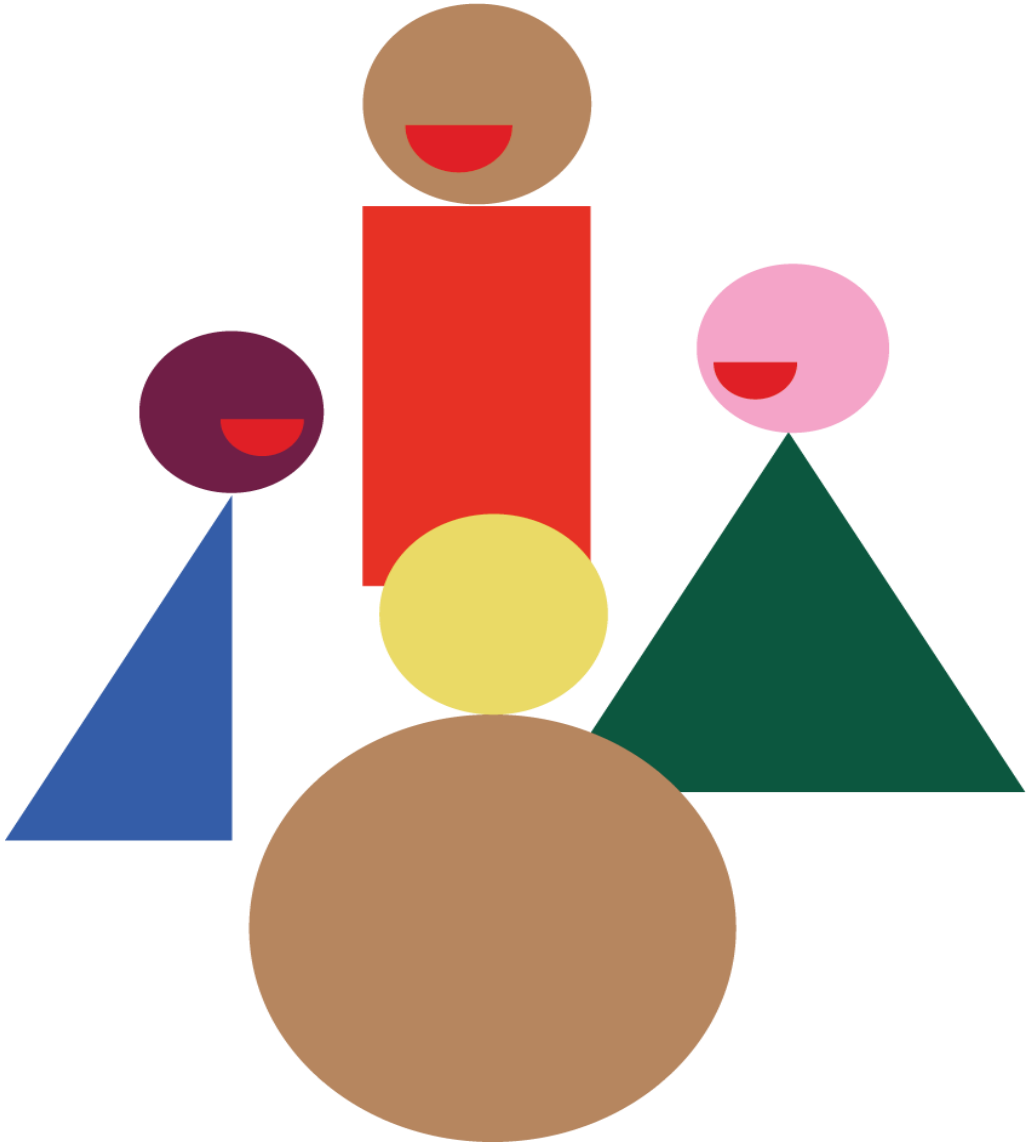
Handlingsplan til strategisk plan for psykisk helse

2023 – 2027



Innhold

Innledning 3

Medvirkning ved utarbeidelse av handlingsplanen for psykisk helse 3

Beskrivelse av kommunens tilbud innen psykisk helse 4

Handlingsplanens oppsett 4

Handlingsplan psykisk helse 5

Innledning

Moss kommune vedtok i februar 2023 strategisk plan for psykisk helse 2023 - 2027. Planen setter retningen for kommunens tilbud til voksne personer med psykiske plager og lidelser. Tiltakene er forankret i nasjonale planer og retningslinjer innenfor fagområdet og strategisk plan for helse og mestring. Denne handlingsplanen konkretiserer hvordan kommunen vil nå tiltakene i den strategiske planen for psykisk helse. Planen skal evalueres årlig.

