

Mental Helse Ungdom

En som lytter – til din kommune?



Kort om Mental Helse Ungdom

- Mental Helse Ungdom er en barne- og ungdomsorganisasjon med hovedkontor i Oslo. Organisasjonen har 11 ansatte, totalt i underkant av 10 årsverk.



Mental Helse Ungdoms formål

- Mental Helse Ungdom jobber for at alle barn og unge skal ha en best mulig psykisk helse og at ingen skal ha det så vanskelig at døden blir eneste utvei.

Derfor forebygger vi. Derfor påvirker vi. Derfor eksisterer vi.



- Lokallag i omtrent 30 kommuner
 - Har en stor prosjektadministrasjon med 6 prosjekter i drift.
 - Driftsmidler tilsvarer omtrent 51%, prosjektmidler tilsvarer omtrent 49%.
-
- Rettighetstelefonen
 - Frisk pust og mestring
 - The only gay in the village
 - Unge menns psykiske helse
 - POFU
 - En som lytter



Bakgrunn for En som lytter

- 22. juli 2011
- Åpent hus
- Krav til forsvarlighet
- Hele tjenesteapparatet var klart for forsvarlig drift i løpet av litt over 24 timer.
- Kontoret holdt åpent over en periode på nær en uke.



En som lytter

- Mer enn halvparten av alle unge mellom 15 og 30 år har personlige problemer som påvirker deres funksjonsevne. Flere undersøkelser som er gjennomført de senere år har identifisert en skremmende økning i stress-symptomer blant ungdom.
- Mental Helse Ungdom vil med prosjektet En som lytter utvide/opprette lavterskel helsetjenester for unge og unge voksne som er gratis, hvor du får tilbud om opp til 5 samtaler, uten henvisning fra fastlege.
- Mental Helse Ungdom samarbeid med eksisterende helsetjenester i kommunene, hvor lavterskeltilbudet er bemannet av profesjonsstudenter i psykologi.



- Rom for modellutprøving i prosjektet
- Studenter og ansatte i kommunene er med og utvikler prosjektet i samarbeid med Mental Helse Ungdom.



Rammer for tilbudet

- 16 – 25 år
- Organisert under kommunal helsetjeneste
- Fokus på forebygging og normalisering



Frivillig innsats fra psykologistudenter

- Et ønske om å bruke sin kompetanse til å utgjøre en forskjell
- Mer klinisk erfaring
- Veiledning fra erfarne psykologer og psykologspesialister
- Lære mer om hvordan psykisk helse jobbes med i kommunene, mulighet for å danne seg et nettverk



Kommunen

- **Eies og driftes av kommunal helsetjeneste**
- Utvidet åpningstid på ettermiddag eller kveldstid
- Ment som et supplement til eksisterende kommunale helsetjenester



Mental Helse Ungdom

- Går i dialog med kommuner
- Koordinerer samtaletilbudene
- Mål om en **helhetlig og gjenkjennelig** tjeneste
- Kvalitetssikring og videreutvikling av samtaletilbud gjennom **brukermedvirkning**



Brukermedvirkning

- **Informasjon** om retten til å medvirke i det som angår en selv
- Gjøre det enkelt for brukeren å melde tilbake:
 - Nettbrett
 - Brukerpanel
- Opplæring i brukermedvirkning gjennom MHU