

Stine Nørbech, Sesong 14 – episode 8

Livet er ikke for pyser. Er det et lite ordtak som heter og det er et tydelig økende behov for psykolog, og det skal vi. Skal jeg snakke om i dag sammen med deg? Stine Nørbech, velkommen hit til helhjerta.

Takk skal du ha.

Du er psykologspesialist og jobber i forebyggende psykisk helsetjeneste i Lørenskog kommune. Du, det er helt riktig.

Der har jeg faktisk jobbet i over 10 år nå.

Ja så flott før det så jobbet du mange år på e. t. p. s. og hvor du jobbet med de som sliter og er ganske syke, mens nå har du skiftet litt fokus og jobber mye mer med forebygging.

Det er riktig. Ja, det har vært en reise.

Det vil jeg tro det vil jeg tro det skal du få fortelle mer om du jobber jo du jobber jo i kommunen. Og Lørenskog kommune har jo, det har jo vært mye snakk om at Lørenskog kommune har så bra tilbud, for det er et lavterskeltilbud til mennesker som trenger litt ekstra hjelp i hverdagen sin og som strever før før problemene blir alt for store. Kan ikke du fortelle litt om det tilbudet dere har i Lørenskog kommune?

Ja, men det er helt riktig. Det er et lavterskeltilbud og det er jo litt sånn det innebærer jo at det skal være lett tilgjengelig å ja. Veldig lav terskel for å ta kontakt og få hjelp hos oss, og det tilbudet har vært ganske lenge. Lørenskog var ganske tidlig ute, egentlig med å bygge opp kompetansen eller da på psykisk helse i førstelinjetjenesten en gang en gang i tida allerede på 80 og nittitallet så var man i gang med det og brukte de opptrappingsmidlene som kom nettopp på. Å bygge et team hvor man ja da i første omgang for familie barn og familier. Men hvor innbyggere da skulle få lett tilgang på råd og hjelp når før problemene var blitt, får utviklet seg til å bli for store da så vi har vært veldig mange år i førstelinjen i Lørenskog og gradvis vokst som tjeneste til og etter hvert da. Blir et tilbud for innbyggere i alle aldersgrupper fra gravide og helt opp til de eldste.

Ja gud så flott, men dere, og hvor mange ansatte er dere da når dere har et så stort tilbud for dette er jo et lavterskeltilbud, så det betyr jo at man skal få rask hjelp.

Ja vi er ja det var et godt spørsmål. Vi er vel kanskje ja 15 16? Stillinger men ganske mange flere hoder fordi vi har noen som ja, det er mye prosjektmidler og mange som jobber redusert og ja som deler på stillinger og sånn, men i utgangspunktet så er vi en ganske stor. Vi er en ganske stor gjeng. Vi er hovedsakelig psykologer og

psykologspesialister i vår tjeneste, og så har vi en familieterapeut og ja har gjennom mange år samla ganske sånn høy kompetanse. Og litt variert kompetanse i førstelinjen i en samlet tjeneste som kanskje kan være litt sånn til forskjell fra andre kommuner som også har mye kompetanse på psykisk helse. Men hvor tjenesteutøverne kanskje er spredt mer på forskjellig utover på forskjellige tjenester, så har vi valgt å samle oss og samle kompetansen for å få et godt fagmiljø og så heller serve.

Ser ut ja, det hørtes jo kjempe lurt ut egentlig. Ja, vi gjør det at det er lettere å få hjelp fra dere, tror du eller? Eller gjør det at det kan bli vanskeligere å nå dere?

Nei, det er kanskje både og, men i utgangspunktet så har vi jo jobbet gjennom årene med å synliggjøre oss som tjeneste og ikke være en sånn hemmelig. At det skal jo være lett tilgjengelig, så i utgangspunktet så vi har jobbet ganske mye med å synliggjøre oss og markedsføre oss både ut mot fastleger og innbyggere generelt, ikke sant? I sosiale medier eller på med brosjyrer og på de ja på de arenaene hvor det kan være naturlig å å markedsføre i tillegg til alle de andre fine tjenestene vi har rundt oss i kommunen, helsestasjonen og ulike andre tjenester som som er godt kjent med oss og som kan bruke oss eller på en måte ja. Anbefale oss til de innbyggerne som de kommer i kontakt med.

Da fordi man må være innbygger i Lørenskog kommune for å få lov til å komme til dere. Ja, det er jo en viktig ting.

En viktig ting å si at da må man være innbygger i Lørenskog, og så har vi det også sånn at det er da er det snakk om at vi hjelper til på milde til moderate psykiske helseutfordringer ja i førstelinjen og ikke der hvor det er mer alvorlig og sammensatt. Hvor man er mer i behov av hjelp fra spesialisthelsetjenesten da.

Før vi fortsetter å snakke om hvilke typer pasienter eller klienter dere har, så tenker jeg at det er viktig å si at bare gjenta det du sa om at andre kommuner har også tilbud, men at de er organisert på en litt annen måte, sånn at man får hjelp i andre kommuner også.

Ja, det er helt riktig og nå begynner kommunene å ha veldig gode tilbud etter hvert. Men så er det som du sier at det kan være litt ulikt fra kommune til kommune. Hva slags hjelpetilbud man har, og hvordan har man organisert og hvilke mål målgrupper man man retter seg mot da?

Hva jobber du aller mest med?