Det å ha psykiske plager og lidelser er vanlig. Folkehelseinstituttet har estimert at mellom 30 og 50 prosent vil få en psykisk lidelse i løpet av livet. Personer med psykiske lidelser får oppfølging fra fastlege, spesialisthelsetjenesten og de kommunale psykisk helsetjenestene. I tillegg får mange innbyggere god hjelp fra ideelle og frivillige organisasjoner.

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

Medvirkning ved utarbeidelse av handlingsplanen for psykisk helse

I arbeidet med å utarbeide denne handlingsplanen er det etablert en referansegruppe der bruker- og pårørende organisasjoner har deltatt. Referansegruppen har bestått av personer med både egne erfaringer og med erfaring som pårørende. Det har vært avholdt to

referansegruppemøter der referansegruppen og aktuelle rådgivere og avdelingsledere fra helse og mestring har deltatt.

Referansegruppemøtene har vært organisert som dialogmøter der utgangspunktet for dialogen og forslagene er tiltakene som er beskrevet i den strategiske planen.

Beskrivelse av kommunens tilbud innen psykisk helse

Moss kommune tilbyr et variert tilbud av tjenester fra flere avdelinger til personer med psykiske plager og lidelser. Det gis tjenester til personer innenfor alle de tre hoved forløpende i veilederen «Sammen om mestring» og tjenestene gis som henholdsvis lavterskeltilbud, avtaler på dagtid og tjenester på dag, kveld og helg.

Rask psykisk helsehjelp (RPH) og frisklivssentralen er begge lavterskeltilbud som hjelper personer med psykiske plager og lidelser. Tjenestene er organisert i virksomhet spesialiserte team og holder til på Bredsand. Tilbudet inneholder nettbasert kurs, kurs og gruppetilbud og individuelle samtaler.

Avdeling rus og psykisk helse gir tilbud om samtaler, gruppetilbud, aktivitetstilbud og nettbaserte kurs til innbyggere med psykiske lidelser.

Avdelingen har kontorer i Kirkegt 17 ved siden av rådhuset og er åpent på dagtid.

Avdelingene i de samlokaliserte boligene gir psykisk helsetjenester til brukere som bor samlokalisert og til brukere som bor i egne hjem utenfor de samlokaliserte boligene. Tjenestene gis på dag, kveld og helg og inneholder samtaler, praktisk bistand og hjelp i hjemmet og bistand til aktiviteter.

Allerede etablerte og iverksatte tjenester i kommunen beskrives ikke i denne handlingsplanen. Planen må derfor ikke sees som en helhetlig oversikt over tilbudene innen psykisk helsetjenester, men som en plan på utvikling innenfor de områdene som er beskrevet i den strategiske planen for psykisk helse.

Handlingsplanens oppsett

Tiltakene i denne handlingsplanen følger i store trekk inndelingen til den strategiske planen for psykisk helse. Aktuelle tiltak i handlingsplanen beskrives derfor med henvisning til aktuelle tiltak i den strategiske planen og hvilke satsningsområder de følger opp.

Tidsfrister i handlingsplanen viser til når tiltakene skal være gjennomført. Mange av tiltakene er påbegynt og noen er ferdigstilte. Dette vises med henholdsvis grønn og gul farge.

Kommunen har vedtatt en plan for pårørendearbeid for perioden 2022 – 2026. Planen gjelder for alle tjenestene innen helse og mestring, og tiltak som retter seg mot pårørende er diskutert og vedtatt i denne planen. Alle planene innen helse og mestring må sees i sammenheng, og tiltak for pårørende vurderes å være ivaretatt i plan for pårørendearbeid og gjentas ikke i denne handlingsplanen for psykisk helse.

I den strategiske planen er det beskrevet behov innenfor områdene boligsosialt arbeid og behov for botilbud og samlokaliserte boliger. Disse

tiltakene vil bli behandlet i plan for omsorgsbygg og boligpolitisk plan og er ikke inkludert i denne handlingsplanen.

Handlingsplan psykisk helse

Startet opp:

Gjennomført:

