A photograph of three pens with textured barrels and patterned caps, resting on a dark, reflective surface. The pens are arranged diagonally from the top left towards the bottom right. The background is dark and moody, with a diagonal split between the image and a dark grey area containing text.

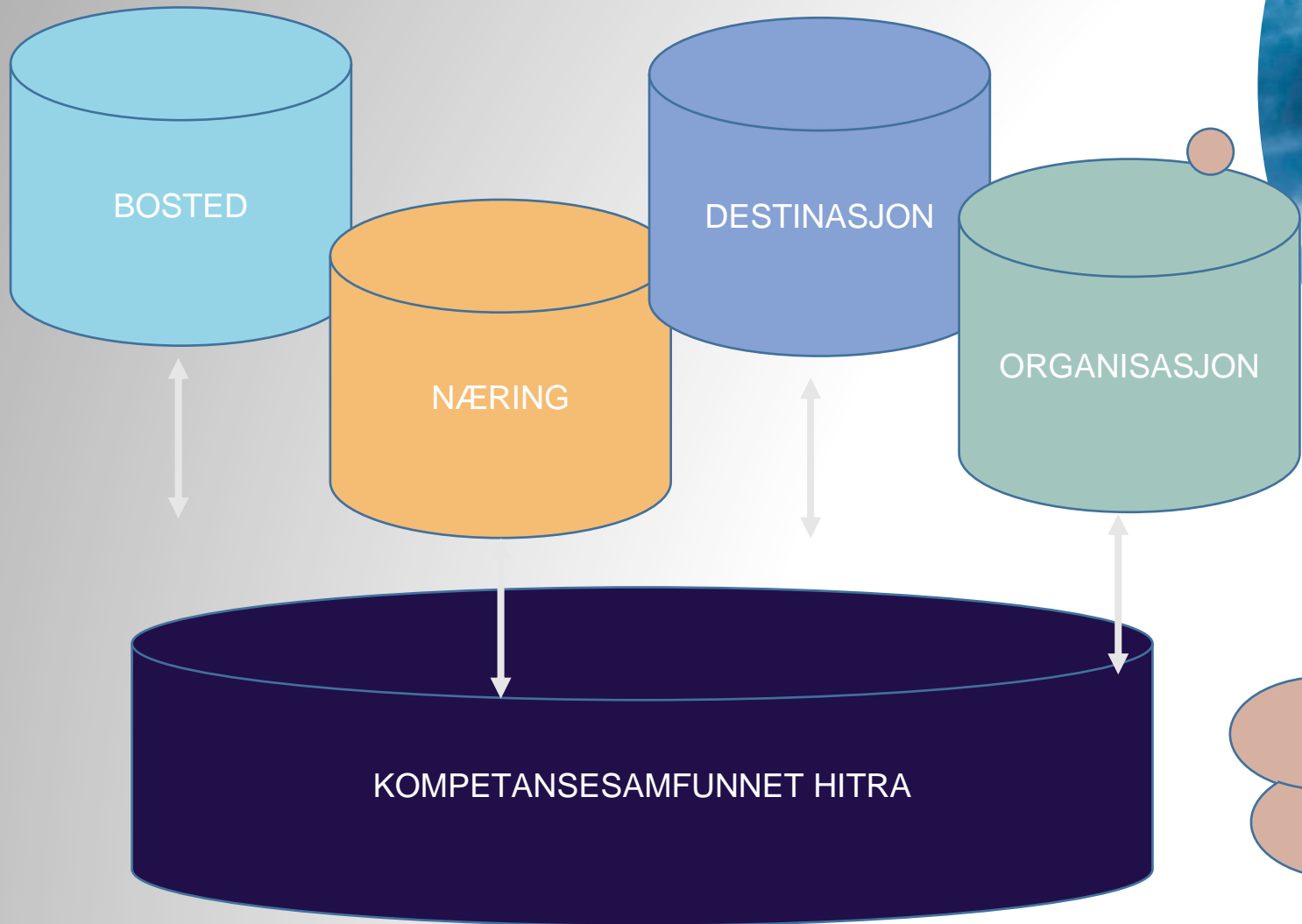
# Kommunalt psykisk helsearbeid

Hitra  
når du vil

...samhandling...



