 2 og 3 i veileder om lokalt psykisk helsearbeid «Sammen om mestring». Det er personer med kortvarige alvorlige lidelser og langvarige milde og alvorlige lidelser.

### Her er vi

Kommunens psykiske helsetjenester har i likhet med lavterskeltilbudene som mål at brukerne skal oppleve god psykisk helse og livskvalitet, og at de som er i jobb eller i utdanning kan fortsette i eget arbeid/utdanning.

Tjenestene har i lang tid vært dreid mot individuelle samtaler og i mindre grad mot grupper og kurs tilbud, og brukerne mottar tilbudet over lang tid. For brukere som mottar et tilbud på dagtid tar det for lang tid fra bruker/sykehuset/fastlege kontakter kommunen til tjenestene starter opp.

Kommunen har et godt etablert tilbud om oppfølging av etterlatte etter selvmord som er i tråd med nasjonal handlingsplan for forebygging av selvmord «Ingen å miste».

### Slik vil vi ha det

- Moss kommune skal ha et variert tilbud til personer med psykiske lidelser. Kommunen skal gi et individuelt tilpasset tilbud til den enkelte bruker med fokus på livskvalitet, mestring og bedret psykisk helse. Tjenestene skal tilby brukerne individuell oppfølging, oppfølging i grupper, aktiviteter og deltagelse på relevante kurs. Oppdatert kunnskap viser at tilbudet bør vris fra samtaler til gruppetilbud og relevante kurs.
- Lavterskeltilbudet og kommunens psykiske helsetjenester skal sees i sammenheng for å kunne gi et helhetlig og individuelt tilpasset tilbud.
- Tilbudet til bruker skal starte opp så snart det er avklart hva bruker har behov for av tjenester.
- Ansatte skal arbeide kunnskapsbasert og være oppdatert på ny fagkunnskap, nye arbeidsmetoder og innovative løsninger.
- Eldre personer med psykiske lidelser og plager skal få et tilrettelagt tilbud for å kunne mestre sin egen hverdag.
- Tjenestene skal tilby rask oppstart og oppfølging av personer med risiko for selvmord der lavterskeltilbud ikke er tilstrekkelig. Moss kommune skal videreføre tilbud til etterlatte etter. Selvmord.

#### Slik kommer vi dit

- Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse skal ligge til grunn for alle tjenestene som tilbys innbyggere med psykiske lidelser og plager i kommunen. Avdelingene som tilbyr psykiske helsetjenester i kommunen skal redusere antall enkeltsamtaler og vri tilbudet til gruppetilbud og relevante kurs som hverdagsmestring og depresjonsmestringskurs.
- Kommunens tjenester skal arbeide målrettet for at brukere skal mestre sine egne liv og med det ikke ha behov for langvarig tjenester fra psykisk helse. Brukerne skal få verktøy for å mestre eget liv og egen hverdag, og med det øke egen livskvalitet og få en bedre psykisk helse.
- Tjenestene skal bistå bruker med aktivitet som bidrar til å bedre livskvalitet og psykisk helse.
- Avdelingen psykisk helse skal se på mulighetene for å ha et tilbud etter arbeidstid, slik at brukere kan ta imot hjelp uten å måtte ha fravær fra arbeid eller utdanning.

#### Slik gjør vi det

- Avdeling psykisk helse skal etablere prosesser der tilbudet utvides som beskrevet i punktet ovenfor.
- Ved behov skal avdelingene samarbeide om ressurser på tvers av avdelingene i tråd med rutiner for dette.
- Kompetanseplanene i avdelingene skal legge til rette for fagutvikling og dermed sikre at avdelingene arbeider fremtidsrettet og kunnskapsbasert.
- Fremdrift følges opp i tertialrapportering og ledelsens gjennomgang.

### Satsningsområde 3 – botilbud

Kommunen har et ansvar for å hjelpe personer som er vanskeligstilte til å skaffe bolig, herunder boliger med særlig tilpasning og med hjelpetiltak for de som har behov for det. Personer med psykiske lidelser og personer med rusproblematikk har en særlig risiko for å ha behov for hjelp til å skaffe egen bolig. Målet er at alle skal bo trygt hjemme, fortrinnsvis i egen bolig. De aller fleste personer med en psykisk lidelse bor i egne boliger. Noen har behov for bistand fra kommunen og leier kommunale boliger.

Personer med alvorlig rusproblematikk og/eller alvorlig psykisk lidelse er i risikogruppe for å bli bostedsløse, og flere vil ha behov for bistand fra kommunen til å etablere en varig bolig for seg selv.

Moss kommune har flere samlokaliserte boliger særlig tilrettelagt for personer med psykiske lidelser og ruslidelser. Dette er et tilbud til brukere som på grunn av sin psykiske lidelse og evt. samtidig rusmisbruk har behov for personale tilgjengelig hele døgnet, og kommunen vurderer tjenester og bolig til bruker samlet.