Tiltak i strategisk plan for psykisk helse – slik kommer vi dit	Satsningsområde	Tiltak	Frist	Merknad
Utvide kommunens lavterskeltilbud innen psykisk helse for voksne og tilby rask oppfølging til mennesker med selvmordsrisiko. Tilbudet inkluderer livsmestringskurs, gruppetilbud, hjelp til selvhjelp og enkeltsamtaler	Lavterskeltilbud	1. Etablere tilbudet «Mossehjelpa» i Moss kommune. 2. Kontaktinformasjon til mossehjelpa skal gjøres lett tilgjengelig. 3. Alle som henvender seg skal vurderes fortløpende og bringes videre til rett instans. 4. Innsatstrappa skal brukes aktivt for den enkelte når behovet for tjenester vurderes. 5. Etablere et lavterskeltilbud med ett oppmøtested der brukere kan møte rus- og psykiatri tjenester når de har behov for det. 6. Rask psykisk helsehjelp (RPH) utvider kurs og gruppetilbudet. Flere av tilbudene skal være flerfaglig i samarbeid med bl.a. Frisklivssentralen.	Våren 2025 2025 Våren 2024 Vår 2024	Gjennom Mossehjelpa dreie tjenestene slik at disse blir lett tilgjengelige og iverksettes uten unødvendig opphold. Kommunalområdet helse og mestring gjennomfører høsten 2024 en omorganisering i virksomhetene og etablerer Mossehjelpa som egen virksomhet fra 1.1.2025 Bemanningen i RPH er økt med to årsverk. Antall kurs har økt og det er etablert systematisk samarbeid mellom RPH og Frisklivssentralen.

		7. Assistert selvhjelp breddes ut og tilbys innbyggerne i Moss, brukere som henvender seg til RPH og brukere som skal motta tjenester fra avdeling psykiatri og rus.		Kurset er tilgjengelig på kommunes hjemmesider.
Utvikle tilbudet i psykiske helsetjenester ved å redusere tilbud om enkeltsamtaler og øke tilbudet om oppfølging i grupper og deltagelse på relevante kurs	Psykisk helse	8. Tjenestene skal tilby brukere i avdeling rus og psykisk helse introduksjonskurs 9. Utvikle og tilby brukere relevante kurs og gruppetilbud som et alternativ til enkeltsamtaler i tråd med faglige retningslinjer 10. Erfaringskonsulenter skal inkluderes i aktuelle prosjekter i tjenestene. 11. Avdeling rus og psykisk helse skal implementere tilbakemeldingsverktøy (som f.eks. FIT)	Vår 2024 2024 2025 2025	Tjenestene skal tilby både kurs, gruppetilbud og enkeltsamtaler. Kursene skal tilpasses behovet hos brukerne i tjenesten til enhver tid. Behovet vil variere gjennom året. Eksempler på etablerte kurs: - Introduksjonskurs med og uten påfølgende samtaler - Kurs rettet mot spesifikke lidelser, f.eks. traumestabiliserende kurs - Selvhjelpsprogram - Gruppetilbud med fysisk aktivitet og kreative aktiviteter Det er søkt om prosjektmidler fra Stasforvalteren til prosjekt utendørsterapi med erfaringskonsulent i tilbudet
Kommunen skal ha god kompetanse på selvmordsforebyggende	Psykisk helse	12. Kommunens lavterskeltilbud i «Mossehjelpa» skal være et tilbud til både pårørende og brukere ved bekymring for selvmordsrisiko		

arbeid som skal være lett tilgjengelig og uten ventetid	Lavterskeltilbud Samhandling	13. Kommunes tjenester skal følge opp brukere som ikke møter til avtale som avtalt 14. Ansatte kurses i selvmordsforebyggende arbeid som prioriteres i avdelingens kompetanseplaner	Vår 2024 2025	Brukere som ikke møter til avtale følges opp ved bl.a. oppsøkende arbeid I 2023 fulgte 30 ansatte kurs i selvmordsforebygging. Kursingen videreføres i 2024
Utvide åpningstiden i tjenestene til etter arbeidstid	Lavterskeltilbud Psykisk helse	15. Avdelingen skal kartlegge behovet for utvidet åpningstid i avdeling rus og psykisk helse 16. Dersom kartleggingen viser et behov for å utvide åpningstiden skal dette gjennomføres i samarbeid med ansatte og tillitsvalgte. Eventuelle økonomiske konsekvenser vil behandles i økonomiplanen	Høst 2024	Avdelingen vil ha dialog med brukerne i tjenestene og kartlegge hvilke åpningstid og tilgjengelighet brukerne mener er mest hensiktsmessig
Øke tilbudet om å delta på aktiviteter og dermed bidra til bedre livskvalitet og psykisk helse for brukerne av tjenestene	Psykisk helse Bolig og botilbud	17. Det skal legges til rette for sosiale møteplasser i de samlokaliserte boligene. Eksempler er: - Sosiale samlinger og felles måltider - Regelmessige husmøter - Ukeplan for sosiale aktiviteter 18. Bistå brukere med å delta på de aktivitetene som de ønsker 19. Bistå brukere med å delta på arbeidsrettede tilbud	2025 2025 2025	Etablere aktiviteter i samarbeid med beboerne. Eksempel på aktivitetstilbud kan være Gatelaget, Et slag av gangen, trene på treningssenter m.m.
Samarbeid mellom kommunen og frivillige organisasjoner for å sikre et helhetlig lavterskeltilbud i kommunen	Lavterskeltilbud Samhandling	20. Tjenester innen rus og psykisk helse skal legge til rette for likepersonsarbeid og skal samarbeide med frivillige organisasjoner.	2025	