# Attraktiv, attraktiv, attraktiv



Bærekraft i alt vi gjør:  
Klima / miljø,  
økonomi og sosiale  
forhold

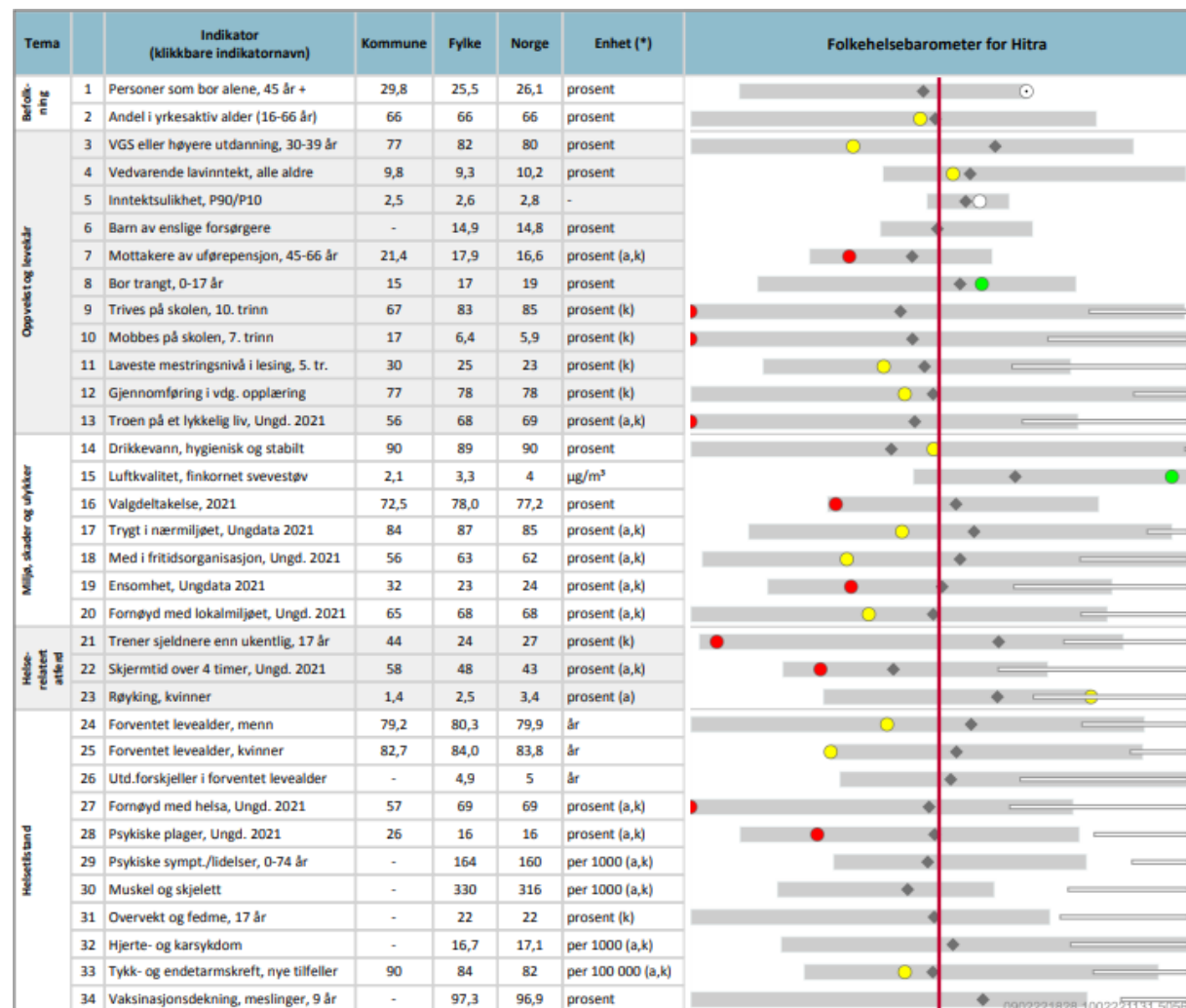
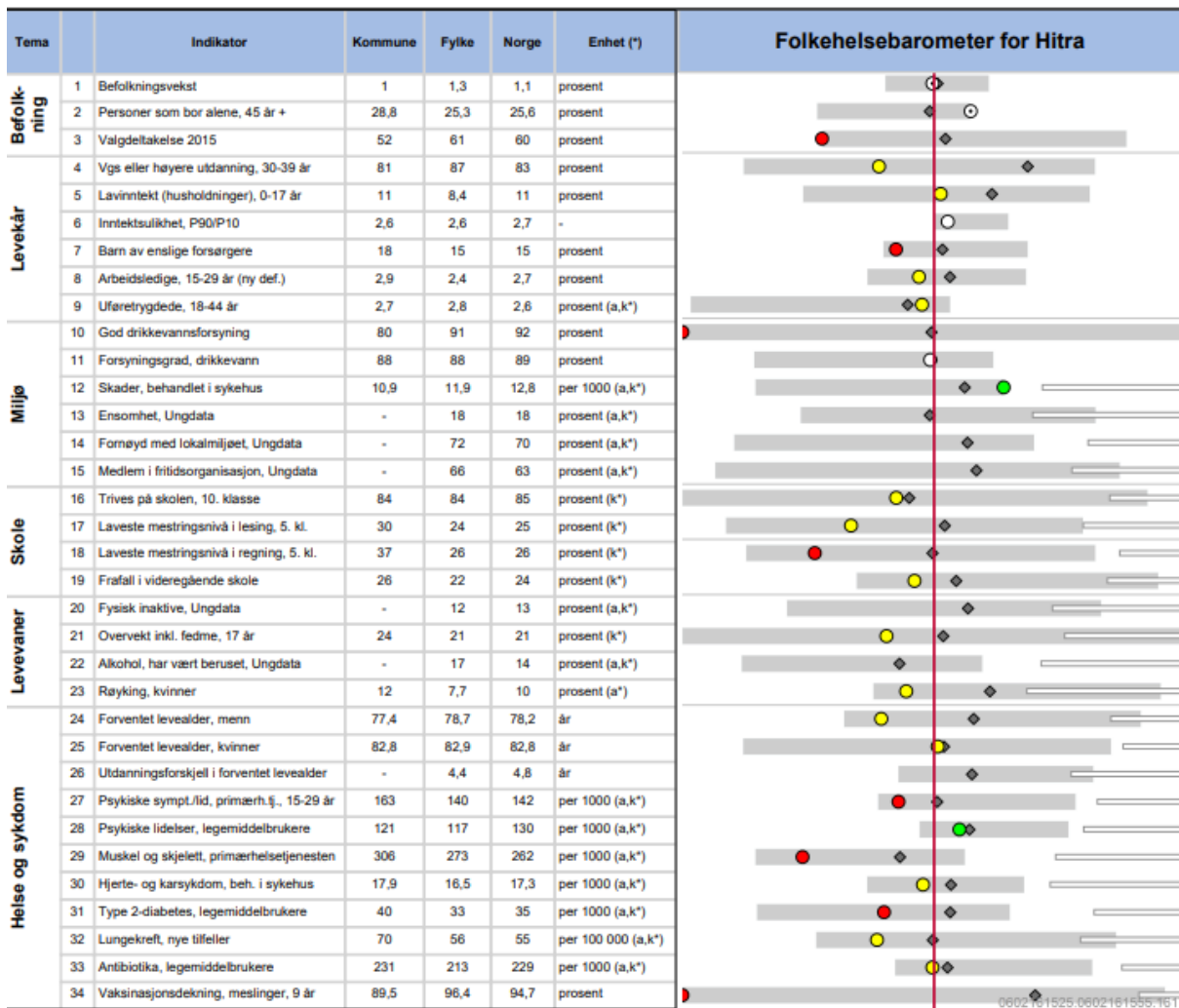
# Hitra 2022

