TEKST OG FOTO
Arild Myhre

Frisk i en fei

Knapt to år etter oppstart har Rask Psykisk helsehjelp telt opp: 80 prosent opplever bedring av symptomer. Kristin ble kvitt depresjonen på to måneder.

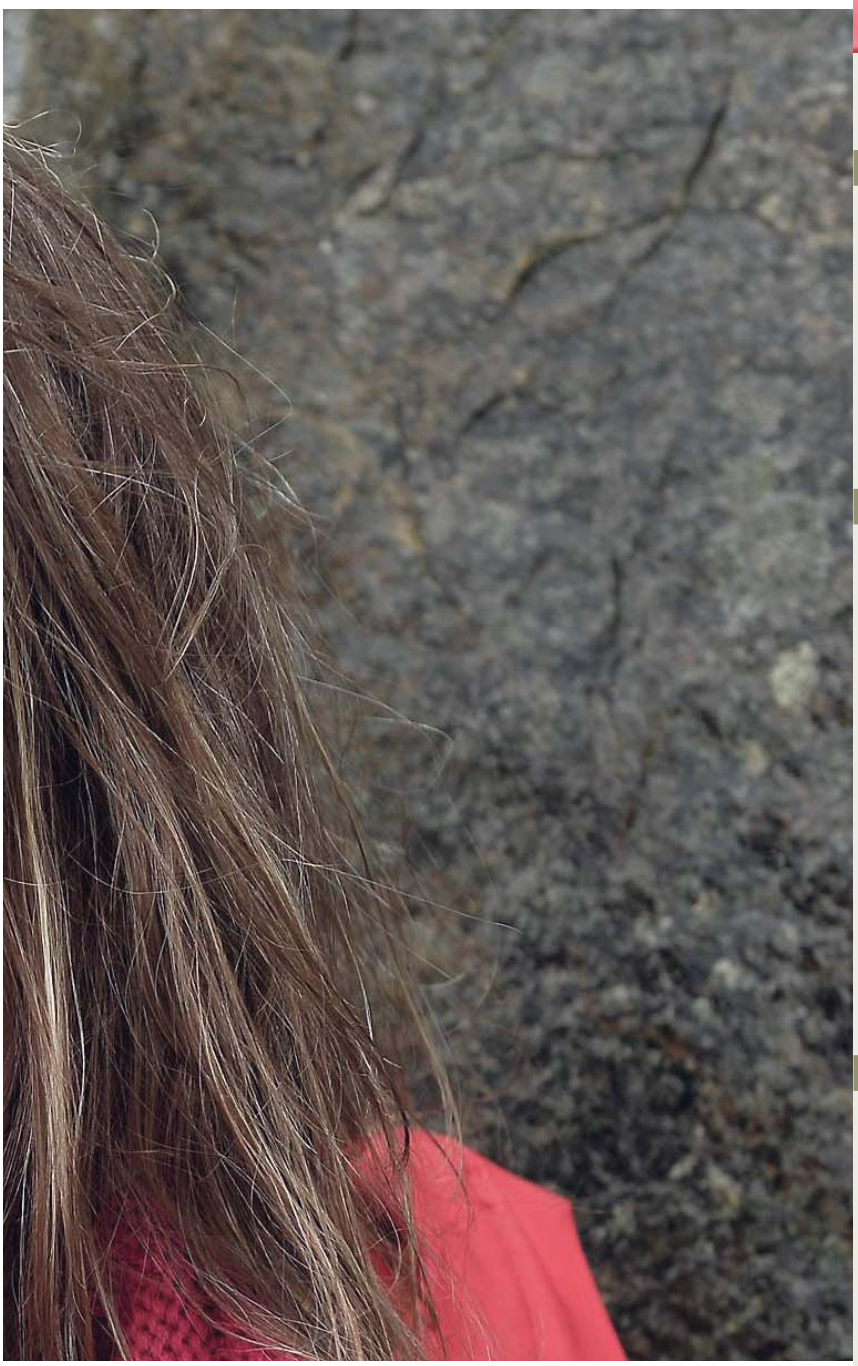
Kristin Hagedal Ferra (50) er en av flere brukere som skryter av lavterskeltilbudet, som også har rukket å få godt omdømme blant byens fastleger. Fra Kristin oppsøkte fastlegen til hun følte seg kurert tok det bare et par måneder. Alt gratis uten egenandeler.

