

---

Notat

---

**Til: Formannskapet**

**Kopi:**

**Frå: Rådmann**

Arkivkode	Arkivsaknr.	Løpenr.	Dato
	21/1558-1	6171/21	09.03.2021

---

## Etablering av Rask psykisk helsehjelp (RPH) i Sogndal kommune

I samarbeid med HVL, Saman og Fylkeskommunen (VGS) har Sogndal kommune starta eit arbeid med å etablere tilbod om Rask psykisk helsehjelp (RPH). Gjennom dette notatet ønskjer rådmannen å informere om dette arbeidet.

### Kva er rask psykisk helsehjelp:

RPH er eit kommunalt lågterskel, korttids behandlingstilbod til personar over 16 år. Målgruppa er personar med mild til moderat angst- og depresjonsproblematikk, begynnande alkohol/rusproblem og eventuelt søvnevanskar. Tilbodet er gratis og ein treng ikkje henvising frå lege. Målet er at ein skal få tilgjengeleg helsehjelp innan to veker, utan ventetid og venteliste. Behandlinga skal forhindre sjukemelding og forverring av plager. Behandlinga baserer seg på rettleia sjølvhjelp og kognitiv terapi, som er ein veldokumentert behandlingsmetode for psykiske lidingar.

### Bakgrunn for behov:

Sogndal kommune har sidan hausten 2020 hatt eit samarbeid med Luster kommune på RPH. Dette i forbindelse med at Luster kommune fekk innvilga tilskot til etablering av RPH og skulle i løpet av prosjektperioden tilby nabokommunen tenester innanfor RPH. Luster har gitt tilbod på vidaregåande skule i Sogndal, samt Folkehøgskulen. Sogndal kommune har tilbod frå Luster fram til hausten 2021.

Erfaringa så langt viser eit stort behov for RPH. Etter at Sogndal kommune fekk tilbod frå Luster har pågangen auka så mykje at Luster ikkje har hatt moglegheit å tilby hjelp til alle i løpet av 14 dagar. Det viser at denne forma for behandling er noko innbyggjarane treng og at det kan føre til lågare terskel for å søkje hjelp. Ved å oppsøkje hjelp tidleg og få rask tilgang til hjelp kan ein redusere symptom og styrke både funksjon og livskvalitet for dei som mottok hjelpa.

Forsking og erfaringar elles i samfunnet viser også eit aukande behov for desse tenestene under pandemien. Resultat frå undersøkingar utført av FHI viser at fleire slit med einsemd og psykiske plagar, unge og dei som bur aleine slit mest, blant studentar er ein av tre einsame og ein av fire er ikkje fornøyd med livet.

Døme: Under pandemien er det dokumentert heile 40 prosent auke i antal henvendingar til Rask psykisk helsehjelp i Trondheim, dette når ein samanliknar med tal frå 2019.

Vi ser på bakgrunn av dette og egne erfaringar at det er viktig og heilt nødvendig å sikre og styrke tenestetilbodet innan psykisk helse. Dette hastar.

### Oppbygging og gjennomføring

Sogndal Kommune har nærare 12.000 innbyggjarar og over 4000 studentar og elevar på dei ulike utdanningsinstitusjonane. Sogndal er ein storkommune i distriktet med visjon om livskvalitet og utviklingskraft. RPH vil kunne vere med å bygge opp under denne visjonen. RPH er basert på kognitiv terapi, rettleiing til sjølvhjelp og gruppetilbod. Hjelpa skal vere endringsfokuserert og brukar skal delta aktivt i behandlingsprosessen. Behandlinga har fokus på endring og meistring.

På bakgrunn av innbyggartal og kommunen si rolle som vertskommune for høgskule, vidaregåande skule og folkehøgskule ser vi det som hensiktsmessig at RPH er bemanna med om lag 2,5 årsverk for å møte behovet og skape ei robust og god teneste. RPH skal vere tverrfagleg samansett og samarbeide tett med andre avdelingar/tenester i kommunen. Dei tilsette skal minimum ha 3-årig høgskuleutdanning og vere tilknytta psykolog grunna rettleiingsplikt. Alle som jobbar med RPH skal i tillegg ha gjennomført vidareutdanning i kognitiv terapi i regi av Norsk foreining for kognitiv terapi (NFKT).

RPH skal gi tenester i heile kommune og ha fysisk oppmøte i alle deler av kommunen. RPH vil vere organisert under tenesta for psykisk helse- og rus i Sogndal kommune. Høgskulen på Vestlandet, Saman og Fylkeskommunen har stilt seg positive til eit samarbeid om etablering av tenesta. Etablering av dette samarbeidet er under planlegging og vi vil invitere alle partar inn til eit oppstartsmøte så snart som mogleg.

### Finansiering

Kommunen kjem til å nytte tilbod om gratis utdanning innan RPH gjennom Helsedirektoratet. I tillegg søker Sogndal kommune om midlar til etablering av RPH gjennom kompetanse- og innovasjonstilskot hjå Statsforvaltaren. Administrasjonen vil løpande følgje med på andre aktuelle løyvingar og tilskotsordningar. Utfordringane er sterkt relatert til koronapandemien og kommunen vil jobbe aktivt for å identifisere og søkje på kompensasjonsordningar knytt til dette.

Om Sogndal kommune ikkje lykkast med finansiering gjennom eksterne midlar må vi sjå på ei intern omdisponering for å etablere ordninga. Dette vil vi i så tilfelle komme med framlegg om i tertialrapportering.

Kjelder:

[Rask psykisk helsehjelp - NAPHA Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid](#)

[Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien - FHI](#)

[Trondheim, Koronaviruset | Korona gir enorm pågang til psykisk helsetilbud: Måtte stenge i fire måneder \(nettavisen.no\)](#)