Da ja jeg akkurat nå så jobber jeg mest med skole faktisk ja så det og det synes jeg er veldig spennende nå. Men jeg har tidligere jobbet tidligere, så har jeg jobbet. Mest klinisk med innbyggere som har tatt kontakt med oss og som ønsker hjelp. Ja, så vi har jo dette. Vi har jo hos oss. Vi gjør ganske mye i tjenesten vår. Vi har jo. Vi har jo dette individuelle tilbudet eller hvor du kan få kort litt sånn i kort perspektiv, behandling eller hjelp for for de psykiske helseutfordringene du har samtaler. Samtaler, og så kan det

være andre, ikke sant? I forhold til barn og ungdom så kan det også være hjelp til foreldre eller ja. Samarbeid med andre med lærer og andre typer tjenester. Så jeg har jobbet med det hovedsakelig veldig, veldig mange år, men nå de siste 4 årene så har jeg vært så heldig at jeg får lov til å jobbe med skole og jobbe med de voksne i skolen. Så det er hovedsakelig det jeg gjør og det jeg så.

Du både lærer opp og gi støtte til lærere. På både barne og ungdomsskole videregående.

Ja alle barne og ungdomsskole, hovedsakelig da siden det er kommunen som har ansvar for det. Men det har vel egentlig bare utviklet seg litt, sånn at man fra bunnen av at vi så vi har jo veldig dessverre veldig lange køer på tjenesten vår av barn og unge som ber om hjelp. Og vi har også da. Sittet i veldig mange samarbeidsmøter og sittet med fortvilte foreldre og også fortvilte skoleansatte som virkelig virkelig prøver sitt ytterste for å for å få til et godt samarbeid med disse barna, få dem på skolen eller å få til et godt samarbeid i skolehverdagen da i klasserommet og der der vi ønsker at de skal være også har det vært sånn at det var noen av oss som tenkte at hvis istedenfor at vi sitter på et og et møte. Å samarbeide med en lærer hva om vi kan få lov til å komme ut på skolen og men da ja og kunne på en måte gi råd eller på en eller annen måte kompetanseheve alle de voksne og være en støtte for alle de voksne fremfor i en og en sak. Ja, for tradisjonelt sett så har det jo også vært sånn at vi psykologer kanskje. Ja, vi blir satt til eller ofte kalt inn for å. Ikke så ungene i gåseøyne da et og et barn en og en ungdom. Når det oppstår noe problemer, så kanskje lite nye her har jo vært det at vi nå utelukkende går inn for å for å samarbeide med de voksne lærerne, miljø, miljøarbeiderne, s. f. o. ansatte, skoleledelsen ja, helsesykepleier ja, sånn at det er det der å å ja kunne kunne hjelpe de. Voksne og og og sammen har fokus på, hvordan vi kan skape skolen som en helsefremmende arena. Det er jo litt.

Sånn at i enkeltsaker da at når en lærer står sammen med en i et vanskelig case med så så hjelper du den læreren på altså.

Jeg veileder, ja, jeg kan være en sparringspartner for for de voksne i forhold til det å tygge på ting sammen, ikke sant? Og prøve nå å undre oss litt over. Hva kan det være? Vi er veldig opptatt av det. Hva er det som ligger bak? Hva er det som ligger bak den usjarmerende oppførselen, ikke sant? Eller hun som trekker seg unna, eller hvorfor vi ikke ha den på skolen, eller hva er det den jentegjengen driver med? Hvorfor vil de ikke inn i klasserommet, ikke sant? Det å sitte sitte og være litt nysgjerrig og sparre litt og undre seg sammen rundt hva som kan ligge bak det? Ja, det er vi veldig opptatt av å få til en sånn kultur blant de voksne på nettopp å ha det. Å ha det perspektivet da sånn at så utrolig flott tilbud. Ja, jeg tenker de må jo.

Få masse vekst og læring og så mye mer spennende for dem. En som jobber med elevene.

Jeg håper jo det, og jeg tror jeg har jo. Jeg tror jo det. Og det er jo klart at det er lærerne, altså de som jobber i skolen, da de har jo en utrolig der en. Det er store oppgaver de har de pålegges. Det er mange forventninger til dem og utrolig mange krav, og mange mener noe om skolen og hva lærerne skal gjøre, og de blir stadig. Det blir stadig nye oppgaver og nye politikere som kommer til, og mange som mener noe om hva som er det viktigste å fokusere på skolen. Så parallelt med at vi ser nå en dessverre. En dårlig kommuneøkonomi som som gir en del konsekvenser, blant annet i kutt blant de voksne i skolen, så det blir færre som står igjen nå og skal, hva skal jeg si takle en mer kanskje kompleks skolehverdag, men mer sammensatt elevgruppe i et samfunn som preges av mer mangfold og kanskje mer uroligheter generelt sånn at det å være lærer i dag det ja. Det er ikke bare bare.

Nei det er ikke det. Det er jo et økende behov for psykolog hos ungdommer. Hva er årsaken til det? Tror du? Du sier jo noe om at det er mangfold og og sånn, men er det er det større høyere krav, eller er det hva slags uro er det som har har blitt så mye?