Dette ER oss

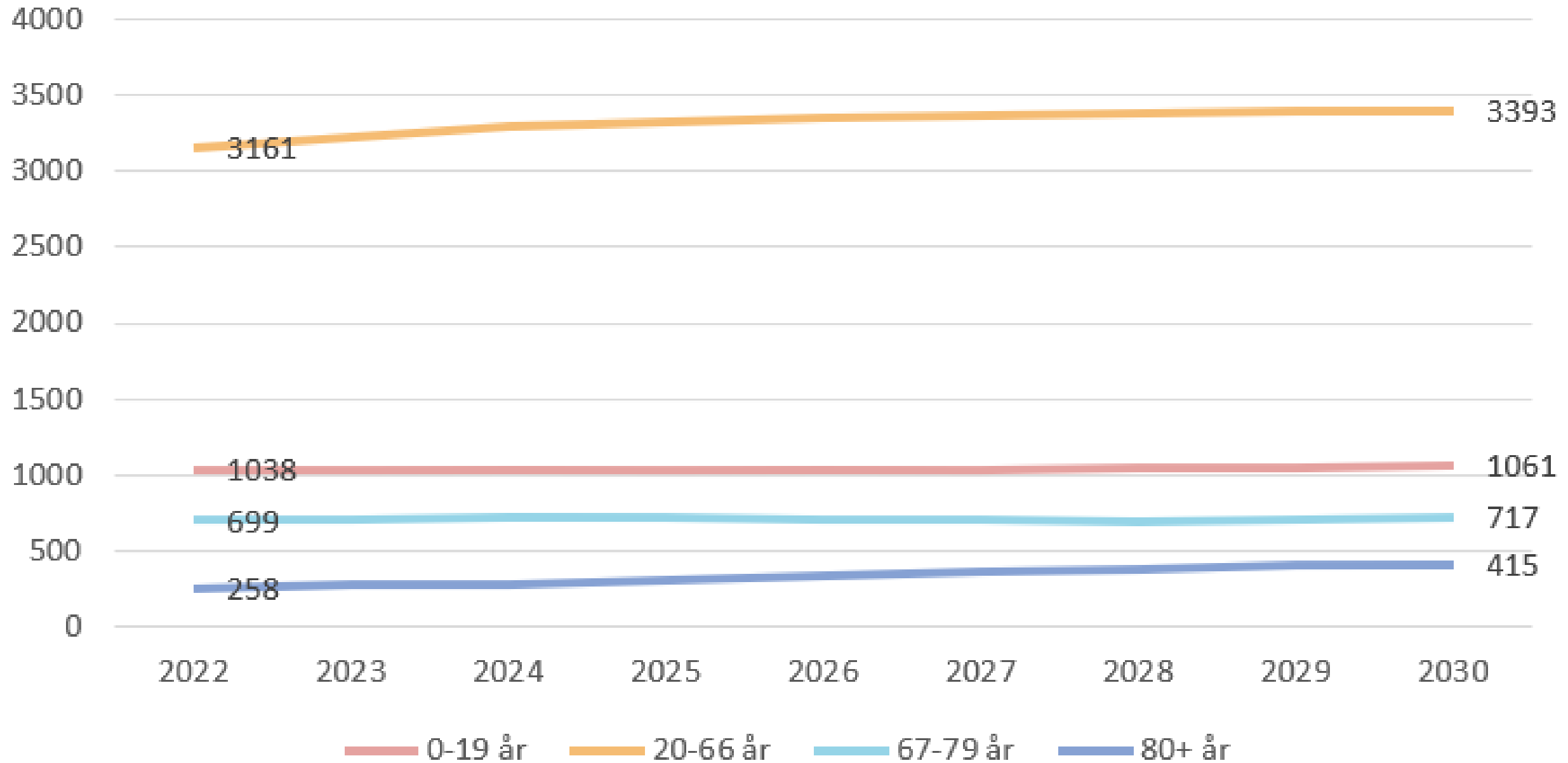
Hitra  
når du vil

OPPLEVE

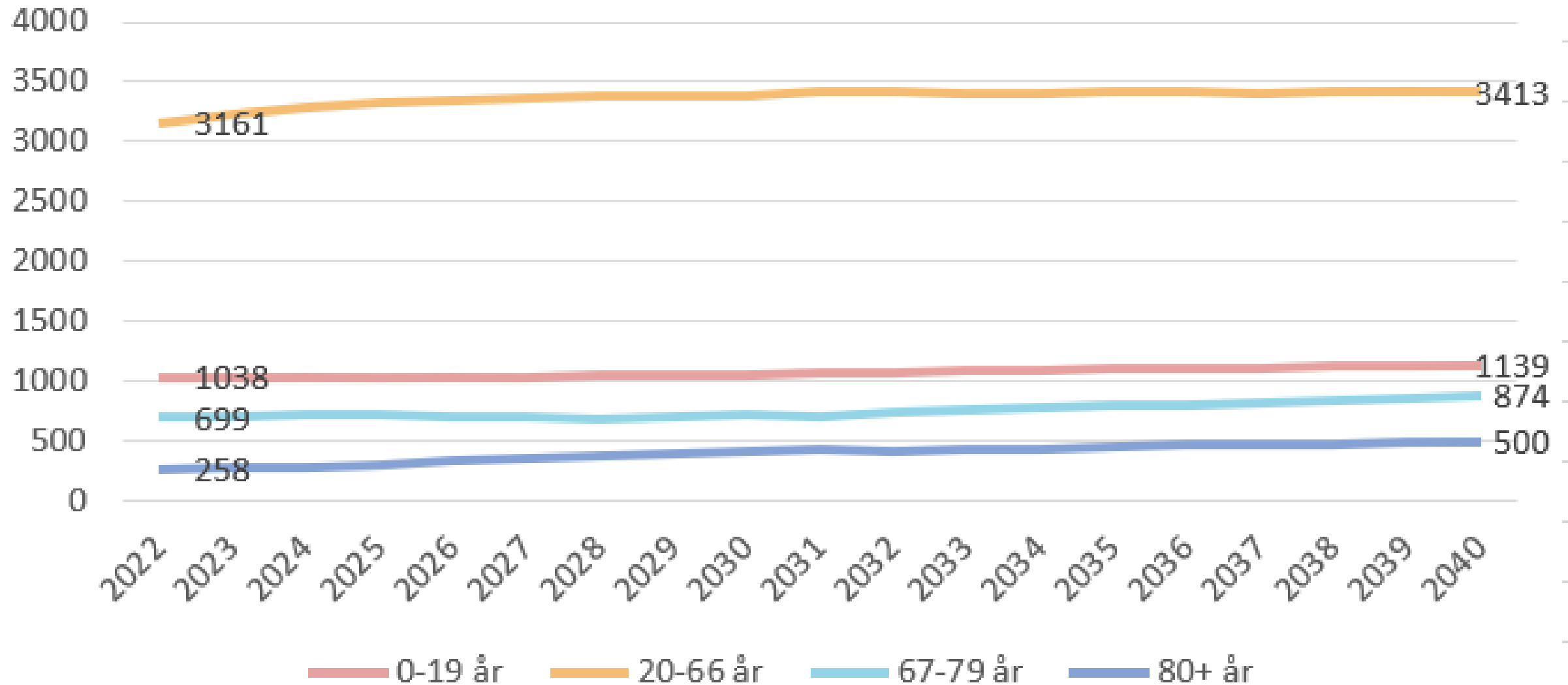
# Folkehelseprofilen for Hitra



# Befolkningsframskriving 2022-2030



# Befolkningsframskriving 2022-2040



...  
utfordringsbildet  
...og...  
mulighetsrommet  
...