Kristin er utdannet vernepleier og har selv behandlet brukere med psykiske problemer. Da det var hennes tur til å gå på en smell i fjor høst innså derfor den MS-rammede kvinnen at hun trengte hjelp for å komme seg over kneika. Hun var kommet til et punkt der hun blant annet hadde store problemer med vaske eller lage mat hjemme og skjønte at hun hadde røket på en depresjon, en av vår tids vanligste lidelser.

- Da er det lett å gå til fastlegen og få en resept på antidepressiver, men i dette tilfelle var fastlegen og jeg enige; vi snakket om å prøve noe annet enn tabletter. Samtidig tenkte jeg at dette ikke var noe å stille seg i lang kø til psykolog eller psykiater for, sier Ferra.

- Det var fastlegen som foreslo lavterskeltilbudet i Hollendergata, og derfra gikk det utrolig raskt. Jeg gikk dit

SKRYTER: Kristin Hagedal Ferra skryter av lavterskeltilbudet Rask Psykisk helsehjelp.



FAKTA

DEPRESJON

- Sentrale symptomer på depresjon er senket stemningsleie, tap av glede eller interesse for aktiviteter eller andre mennesker og nedsatt energi. Man kan også oppleve svekket selvfølelse, konsentrasjonsvansker, økt irritabilitet, tanker om død eller følelse av håpløshet.

ANGST

- Angstlidelser er en samlebetegnelse for tilstander preget av angst eller frykt. Sammen med angsten følger ofte symptomer som irritabilitet, tristhet, tretthet, nummenhet i hender og føtter, muskelsmerter, skjelvinger, pustevansker, svetting, konsentrasjonsvansker og bekymringstanker.
- Et sentralt trekk ved angstlidelser er utvikling av unnvikelsesatferd, hvor man unngår steder eller situasjoner som man tror vil framkalle angsten. Unnvikelsesatferden er en sentral årsak til at angsten opprettholdes, og det største problemet for personens daglige fungering.

SØVNVANSKER

- Insomni, eller søvnløshet, er den vanligste søvnforstyrrelsen. Insomni kjennetegnes av dårlig eller lite søvn enten på grunn av innsovningsvansker, urolig nattesøvn, tidlig morgenoppvåkning, eller at en subjektivt opplever at søvnen er av dårlig kvalitet. På dagtid opplever man tretthet, konsentrasjonsvansker, humørsvingninger og liknende. Funksjonen på dagtid er ofte nedsatt. Den vanligste behandlingsformen har vært sovemedisiner, men ny kunnskap peker på at ikke-medikamentell terapi er mer effektiv.

samme dag uten avtale og fikk en hyggelig prat med en terapeut med det samme. Allerede påfølgende onsdag var jeg i behandling, og innen en drøy måned var jeg over kneika, sier hun.

Siden 2013 har hun vært en av 360 kristiansundere som har tatt kontakt med Rask Psykisk helsehjelp, og en av 200 som har mottatt behandling. Mens opptil en av fire ikke møter til poliklinisk behandling i psykiatrien, er det her knapt frafall overhodet. Den siste kartleggingene viser at om lag 80 prosent av brukerne oppgir bedring av symptomer. Mange kommer raskere tilbake i arbeid og opplever økt mestring og funksjonalitet i hverdagen.

Terapeutene Gunnfrid Kvarsvik og Hilde Svensson Sivertsen forteller om hemmeligheten bak resultatene: Kognitiv terapi.