Større jeg har ikke egentlig det her skal være det gode og enkle svaret, men det er nok ganske sammensatt. Tror jeg, og det er kanskje nettopp derfor også vi baler litt i det her, ikke sant? Og strever både kommunen og ellers med å å ja å få få hjulpet alle da, eller vi ønsker jo alle. Vi ønsker at alle ungdommene som bor i kommunen vår skal ha det bra. Vi ønsker jo at alle skal trives og ha det godt med seg selv og med andre, og på en måte få lov til å utvikle seg og bli gode. Bli samfunnsborgere da som fungerer godt. Også som og som har det bra i livene sine. Også skjer det noe på veien som gjør at de ja at det ikke nødvendigvis blir sånn hos alle. Nå er det jo litt sånn at ungdomstida har jo i alle tider vært en litt trøblete tid. Det er det jo for alle, men jeg. Det er jo. Jeg må jo si at det er ganske stor forskjell på hvordan samfunnet er i dag, og hvordan den altså, hvordan de vokser opp barn og unge i dag, bare sammenlignet med hvordan det var den gangen jeg var ungdom. Så det, og det er mye de har mye. De har mye de skal forholde seg til. Det er et høyt tempo. Det er mye de skal, det er mye de skal klare. Det er vi er blitt mer prestasjonsorienterte. Vi er blitt mer individorienterte. Det er ja, det er et høyere. Hva skal jeg si ja, høyere krav også, kanskje en litt sånn, altså en litt sånn mindre boks du skal passe inn i. Og for å være vellykket, kanskje nå enn før. Jeg tror jo ikke at det hjelper oss nødvendigvis så veldig at vi har tilgang på hele verden og kan sammenligne oss med veldig, veldig mange, mange der ute sammenlignet med du vet det vi vokste opp, så så de du sammenlignet med da var var med de som bodde i gata og de som gikk på skolen og som var i bygda bygda din ellers så hadde du ikke sånn kjempestort innblikk i resten av verden og hva alle andre holdt på med. I dag, så tror jeg de det er du får. Hva skal jeg si? Det gis mye signaler da, kanskje både fra altså fra samfunnet generelt og sosiale medier og alt vi holder på med rundt hva som er, hva som gir verdi. Hva er det som på en måte da er med på å bestemme verdien din, og når den blir knyttet opp veldig mye til ting som handler om prestasjon? Enten det gjelder utseende, ikke sant? Eller resultatene du oppnår på skolen eller de materielle tingene du har, men at verdien din

at det signaliseres at verdien din i utgangspunktet er knyttet til det, så så blir det tungt for for veldig mange. Og det skal ikke så mye til før du føler deg at du føler at du er litt utenfor eller ikke, ikke passer.

Inn, i det er det mye. Er det større forekomst av mobbing nå enn før. Sånn fysisk altså på på selve skolene. Vi vet jo at det er mye mer, så det er masse av det på sosiale medier, men men er det mye mer sånn fysisk mobbing.

Det er jeg usikker på egentlig. Jeg tror jo mobbing, og hvis vi skal snakke om mobbing som fenomen, så handler jo egentlig det om. Altså jeg tror jo at vi må jeg blir litt så opptatt av hva er? Det vi kaller mobbing da. Hva handler det om? Ikke sant? Og for barn og unge. Det er jo litt sånn vi mennesker, vi vi noe av det mest grunnleggende behovene våre er jo egentlig det å høre til å være del av flokken, å være del av et fellesskap og føle at vi har en verdi for andre, og at vi er en del av gjengen, ikke sant? Og det og man ser jo at i ungdomstida så skyter jo det farten til det behovet, altså den driven hos oss. Mennesker er veldig, veldig sterk, og den driven kan ofte overskygge på en måte ganske mye. I forhold til la oss si da de verdiene du har med deg hjemmefra, eller hvordan du har lært at du skal oppføre deg eller hvordan du normalt er mot andre, så ser man jo det at vi mennesker er skrudd sammen litt på den måten at at vi de fleste av oss kan få oss til å gjøre ganske mye som går litt på tvers av vår egen moral, kanskje og det vi egentlig vet. Det er lurt i bytte mot og fortsatt få være en del av fellesskapet og ikke havne utenfor sånn at de dynamikkene der. De har jo vært gjeldende i all i all tid egentlig, og så kommer de til uttrykk på litt andre måter fordi vi lever på en annen måte, og vi har nå sosiale medier og sånn. Men hvis vi begynner å hvis vi begynner å bore i det og hva det egentlig handler om, så er det jo fortsatt det samme behovet. Ja, det samme grunnleggende menneskelige behovene for å å høre til, ikke sant og frykten fra for å falle utenfor og det ser man jo i høyeste grad gjelder særlig i ungdomstiden hvor ungdommer skal. Løsriver seg fra den flokken familieflokken som de en gang var i, og de skal ut i verden å finne seg nye flokker. Og da ser man at dette blir ekstra intenst. Det behovet å få lov til, kanskje dessverre å styre mye av det de holder på med? Ja og det og kan forklare ofte veldig mye av den der litt sånn atferden vi ser som vi helst skulle ja ønske at ikke har gått. Og det, og når dette flytter seg inn på sosiale medier hvor vi voksne er veldig lite til stede, så er det klart at det det blir ekstra. Det blir ekstra vanskelig for oss å fange det opp og veilede når det ikke når det foregår på de stedene hvor vi har mindre innblikk.

Det er det er noe med det der med behovet for å høre til. Altså det er. Og grunnleggende det er.

Det, og dette her er jo på en måte noe av det jeg også er veldig opptatt av når jeg altså det når jeg samarbeider med lærere og alle de voksne eller ansatte på de skolene som som jeg er da, så er det det der å å på en måte for oss voksne å forstå litt av. Hvordan er vi mennesker skrudd sammen? Hva er det som er de viktigste behovene våre? De

overskygger faktisk alt annet, så det er litt sånn at når den ungen. Sitter der og kjenner at det nå er jeg i ferd med å falle utenfor. Kanskje ikke jeg er innafør i neste friminutt, så blir det vanskelig å gjøre matte eller å følge med på det. Læreren står og underviser om foran i klasserommet fordi de grunnleggende behovene våre. Hvis de hvis det står på spill, så vil på en måte kroppen og hodet være så opptatt av å holde på med det. Å sikre å sikre det at det blir ikke så mye kapasitet igjen, dessverre til å til å utvarske og lære å være opptatt av det læreren læreren snakker om rett og slett.