		a. Kommunen og organisasjonene skal samarbeide om å etablere gode samhandlingsarenaer. b. Mossehjelpa skal arbeide for at brukere kan møte både kommunale tjenester og frivillige organisasjoner på samme sted. 21. Kommunen skal invitere til felles møter med aktuelle frivillige organisasjoner 2 ganger i året. 22. Tjenestene skal inngå samarbeidsavtaler med frivillige organisasjoner når det er hensiktsmessig for å etablere et helhetlige lavterskeltilbud. a. For eksempel kan frivillige og kommunen ble enige om å arrangere tilbud til innbyggerne i fellesskap b. Kommunens tjenester skal veilede og informere brukere om gruppetilbud organisert av frivillige organisasjoner inkludert likepersonarbeid 23. Mossehjelpa og frivillige organisasjoner kan ha felles tilstedeværelse på f.eks. bylab og arrangementer på merkedager	2026 2025 2025	Mossehjelpa vil ta ansvar for å invitere til felles møter. Formålet er at organisasjonene og kommunens tjenester skal bli godt kjent med hverandre, samordne organisasjonene og kommunens tilbud og sikre at kommunens og frivillighetens tilbud utfyller hverandre. F. eks verdensdagen for psykisk helse
God samhandling mellom kommunens tjenester, fastlege, NAV og spesialisthelsetjenesten. Alle aktører bør ha god kjennskap til hverandres	Samhandling	24. Bruker med rett til individuell plan og koordinator skal ha god informasjon før de tar stilling til om de ønsker dette. 25. Kommunens samhandlingsverktøy brukes som et verktøy for ansvarsgrupper.		Koordinator og individuell plan tas i bruk der det er hensiktsmessig og bruker ønsker dette

oppgaver og ansvarsområder		26. Gjennom prosjekt samhandling skal kommunen videreutvikle tiltak og rutiner som vil gi god og hensiktsmessig samhandling internt i kommunen 27. Kommunen skal delta i samarbeidsmøter med sykehuset: - Faste samarbeidsmøter med DPS - Delta i relevante faglige nettverk som f.eks. ○ Nettverk for barn som pårørende ○ Nettverk for å emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse 28. Kommunen fortsetter å delta i interkommunalt samarbeid med nærkommunene om bl.a. a. Rusforebyggende arbeid b. Erfaringsdeling mellom kommunene c. Samarbeid med politiet 29. Kommunen vil fortsette å delta i samarbeid med nasjonale og lokale organisasjoner både ved fysiske møter og nettverk. Eksempler er: a. KORUS øst b. NAPHA 30. Det er etablert og skal videreføres internt samarbeid mellom kommunens avdelinger og fagområder i form av: a. Regelmessig samarbeidsmøter mellom alle hjemmesykepleieavdelingene og rus og psykisk helsetjenesten	2025 2024 2022 2022 Høst 2024	Prosjekt samhandling – porteføljestyrt prosjekt som skal ferdigstilles i 2024 Etablert i to avdelinger – skal etableres for alle hjemmesykepleieavdelingene. Alle møteplassene evalueres i prosjekt samhandling

		b. Regelmessig samarbeid mellom boligsosial avdeling og avdeling rus og psykisk helse c. Regelmessige samarbeidsmøter mellom Helse og omsorgsforvaltningen, RPH og avd. rus og psykisk helse d. Nettverk psykisk helse i kommunen – regelmessig møter mellom resurspersoner i avdelingene i enhet hjemmetjenester og RPH. e. Samarbeid med kommunens tjenester om videre oppfølging for berørte i en akutt hendelse som psykososialt kriseteam ivaretok 31. NAV ung, RPH og frisklivssentralen skal etablere et samarbeid om tilbud til innbyggere som er falt ut v skole og arbeid.	Høst 2024	Nettverket arrangerte fagdag våren 2024
God og oppdatert informasjon på nettsidene til Moss kommune	Samhandling	32. Oppdatere hjemmesidens informasjon: a. I tråd med kommunens kommunikasjonsstrategi skal hjemmesiden være den primære kommunikasjonskanalen og avdelingene kan benytte kommunens Facebook side når det er aktuelt. b. Alle avdelinger som gir psykisk helse og rus tjenester skal sikre at det legges ut aktuell informasjon om avdelingene på kommunens hjemmesider c. Avdelingene skal samarbeide med kommunikasjon avdelingen for å sikre at	Vår 2025	

		informasjonen er oppdatert til enhver tid. d. Oversikt over frivillige organisasjoner ivaretas av kommunalområde kultur og aktivitet via Brønnøysundregisteret		