Personer som er vanskeligstilte på boligmarkedet på grunn av en psykisk lidelse faller som hovedregel inn under hovedforløp 3 og har langvarige alvorlige lidelser.

#### Her er vi

Moss kommune har tre samlokaliserte boliger som beskrevet ovenfor for brukere med alvorlige psykiske lidelser. Det er en variasjon av selveier leiligheter og kommunale leiligheter. I de samlokaliserte boligene bør det brukere med varierende sykdomsbilde og adferdsutfordringer. I enkelte tilfeller har ikke kommunen mulighet til å tilby et differensiert tilbud der det tas tilstrekkelig hensyn til naboer i de samlokaliserte boligene. På bakgrunn av dette kjøper Moss kommune enkelte bo- og tjenestetilbud fra private leverandører.

Moss kommune har flere kommunale leiligheter i enkelte områder. Det skal utarbeides en boligpolitisk kommunedelplan som inkluderer arbeidet med å revidere boligsosial plan. Denne problematikken med mange kommunale leiligheter samlet på et lite område vil bli behandlet i boligpolitisk kommunedelplan og omtales derfor ikke videre i denne strategiske planen for psykisk helse.

I kommunen er det to aktuelle lavterskeltilbud for personer som bor hjemme. «Housing first» tilbudet gir bistand til enkelt personer i å mestre å bo i egen bolig, som f.eks. vedlikeholde bolig, handle nødvendige innbo, betale regninger m.m. Det er også etablert en ordning med miljøvaktmester som bistår brukere med praktiske ting for å mestre å bo i egen bolig og som forebygger at boligene forfaller.

Kommunen har noen «nød-boliger» til personer som er bostedsløse og har et akutt behov for et bosted. Kommunen har ikke tilstrekkelig antall «nød-boliger». Dette betyr at kommunen må tilby kortvarige tilbud på hotell eller lignende tilbud.

I kommunen er det til enhver tid noen innbyggere med psykiske lidelser og dårlig boevne som blir eldre og får somatiske helseutfordringer. De har behov for å bo et sted hvor de kan få pleie og omsorgstjenester hele døgnet. Moss kommune har ikke et tilrettelagt tilbud for denne brukergruppen og flere har fått tildelt leilighet i en omsorgsbolig der det bor mange eldre med behov

for pleie og omsorgstjenester. Disse omsorgsboligene er ikke tilrettelagt for å hjelpe beboere med utagerende adferd og manglende boevne.

Vi ser at pasienter med psykiske lidelser skrives raskere ut fra sykehuset enn tidligere, og de har behov for mye hjelp fra kommunehelsetjenesten når de kommer ut til kommunen. Personer med alvorlige psykiske lidelser har også i perioder behov for et korttidstilbud borte fra hjemmet på grunn av forverring av sykdommen og funksjonsnivå. Kommunen har ikke et slikt tilbud per i dag.

#### Slik vil vi ha det

- Moss kommune skal ha tilstrekkelig samlokaliserte boliger til å kunne gi innbyggerne i kommunen et godt botilbud med god kvalitet på tjenestene.
- Ansatte som arbeider i de samlokaliserte boligene skal arbeide kunnskapsbasert og være oppdatert med fagkunnskap, nye arbeidsmetoder og innovative løsninger. Det skal være aktivitetstilbud i de samlokaliserte boligene til personer som ikke mestrer å være i arbeid.
- I forbindelse med utarbeidelse av boligpolitisk kommunedelplan bør lavterskeltilbudene som hjelper personer som har psykiske lidelser til å bo i egen bolig videreutvikles.
- Det bør være et etablert tilbud til personer med psykiske lidelser og dårlig boevne som får somatiske utfordringer og må ha pleie og omsorgstjenester hele døgnet.
- Moss kommune bør etablere et korttidstilbud til personer med psykiske lidelser og rusproblematikk for å gi et midlertidig tilbud ved utskrivelse fra sykehuset og ved en forverring av funksjonsnivå i eget hjem. Tilbudet kan sammenlignes med tilbudet med korttidsplasser på helsehuset for personer med somatisk sykdom.

#### Slik kommer vi dit

- Moss kommune skal kartlegge behovet for å øke antall samlokaliserte boliger for personer med alvorlige psykiske lidelser. Behovet innarbeides i plan for omsorgsbygg og boligpolitisk kommunedelplan i 2023.
- Boligsosial avdeling kartlegger behovet for å videreutvikle lavterskeltilbud til personer som er vanskeligstilte på boligmarkedet.
- Ansatte skal arbeide kunnskapsbasert og være oppdatert på ny fagkunnskap, nye arbeidsmetoder og innovative løsninger. Tilbud om aktiviteter til beboere som kan mestre skal utvikles.
- Helse og mestrings kartlegger behovet og utarbeider forslag til å etablere et korttidstilbud til personer med psykiske lidelser.
- Kartlegge omfanget av brukere med psykiske lidelser som har behov for pleie og omsorgstjenester med tilgjengelig bemanning og vurdere hensiktsmessig organisering av tilbudet.