Jeg tenkte når jeg skulle snakke med deg i dag, så tenkte jeg det spørsmålet, når trenger man psykolog og ikke bare en annen å snakke med? Og det tenker jeg er litt sånn i det landskapet du er nå. Da du forteller om nå, så tenker jeg det er ganske viktig spørsmål faktisk for. Når er det at det holder å snakke med en lærer eller mammaen eller pappaen eller søster eller bror eller en venninne eller sånn? Og når trenger man en psykolog? Ja ja.

Og det er litt det er. Det er på en måte litt det jeg kanskje som jeg er litt opptatt av i forhold til det å se på. Jeg tror jo kanskje at ja, og det blir jo litt rart å si dette her når jeg selv er psykolog, og egentlig ønsker å beholde jobben min, men. Jeg tror jo kanskje at jeg synes vi ser en tendens eller en dreining i samfunnet vårt til, og det er veldig flott at vi snakker mye om psykisk uhelse og at vi er opptatt av den psykiske helsen hos hos befolkningen. Og det er kjempefint. Men jeg synes at jeg ser en dreining til at vi får en sånn kollektiv forestilling av at at løsningen eller medisinen på en eller annen måte er å snakke med en fagperson eller å gå i terapi eller få hjelp. Av profesjonelle, det ser nok vi det merker vi II og som kanskje også kan forklare hvert fall en viss del av økningen hos oss, ikke sant? Det er på en måte mindre, og det er bra. Det er mindre stigma knyttet til det å søke hjelp man du har kjendiser og du har andre som på en måte står åpent fram og forteller at det har hjulpet dem mye. Og det er klart at da. Og det er bra, og da får man. Da får man på en måte en sånn bevegelse hvor hvor terskelen blir litt lavere for folk og man faktisk går til det skrittet, og det er en fin ting. Men så blir jeg samtidig litt opptatt av å ha 2 tanker i hodet samtidig at man ser at det er faktisk sånn at psykisk helse bygges ikke inne på vårt kontor. Psykisk helse bygges der ute, hvor vi mennesker lever livene våre, ikke sant? Det bygges der ute i familien. Det bygges i barnehagen, på skolen på fritidsaktiviteter. Når du er ute med venner. Alle disse tingene vi gjør. Det er jo der den psykiske helsen bygges i utgangspunktet, sånn at det er utrolig viktig, synes jeg at vi at vi har med oss det perspektivet og fortsetter å investere i de arenaene hvor vi vet at. Nettopp at man bygger god psykisk helse, og det er ikke nødvendigvis i en helsetjeneste eller der du du får hjem.

Du kan jo få god god veiledning da hos kloke psykologer.

Absolutt, absolutt, men det er jo gjerne gjerne litt sånn at da vi skal ha gode tjenester for de som alle som opplever at det har blitt, altså hvor du allerede har utviklet noe strev da og har noen helseutfordringer, så skal vi ha gode tjenester. Og jeg er jo for lett

tilgjengelige tjenester. Jeg er. Jeg synes det er. Jeg tror at da når vi fler, men så er det det her med også kanskje og som jeg har blitt litt opptatt av at at man og som jeg kanskje gjør da i det prosjektet mitt at istedenfor at jeg brukes til å fikse en og en unge, så prøver jeg å støtte de voksne sånn at de skal bli klokere. Fordi det kan godt være at at den beste medisinen er en god lærer eller den fotballtreneren, ikke sant? Den ene voksne som sto der og som så og som var nysgjerrig og som ikke ga seg for eksempel. Og det trenger ikke å være en psykolog, men det trenger å være en trygg og god voksen, og de trenger vi ute i kommunen. De trygge og gode og kloke. Voksne på alle arenaene hvor barn og unge befinner seg egentlig. Og da kan det godt være at hvis at vi de køene det er det jeg håper da blir, blir mindre etter hvert. Fordi at ja, for at barn og unge bygger nettopp god robusthet og psykisk helse der ute. Og bruker de voksne de har som er på fritidsklubben eller som er på korpsøvingen, eller som er som er på skolen, ikke sant? Og det der, og at hvis du har voksne da som som ser og som er så er nysgjerrig og som er litt kloke på og som skjønner hva som ligger bak den litt usjarmerende ytre eller den litt den som er litt frekk i nebbet, ikke sant? Og hva kan det egentlig handle om? Så så tror jeg det er veldig god medisin for mange å kan gjøre ja.

Og det er jo fint at du sier, for jeg tenker, det er jo veldig mange som er redd for å spørre fordi de er redd for å på en måte rote opp i grøten, da litt sånn til til ungdommene eller til familier, så skal de ikke spørre for mye. Nei, men det er vel akkurat det det handler om vi må bry oss.

Ja det er akkurat det vi må bry oss og det der å være et medmenneske og jeg. Og jeg hører jo ikke sant, og det er mye lærere nå eller s. f. o. ansatte eller de som jobber i barnehager og rundt omkring som sier ja, men jeg skal ikke være psykolog eller ja, men jeg har ikke kompetanse på dette. Nei, og det skal du ikke heller. Det er på en måte det er ikke ditt ansvar, men det finnes mye god medisin i å likevel være nysgjerrig. Det at jeg viser deg, ikke sant i møte med deg at jeg skjønner at det er noe annet som ligger bak nå. Heidi, det er at selv om du var litt sånn ja. Litt avvisende og litt usjarmerende på utsiden nå, så så skjønner jeg at det er noe annet som ligger bak. Og kanskje at jeg da tør å pirke borti det eller være nysgjerrig på det og vise med hvordan jeg møter deg at jeg at jeg forstår det, så tror jeg at jeg vil gjøre deg godt, selv om jeg ikke nødvendigvis er en profesjonell da. Sånn at og det, og det er litt sånn universelt. Det trenger vi alle sammen, så man trenger ikke å være fagperson eller å være psykolog for å kunne være en god medisin for andre.