– Det er en forskningsbasert metode som har vist seg å være særlig virkningsfull i forhold til angst og depresjon. Vi jobber mye med tanker og tankehåndtering, det å bli bevisst negative tankemønster som vi jobber mot å endre. Når man er deprimert eller har angst har man gjerne mye mer av negative og ubehagelige tanker enn ellers, sier Gunnfrid.

– Tankens kraft kan være ganske så sterk. Hvis jeg for eksempel har

FORNØYDE: Terapeutene (fra venstre) Hallgjerd Hårtveit, Hilde Svensson Sivertsen og Gunnfrid Kvarsvik er både ydmyke og takknemlige for de gode tilbakemeldingene.

flyskrekk, har jeg en tanke om at «det er farlig å fly» og jeg tror 100 prosent på denne tanken, særlig når jeg er på vei opp flytrappa. Når jeg kan hente ned tanken, og blir bevisst hva jeg tenker, kan jeg stille spørsmål med tankene mine, hvor sanne er de? Jeg får avstand til dem, og de blir mer håndterlige. Det betyr at brukeren må være aktiv og jobbe mye selv. Det skjer like mye mellom samtalene som i samtalene, sier hun.

Hun understreker at behandlingsformen passer best for mild eller moderat grad av depresjon, og at folk har motivasjon til å jobbe med seg selv. Mer kompliserte tilfeller vil man måtte henvise videre til behandling i det ordinære psykiske helsevernet.

Fastlegen Line Ellingsen er en av stadig flere leger som benytter seg av tilbudet.

- Vi har et veldig positiv opplevelse av dette og har derfor brukt det veldig mye det siste året. Tilbakemeldingene viser bare positive erfaringer. Det er veldig tilgjengelig for pasientene, de får rask time og vårt inntrykk er at de kommer styrket ut av behandlingen, med ny mestringsfølelse.

> Vi har et veldig positiv opplevelse av dette og har derfor brukt det veldig mye det siste året. Tilbakemeldingene viser bare positive erfaringer.
> **LINE ELLINGSEN**
> **Fastlege**

Hun sier alternativet for fastlegene har vært medisinering med antidepressiver og/eller henvisning til psykiatrisk poliklinikk, der køene er lengre.

Mindre sykmeldinger

- Jeg har snakket med flere kolleger om dette, og alle kommer med positive tilbakemeldinger. Vi vil mene slike lavterskeltilbud sparer samfunnet for store utgifter til sykemeldinger, sier Ellingsen.

Kristin forteller hvordan behandlingen artet seg for henne.

- Jeg har vært litt borti lignende teknikker som vernepleier. Jeg er optimist av natur, men når man er deprimert kan man glemme det man egentlig kan, og da kan man trenge hjelp til å bli styrt inn i en positiv tankegang. Da er det nyttig å få redskap til å komme på rett kjøl.

- Her ble jeg ekstremt godt ivaretatt av folk som var veldig flinke til å se hva som var mitt problem. Innledningsvis ble det en del spørsmål å besvare for å kartlegge hvor problemet lå, men for de med skjemaskrekk er det mulig å få hjelp også til dette. Man må heller ikke være rakettforsker for å ta i bruk verktøyene, og man trenger ikke være tilhenger av sekt for å tro på at det virker, sier Kristin.

Hun mener kristiansunderne er heldige, som er en av 17 kommuner i landet som har et slikt tilbud. Kvarsvik og Svensson Sivertsen er på sin side takknemlige og ydmyke for gode tilbakemeldinger. I prosjektperioden på tre år tilbyr de kristiansundere over 18 år et tverrfaglig team med fire helstillinger, alle med utdanning i kognitiv terapi. En psykolog er tilknyttet teamet.

- Det er et mål å komme inn på et tidlig tidspunkt før vanskene har satt seg eller utviklet seg til å bli mer alvorlig. De fleste som oppsøker oss er i arbeid, men ofte sykmeldte. Vi har også skoleelever og pensjonister. Det er en økt tendens til flere unge oppsøker oss. Dette har nok mye å gjøre med kravet til å være perfekt. Til nå har det rammet flest jenter, men vi ser også at det rammer menn, sier de.