#### Slik gjør vi det

- Kompetanseplanene i avdelingene skal sikre at avdelingene arbeider kunnskapsbasert.
- Helse og mestrings setter ned et arbeid som kartlegger og vurderer behovet for et korttidstilbud til personer med alvorlig psykiske lidelser og evt. samtidige rus lidelser.
- Økonomiske konsekvenser behandles i budsjettarbeidet.
- Fremdrift følges opp i tertialrapportering, i ledelsens gjennomgang og i samarbeid med kommunalrådet KOA.

## Satsningsområde 4 – Samhandling internt og eksternt

Helse og omsorgstilbudet til personer med psykiske plager og lidelser er fordelt på fastleger, kommunale helse og omsorgstjenester og spesialisthelsetjenesten. I tillegg er det flere frivillige organisasjoner både med og uten økonomisk støtte fra kommunen som gir et utfyllende tilbud til innbyggerne i kommunen. Det er derfor behov for god samhandling mellom alle aktørene, både på systemnivå og rundt de enkelte brukerne. Brukere og deres pårørende skal oppleve tilbudet som et helhetlig og koordinert tilbud.

Samarbeidet mellom kommunen og spesialisthelsetjenesten er lovfestet og det er utarbeidet en samarbeidsavtale mellom kommunene og Sykehuset Østfold. Den regulerer både det systematiske samarbeidet på organisasjonsnivå og samarbeidet rundt den enkelte bruker.

Flere brukere med psykiske plager og lidelser har også behov for bistand fra NAV. Det kan være behov for bistand med økonomi og bolig, eller det kan være behov for bistand til å komme i arbeid. NAV har etablert tilbud om arbeidsrettede tiltak som individuell jobbstøtte (IPS) for personer med psykiske plager og lidelser som ønsker hjelp til å komme i jobb.

I september 2022 vedtok kommunestyret en strategisk plan for pårørende arbeid. I denne strategiplanen er det vedtatt tiltak som skal bidra til å utvikle samarbeidet mellom de kommunale tjenestene og pårørende i kommunen.

Det arbeides med en strategisk plan for frivillighetsarbeid i kommunen som skal være ferdigstilt våren 2023.

### Her er vi

Det er etablert gode digitale rutiner for informasjonsutveksling mellom spesialisthelsetjenesten og kommunen. I likhet med somatiske pasienter så skrives pasienter ut fra psykisk helsevern raskere enn tidligere. Dette krever god dialog mellom spesialisthelsetjenesten og kommunen for å sikre at det er et forsvarlig tilbud til pasienten ved utskrivelse. Dialogen mellom sykehuset og de kommunale tjenestene ved utskrivelse av pasienter med alvorlig psykiske lidelser kan forbedres.

Moss kommune samarbeider med sykehuset Østfold om et ACT team. Teamet arbeider oppsøkende og følger opp pasienter med psykoseproblematikk. Det planlegges også oppstart av et ROP-FACT team i løpet av 2023. Dette er også et team som arbeider oppsøkende, men der målgruppen er brukere med både rusproblematikk og psykisk lidelse og som i liten grad selv mestrer å følge opp tilbudet i de ordinære tjenestene.

Helse og omsorgstjenestene og NAV gir ofte tjenester til de samme brukerne, og det er mye samhandling mellom enhetene i kommunen. Innspillene fra ansatte viser at både det systematiske samarbeidet og samarbeidet rundt den enkelte bruker bør systematiseres bedre for å sikre god samhandling og «smørløse» forløp for brukerne.

Moss kommune har etablert en ordning med en praksiskoordinator for fastlegene. Formålet er å fremme samhandlingen mellom fastlegene og Moss kommune.

Det er et godt frivillig tilbud i Moss kommune til brukere med psykiske lidelser og plager. Det frivillige tilbudet inneholder aktivitetstilbud, lavterskeltilbud og gruppetilbud. Det er utfordrende både for brukere, pårørende, frivillige og ansatte å ha en god oversikt over tilbudene og å formidle det til de som vil ha nytte av tilbudet. Det er fremmet forslag om å etablere nettverk med frivillige

organisasjoner og de kommunale tjenestene. Disse innspillene vil bli fulgt opp og vurdert i strategi for frivillige arbeid som er planlagt ferdigstilt våren 2023.