Det er veldig bra. Jeg er veldig, veldig takknemlig for at du sier dette her stine fordi at fordi at det er så det er så viktig å. Jeg tror jeg tror veldig mange også i helsevesenet gjemmer seg litt sånn bak det der. At nei, jeg er ikke. Jeg er ikke terapeut eller jeg er ikke jeg. Jeg skal ikke drive terapi, for jeg er jo ikke psykolog, men det å bry seg og det å å snakke med og være nysgjerrig og ha samtaler med mennesker. Det er ikke å drive behandling. Det er ja, det må vi ikke være redd for liksom.

Ha det helt riktig at det er jo at. Alle, vi trenger alle det. Det er på en måte ikke sant, og det er og vi ser at uansett da man kan jo snakke om nå blir jo jeg veldig opptatt av skole og barnehage og sånt selvfølgelig. Men man kan snakke veldig mye om, ikke sant? At ja, men elevgruppa, altså barn og ungdomsgruppa de er annerledes i dag. Det er mer mangfold, det er flere bokstaver, sier de. Det er mer strev, det er mer ting som vi ikke noen andre må komme og og noen andre må komme og og og fikse dette. Og og det kan godt være, at vi må stå at vi må være flere faggrupper for å for å hjelpe til i dette. Men men vi kommer ikke altså i bunn og grunn da så har det er et eller annet som er som er likt for oss alle, uavhengig av bakgrunnen min eller bagasjen min, eller om jeg har bokstaver eller ikke så trenger, så trenger vi mennesker det samme. Det er noe med det der, ikke sant? Å bli møtt av noen som at noen at at du blir at du føler at du blir likt da. Og at du har en verdi, og at du at du hører til et fellesskap og at du at du også mestrer noe, ikke sant og får til noe og har ja har en verdi i dette samfunnet er en del av en del av dette fellesskapet. Det er universelt og det det trenger vi alle sammen. Og det tenker jeg at vi kan ha fokus på på de fleste arenaer der vi mennesker lever livene våre og vokser opp og sånn uavhengig av hvilken hva slags tittel vi har, eller hva er rollene våre her da?

Og ære være der for at du gjør denne jobben med med alle de lærerne og barnehageansatte og sånn på å gjøre de gode til å være gode, gode veiledere for barna de møter. Det er en fantastisk jobb. Dere har jo, jeg trodde jo at det var stort sett barn og unge. Dere dere sørvet på i helsetjenesten deres, men det er jo flere det er eldre mennesker, sa du. Det er andre livskriser hva? Hva slags tilbud har dere i forhold til til de voksne?

Ja, vi har ganske stor stor pågang av voksne som søker hjelp hos oss, og da har vi litt forskjellig type tilbud, og det kan variere litt med tida også i forhold til hva, hva vi har, hva vi har gående av kurs, kanskje og og grupper og litt sånn akkurat nå. Men vi har jo. Vi har dette individuelle tilbudet vårt, hvor vi ser at hvis vi altså det er jo sånn at folk henvender seg til oss. Nå har vi gått over til å bli veldig digital og moderne da det var vi ikke før, men nå har vi gjort det, og folk selv kan sitte hjemme, ikke sant? Og fyller ut og på en måte hvor vi stiller en del spørsmål i forhold til. Hva er grunn til at du tar kontakt med oss og hva er situasjonen din og hva ønsker du hjelp til og ut ifra det, så kan jo vi både ha en slags los funksjon og gjøre en vurdering rundt. Er det tilbudet vårt som er riktig for deg eller anbefaler vi eller kanskje noe annet du?

Trenger nei, her må man ikke innom fastlege.

Jeg kan. Du trenger du ikke noe henvisning, og du kan bare henvende deg helt sjøl, og det koster ingenting det er helt gratis også er det jo sånn da har man. Muligheten til å hvis hvis problematikken er på eller situasjonen er på den måten at vi tenker at korttidsterapi kan være et riktig hjelpetilbud, så får du tilbud om det og noen ganger det kan være 6 til 8 samtaler i timer med psykolog, ja så har vi noen det har kurs og grupper innimellom som går hos oss rett og slett for å samle. Vi kan se at vi kan nå flere ved å

samle samle flere sammen, og så har vi litt sånn rådgivningsfunksjon. Det vil si at fordi det er en veldig mange av de som henvender seg til og står i en eller annen form for livskrise eller har en del sånn livsbelastninger som gjør at man naturlig nok får en del reaksjoner at det tipper over, ikke sant? At totalbelastningen rett og slett blir for stor og hvor den ikke nødvendigvis er terapi som blir det riktige. Men at du kanskje får en ganske rask, sånn rådgivningssamtale med en av våre ganske fort.

Og da kan det være hjelp til både økonomi og til å. Da kan man ja da kan man gi.

Litt ro ja da kan det være litt sånn at man ikke sant at vi snakker om situasjonen din, og så kan vi på en eller annen måte kanskje gjøre noen vurderinger eller prøve å gi noen råd eller ikke sant til hva som blir viktig å fokusere på nå, for det er ikke å hjelpe deg videre. Ja, det er ikke alltid sånn at. At terapi blir det riktige hvis du er helt i knestående fordi at ja at det er sykdom og det er dødsfall og det er skilsmisser og brudd og vanskelig økonomi og ikke sant? Sånne ting som da tar fra deg nattesøvnen og som gjør at du kanskje det er vanskelig å fungere godt som mamma eller pappa, eller at du på en måte ikke har nesetypen over vannet lenger, så kan det godt være at. Når man det å få lov til å sparre litt på telefonen litt sånn raskt kan kan være det du trenger framfor å gå i gang med terapiforløp akkurat i situasjonen nå, der det er andre ting, stabilisering, kanskje andre andre ting som som vil hjelpe mest da?

Er det en del av kriseteamet i kommunen eller.

En del av oss er det jobber også i kriseteamet. Det er riktig ja så ja så det er jo en sånn lovpålagt. Eller tjeneste som kommunen kommunene har i forhold til det å ivareta innbyggere som er i ulike typer krisesituasjoner.

Jeg hadde vi har nylig hatt en gjest her hvor sønnen hennes tok livet sitt, og hvor politiet ikke ga beskjed til kriseteamet kommunen. Og de selv var så i sjokk, så de var ikke i stand til å si ifra eller komme på at det var noe kriseteam. Hva slags, hva slags rutiner er det liksom dere har i forhold til sånne ting?

Ja det er jo altså det. Hva skal jeg si det med det med kriseteam og det å ikke sant? Å tilby psykososial hjelp og støtte til innbyggere som som har havnet i forferdelig vanskelige situasjoner er vel egentlig ganske nytt. Sånn relativt sett i forhold til fokuset på det, ikke sant? Og det er særlig etter når man har sett den forskningen som har vært gjort etter 22. Juli og en del sånne store hendelser vi har hatt da hvor det har plutselig nå blitt fokus. Mye mer fokus på ivaretagelse av de berørte og ja og innbyggere som som har vært som er berørt av den type hendelser sånn at. Altså det er ganske nylig egentlig at det er blitt lovpålagt for kommunen å ha en sånn sørge for ansvar for innbyggere som opplever da ulykker og ulykker og selvmord og og sånne ting og det sånn at. Og det er litt sånn at kommunen det er lovpålagt, men man legger ikke så mye, altså kommunen. Det er litt opp til kommunen selv hvordan man organiserer det tilbudet. Det kan være ulikt fra. Ja, en bitte. Liten kommune, hvor det sjeldent skjer ting til store kommuner, ikke

sant? Mer sentrale kommuner hvor man hvor det skjer ganske mye, og man blir nødt til å ha et apparat som som ivaretar det her, sånn at det kan være ulikt fra kommune til kommune. Dessverre ser vi at vi har ikke klart å å det lar seg, kanskje ikke gjøre heller i og med at kommunene er så ulike, men det å ha. Våre rutiner handler om at vi har en vakttelefon, blant annet som er 24 timer, altså døgnbemannet, og at det er nødetatene som da tar kontakt med oss. Det er legevakt og nødetater som tar kontakt med oss når det skjer noe og informerer.

Ja for jeg tenker det er en viktig. Det er en viktig greie at noen tar ansvar for at det kommer noen til deg når du er i en dyp akutt krise, så kan man ikke alltid greie å be om hjelp? Nei.

Det er helt riktig, og vi ser at dette dette er et felt hvor det nå. Det har vært en stor utvikling de siste årene, men dessverre hvor vi fortsatt har en vei å gå i forhold til at kommunene er ulike, og det man ser at det er litt, og det gjelder jo helsetjenestene generelt, men at det er litt avhengig av hvilken kommune de bor i, hva slags type hjelp og hva slags rutiner og prosedyrer man har i forhold til akkurat.

Det da jobber dere mye sammen med, eller har dere tett samarbeid med sånn i forhold til samhandling da med buppene eller med d. p., s. ene? Hva slags samarbeid? Hvordan samarbeider dere med spesialisthelsetjenesten?

Altså med vårt tilbud i kommunen så har vi ikke et sånt. Vi har jo ikke et veldig tett samarbeid med spesialisthelsetjenesten, fordi eller de, hva skal jeg si? Bupene og d. p. s. ene hos oss de server jo veldig mange. De server jo veldig mange kommuner og der tror jeg nok der tror jeg nok. Vi har litt å gå på i forhold til å få til litt mer systematisk samarbeid. Ja, det er noen møter som er satt i system. Det er det å seile på barn og unge siden ja og der er vi så i Lørenskog nå, så så har vi begynt å gjøre et forarbeid i forhold til å få til å se om undersøke det om vi nå. Vi har fått noe midler i forhold til å igangsette prosessen med å fakte ung team. Blant annet så det der er vi der er vi der har vi det på planen at vi skal få til det og at vi skal få til et tettere samarbeid. Men det har jo hele tiden vært litt sånn at vi prøver å vi prøver kanskje å tette et hull, altså ikke, hva skal jeg si ikke gjør det samme som spesialisthelsen helsetjenesten, men heller at vi ser tetter et hull og en del av en målgruppe som ikke nødvendigvis har rett på.

Behandling hos dem og sånn sett så helst fange dem før dem blir så dårlig at dem trenger hjelp.

Ja det er riktig. Det har jo på en måte vært litt. Ja, det har vært litt vår vårt mandat og kanskje vårt ønske i førstelinjen. Det der å kunne fange opp ting tidlig og kanskje kunne hjelpe til å forebygge at det utvikler seg til å bli noe mer alvorlig. At hvis vi kommer tidlig inn, ikke sant? Også, og at samtidig da at vi. At, hvis vi gjør det, så kan da spesialisthelsetjenesten konsentrere seg om de som virkelig trenger ja der hvor det er

mer blitt mer, har fått utviklet seg til å bli mer alvorlig, eller hvor man kanskje trenger en utredning, eller at det er større og mer sammensatte vansker da.