Moss kommune har også mottatt tilbakemeldinger på at det er utfordrende å finne informasjon om tilbudene i kommunen på kommunens nettsider, både kommunale tilbud og frivillige tilbud.

#### Slik vil vi ha det

- Personer med psykiske plager og lidelser skal oppleve «sømløse» forløp mellom spesialisthelsetjenesten, kommunale tjenester og fastlege.
- Moss kommune skal ha oppdaterte hjemmesider der innbyggerne finner den informasjonen de har behov for om kommunens tjenestetilbud og frivillige tilbud.
- Fastlegene i kommunen og sykehus Østfold skal ha god kjennskap til kommunens tilbud til personer med psykiske lidelser og plager.
- Frivillige organisasjoner og kommunens tjenester samarbeider og komplementerer hverandre.
- Det tverrfaglig samarbeid rundt enkeltbrukere skal fungere bra og koordinator og individuell plan skal tas i bruk når bruker ønsker det.
- Kommunens avdelinger er godt kjent med hverandre og tilbudet i avdelingene, slik at brukerne ikke opplever å bli «kasteballer» mellom tjenestetilbudene.
- Det skal være gode rutiner for overføring av brukere fra KOA til kommunens psykiske helsetjenester i tett samarbeide med bruker selv.

#### Slik kommer vi dit

- Det skal være god samhandling mellom fastlegene, kommunale tjenester, NAV, spesialisthelsetjenesten og frivillige organisasjoner.
- Det bør etableres felles møteplasser og alle aktører bør ha god kjennskap til hverandres oppgaver og ansvarsområder.
- Det etableres gode rutiner for en gradvis overføring til kommunale psykiske helsetjenester i samarbeid med bruker og aktuell avdeling i KOA.
- Koordinator og individuell plan tas i bruk der det er hensiktsmessig og bruker ønsker dette.
- Moss kommune skal ha god og oppdatert informasjon på sine nettsider.
- Systematisk samarbeid mellom avdelinger i helse og mestring og frivillige organisasjoner innarbeides i strategisk plan for frivillighet.

#### Slik gjør vi det

- Det settes ned en tverrfaglig arbeidsgruppe som utarbeider gode rutiner for overføring av brukere mellom kommunalavdelingene inkludert NAV.
- Strategisk plan for frivillighet og tiltak for samarbeid mellom kommunale tjenester og frivillige organisasjoner følges opp når den vedtas våren 2023.
- Alle enheter og virksomheter innarbeider satsningsområdet samhandling med tiltak for å nå målene. Ansvar og frister fremkommer i virksomhetsplanene.
- Enhets og virksomhetsplan skal følges opp og evalueres hvert tertial og i den årlige ledelsen gjennomgang.



## Referanser

[Brukerundersøkelse rus og psykiatri Moss kommune](#)

**Folkehelseinstituttet:** [FHI - psykiske lidelser hos voksne](#)

**Helsedirektoratet (2014):** Sammen om mestring – en veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne [Sammen om mestring](#)

**Helse og omsorgsdepartementet (2017):** Mestre hele livet, Regjeringens strategi for god psykisk helse [Mestre hele livet](#)

**Helse og omsorgsdepartementet (2020):** Handlingsplan for forebygging av selvmord – Ingen å miste [Ingen å miste](#)

**Helsenorge:** Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse [Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse](#)

Innspill fra deltagere på workshop og fagdag

**Kommunal og moderniseringsdepartementet (2021):** Alle trenger et trygt hjem – nasjonal strategi for den sosiale boligpolitikken [Alle trenger et trygt hjem](#)

**Lovdata:** [Helse og omsorgstjenesteloven § 3-7](#)

**Moss kommune (2020).** Kommunedelplan Levekår og livskvalitet i et livsløpsperspektiv 2020 – 2032 [Kommunedelplan Levekår og livskvalitet i et livsløpsperspektiv](#)

**Moss kommune (2020).** Kommuneplanens samfunnsdel [Kommuneplanens samfunnsdel](#)

**Moss kommune (2021).** Strategisk plan for kommunalområdet helse og mestring [Strategisk plan for kommunalområdet helse og mestring](#)

**Moss kommune (2022)** Strategisk plan for kommunalområdet kultur, oppvekst og aktivitet [Strategisk plan for kommunalområdet kultur, oppvekst og aktivitet](#)

## Andre relevante strategiske planer

**Moss kommune (2022)** Strategisk plan for pårørendearbeid [Strategisk plan for pårørendearbeid for kommunalområdet helse og mestring](#)

**Moss kommune (2024)** Boligpolitisk plan skal vedtas i 2024

**Moss kommune (2022)** Handlingsplan mot vold i nære relasjoner [Handlingsplan mot vold i nære relasjoner](#)