Vi snakket litt om dette med utenforskap for elever og for ungdommer hvor viktig det er det å føle seg. Føler tilhørighet at du er med i en flokk når vi blir eldre så tenker jeg det blir jo det blir utfordret mange ganger man er man noen går i er med i skilsmisser også er det at vi mister den vi er glad i enten ulykker eller at man dør og når man blir eldre så er det veldig mange enker og enkemenn som sitter der ute, og jeg vil tro at det er ganske mye ensomhet. Hva ser dere, ser dere? De får de ber de om hjelp hos dere.

Det er de har de har full mulighet til å be om hjelp hos oss, men det er nok ikke sånn at det er den største gruppa, altså. Det er ikke flest henvendelser fra den eldre delen av befolkningen. Det er det ikke, men det er helt riktig som du sier at når når de henvender seg for de gjør det, så kan det blant annet handle om. Ikke sant depresjon og som bunner i ensomhet og at man ja at livssituasjonen har endret seg og man har når man blir eldre, så kan det være at både nettverk faller bort, men også at man får en del helseplager som vanskeliggjør det å få gjøre mer helsefremmende aktiviteter da, ikke sant? Sånn at du at livet begrenses litt, og jeg kan ikke lenger gjøre de tingene som var gått for meg eller som var god medisin for meg. Tidligere det har jeg ikke lenger muligheten til å gjøre, og det kan godt være at nettverket mitt også faller litt bort. Fordi ja, det er de de jeg pleide å være sammen med før. De har også sine utfordringer og sine plager. Eller kanskje faller noen bort, og det blir vanskeligere for meg å orientere meg i dette samfunnet. Jeg vet ikke hva slags muligheter som finnes, ting digitaliseres. Vi ser jo det vi også har jo nå. Godt fra å være en tjeneste hvor man kan bare ringe til å effektivisere, ikke sant? Ved å bli mer digitalt, og det er de digitale henvendelsesskjemaene, og det gjør jo at man at man ja at dessverre kan godt være at også vi mister noen. For nå går det ikke an å ringe til dere lenger man kan. Man kan i utgangspunktet ringe, men du skjønner i Lørenskog så er det litt sånn at vi har litt lite penger for tiden, sånn at akkurat nå er vi uten uten en sekretær og. At det blir vanskeligere for folk å ta kontakt, og da kan jeg se for meg uten at jeg har noe tall på det. At det at det med digitale løsninger også kan gjøre at man at det blir en høyere terskel for enkelte grupper, da i kommunen og å å ta kontakt. Men da blir jeg litt sånn opptatt av, ikke sant? Hvordan vi som kommune kan med tanke på folkehelseperspektivet og det å å skape altså. Og sørge for god helse for befolkningen da så må vi også da møte det her og finne løsninger som gjør at det kan fungere allikevel, og at man får at man at man kan jeg blir opptatt av de å skape gode gode lokalmiljøer og og et samfunn i kommunen hvor hvor man allikevel får til at innbyggere i alle aldersgrupper egentlig har gode arenaer. Å være på og oppleve trivsel og tilhørighet i hverdagen sin.

Har dere tilbud om sånn gruppe om gruppesamtaler for for altså for en eldre sånn og sånn eller for voksne i krise eller skilsmisser eller ungdommer med de og de problemene er det har dere gruppe gruppeterapitimer?

Vi har litt, for vi har hatt litt forskjellig opp gjennom åra. Egentlig som er litt sånn at vi har. Og det handler litt om at vi har vært så heldig at jeg har en leder egentlig som er litt sånn. Hun har gitt oss litt rom og til å få lov til å prøve ting, så vi hatt veldig mye forskjellig opp igjennom. Det er vi har hatt søvnskole, og vi har hatt angstmestringskurs, og vi har hatt stressmestringskurs og livskriser, og det er mye, mye forskjellig. Vi har hatt opp igjennom det vi har av spesifikke sånn samtalegrupper nå er at vi har en vi har samtalegruppe for. Voldsoverlevere altså personer som har kommet seg ut av voldelige forhold i samarbeid med sanitetskvinnene som som vi har god pågang på. Dessverre må jeg vel si og, men som oppleves veldig positivt for de som deltar ja så fint og ellers så er det litt sånn. Vi har mye mye foreldre, veilednings grupper og kurs. Og hos oss som ruller og går?

Er det da fordi du samler de foreldrene som er i samme situasjon, eller er det det å være foreldre til ungdommer som?

Sliter innimellom, så kjører vi runder med egne. Hva skal jeg si kurs for ungdomsforeldre for eksempel, og prøver å samle foreldre som så det har vi tilbud om regelmessig også er det tilsvarende da mye foreldreveiledningskurs for de med yngre barn da? Ja, for man kan se at. Selv om mye av tilnærmingen er lik, så kan det godt være at det så er det ofte fint å sitte sammen med foreldre som har unger i samme hvor man kan kjenne seg litt igjen i de samme situasjonene og de samme utfordringene man man står i, ikke sant? Ja.

Jeg har en kollega fra gammelt av som som fikk så veldig god hjelp fra dere hvor sønnen hadde holdt på med rus. Og når hun oppdaget det, så var det tok hun kontakt med dere. Hadde nettopp hørt om dere, så tok hun kontakt med dere direkte med dere. Dere hjalp til med sønnen samtidig parallelt med at dere hjalp henne og mannen sånn at han altså de ble styrket så veldig ill hvordan de skulle møte han også. Så fikk også også fulgte dere denne familien. Til han faktisk var ute av det, og i dag er han familie pappa og aldri rørt noe siden. Og det er jo helt fantastisk tenker jeg at fordi at dere da og jeg er litt sånn opptatt av det der med når vi hjelper så ja, vi skal støtte sånn at jeg skal støtte deg sånn at du kan gjøre ting selv. Men noen ganger så er det jo godt å få lov til å holde noen i hånda. Noen holder noen står der og har ryggen vår liksom mens vi går gjennom vanskelige situasjoner i livet. Og det det er det jeg liksom når jeg hører forebyggende psykisk helsetjeneste i Lørenskog kommune, så er det det jeg tenker fordi det var sånn dere var for noen år siden. Også skjønner jeg at sånn jobber dere enda.

I stor grad, så gjør vi det særlig med, altså hvis vi tenker særlig barn og unge tilbudet hos oss da, så er vi jo helt nødt til å være fleksible, altså. Det er jo det som ofte oppleves som god hjelp. Det er jo nettopp at man kan ja. Tilby lite grann den fleksibiliteten, ikke sant? Og kunne se på akkurat denne familien. Og hva er det de de trenger hjelp til og vi og mia og det, og det må jeg si at mia hjelpen som vi gir til barn og ungdom, handler jo egentlig om å hjelpe foreldrene. Det er jo stort sett det vi gjør fordi foreldrene er de

viktigste de viktigste voksne i barn og ungens liv, og det å være en støtte for dem og hjelpe dem å være sparringspartner og kunne gi råd og kunne lytte. Ikke sant å høre på og følge dem litt litt på veien i forhold til hvordan de kan være gode foreldre for for sitt barn da det. Det tror jeg er god hjelp for veldig mange og.

Og ikke minst husker hun, sa det at den den umiddelbare følelsen av at du vil beskytte barnet ditt med å ikke du får ikke gå ut og den hjelpen hun hadde fått til å. Men det kan du ikke for det at da blir trangen for å være ute enda større. Sånn at du det er jo ingen som har godt av å bare bli låst inne og hjelper ikke det av å lære seg å leve i denne verden uten å ruse seg, så den hjelpen hjelpa de fikk da får hjelp til å stå i det.

I den skvisen, ikke sant? Sammen med mamma og pappa da hvor du faktisk må stå i engstelsen og bekymringen og ikke sant og sitte litt på en.

Del er det riktig med grensesetting, og når er ikke det og alle de tingene som. Vi ofte gjør ut av rene emosjoner fordi vi elsker barnet vårt, så kan man få disse faglige rådene som er som er gode. Ja, ja, det skulle vært fint sånne team over hele i alle kommuner tenker jeg absolutt.

Det er jeg helt enig med deg.

Både med foreldreopplæring og læreropplæring.

Ja og jeg tror jo ja, jeg tror jo det og muligheten vi har, ikke sant til å være en tjeneste hvor vi. Få lov til å tenke 2 tanker samtidig da som jeg sier, ikke sant? Vi har fått lov til å bruke liksom altså. Både det litt sånn individrettet å jobbe på det individrettet, nivået med barn og familier og og voksne som trenger det, men også få lov til noen av oss også å få lov til å jobbe med mer å se på innbygger, altså folkehelse. Hvordan står det til med innbyggerne i vår kommune, og hva er det? Og at jeg kan bruke min kompetanse som psykolog. Det er jeg litt sånn opptatt av at jeg at vi at jeg kan brukes brukes på veldig mange andre arenaer også i kommunen, fordi at jeg vet at den psykiske helse bygges der ute. Og da vil jeg gjerne være med å gjøre den innsatsen for å på en måte gjøre de arenaene der ute så gode som mulig å lage de gode lokalsamfunnene da, ikke sant? Og lage. Arenaer for ungdom, hvor det er trygge voksne å lage kvalitets barnehager, å lage gode skoler hvor hvor elevene faktisk har lyst til å komme om målingen, ikke sant? Hvor de føler at de er en del av fellesskapet og trives og får til noe og det det synes jeg er så utrolig meningsfullt da å få lov til å å bidra inn i det også litt sånn ja. Litt sånn på hele befolkningen og ikke bare på enkeltmennesket.

Individet. Jeg ser det fordi at det lyser øynene dine når du sier dette her, og du lener deg mer og mer frem. Du er kjempeivrig og engasjert, og det er nydelig altså. Jeg elsker å se sånn faglig engasjement stine. Vi skal begynne å gå inn for landing her. Du har jo delt masse kloke ord med oss, eller og hvor mye fint du forteller om tilbudet deres. Men det er sånn da i denne podkasten her at det vi spør ofte på slutten når du er når hvis du hvis

du kunne tenke deg stine 18 år hvis hun skulle fått et råd fra stine i førtiårene, hva skulle det vært?

Ja, hva skulle det vært? Det var jo ja. Det var jo et litt stort spørsmål å ta sånn på hæren, men ja. Da ville det vel vært kanskje ja å ta vare ja, å være sammen med de gode rundt deg, ta vare på de relasjonene, ta vare på de relasjonene du har kanskje senk skuldrene litt, legg lista litt ned. Det kommer til å det kommer til å gå seg til. Det er mye som går seg til faktisk når man med tiden og når man blir litt litt. Eldre og det å ja gjøre være med venner og familie, og ta de valgene som kjennes riktig da og ikke stresse så fælt. Kanskje med skulle nå alt med en gang? Kanskje det måtte vært noe sånt? Veldig klokt, synes jeg stine.

Jeg må bare få si 1000 takk for at du kom hit i det hele tatt at vi får høre om det tilbudet. Takk for at jeg vil komme så må jeg bare si masse lykke til med en kjempeviktig jobben du gjør på å gjøre andre.

Gode takk skal fortsette med det. Håper jeg får muligheten til å fortsette med det. At det er det gir veldig mye så bra. Ja takk for at du kom. Takk selv.

Helhjertet er en podcast fra kompetansebroen, en digital plattform for kompetansedeling i helsetjenesten. Personer som blir omtalt i pasienthistorier er enten anonymisert. Eller har gitt samtykke til deling.