**711**  
Personer i alderen **20-66 år** er i utenforskap  
Det tilsvarer **23 prosent** av aldersgruppen



**109**  
Personer i alderen **20-29 år** er i utenforskap  
Det tilsvarer **17 prosent** av aldersgruppen

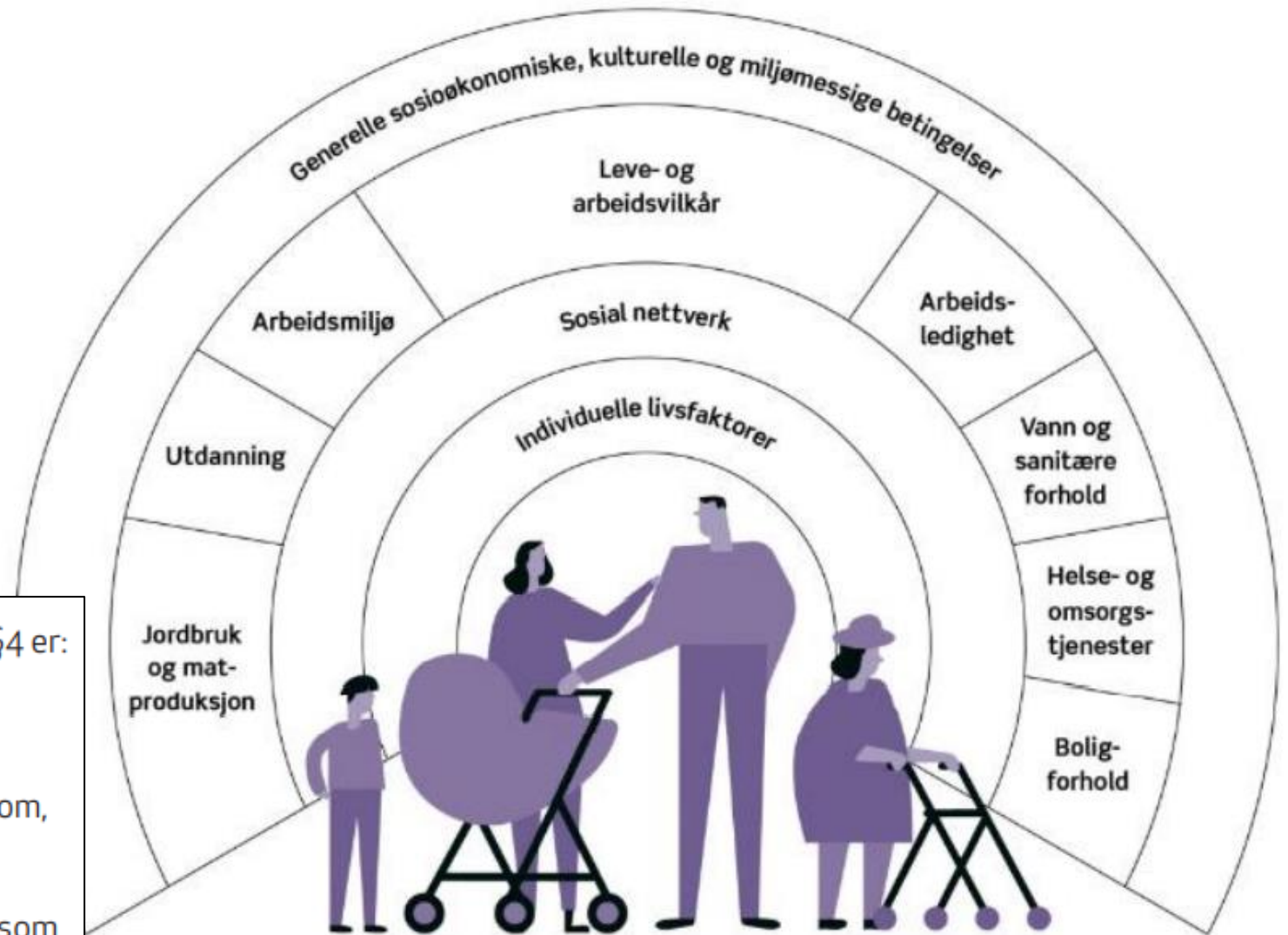
33 (39 %) mottar trygd  
76 (70 %) mottar ingenting



Vår forståelse av bærekraft: *Den lokale kraften som ligger i mennesker, miljø og økonomi, og som gir oss mulighet til å vokse i balanse med natur- og ressursgrunnlag.*

Oppdraget til kommunen gjennom folkehelselovens §4 er:

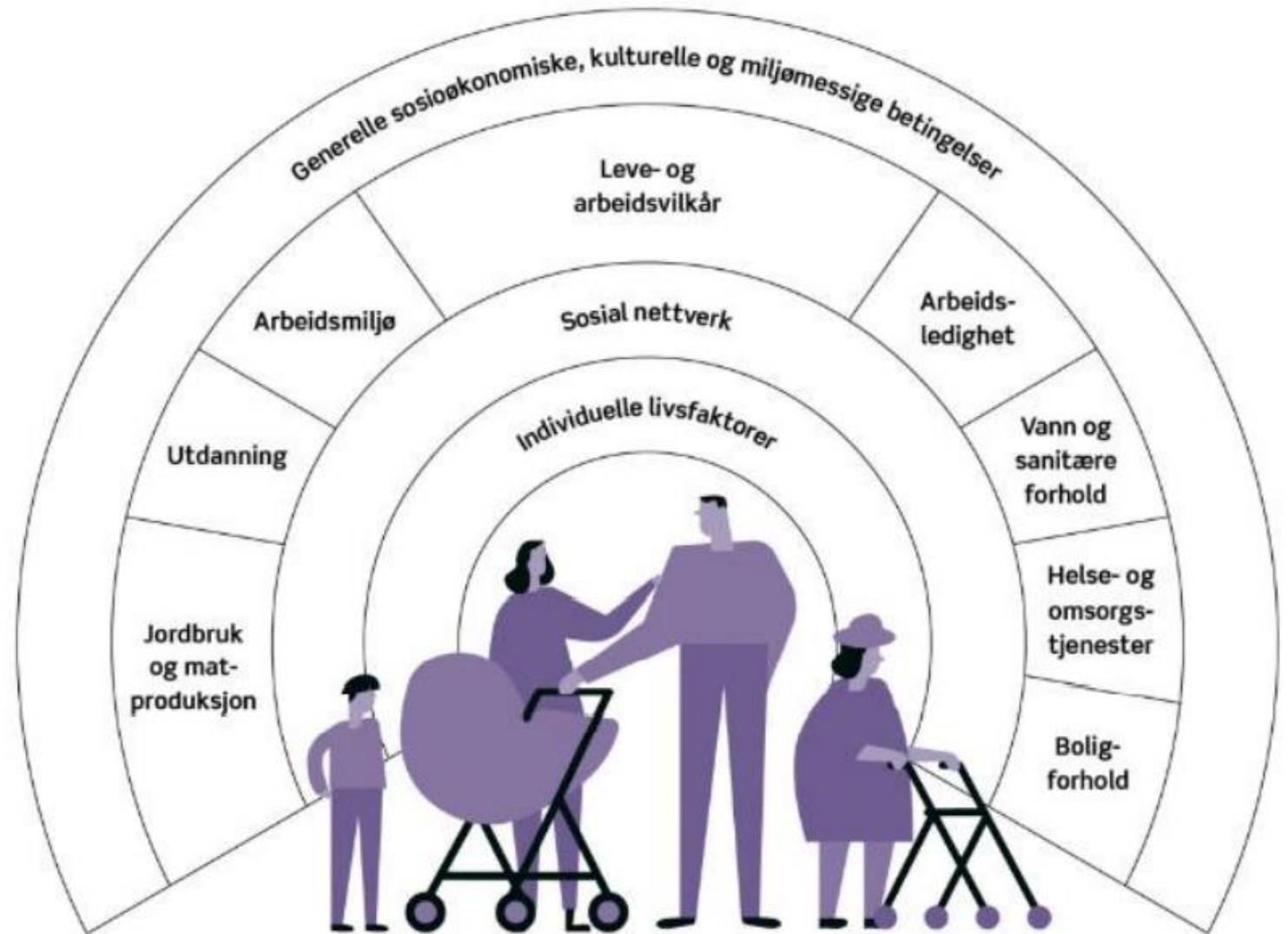
- Å fremme befolkningens helse og trivsel
- Å fremme gode sosiale og miljømessige forhold
- Å bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse
- Å bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller
- Å bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen



Vår forståelse av bærekraft: *Den lokale kraften som ligger i mennesker, miljø og økonomi, og som gir oss mulighet til å vokse i balanse med natur- og ressursgrunnlag.*

Vi må oversette og forenkle budskapet om bærekraft:

- Ikke utelat noen
- Det er større enn oss selv – vi må bry oss
- Alle skal med
- Alle målene henger sammen
  
- Det er det vi GJØR som blir avgjørende!



# Vårt utfordringsbilde

---

Ensomhet – lite nettverk/vansker med å utvikle nettverk blant befolkningen som er etablerte her. Spesielt innflyttere

Flere sårbare ungdommer – bygge robusthet, tåle egne følelser, kompetanse på å håndtere livet. Normalisere

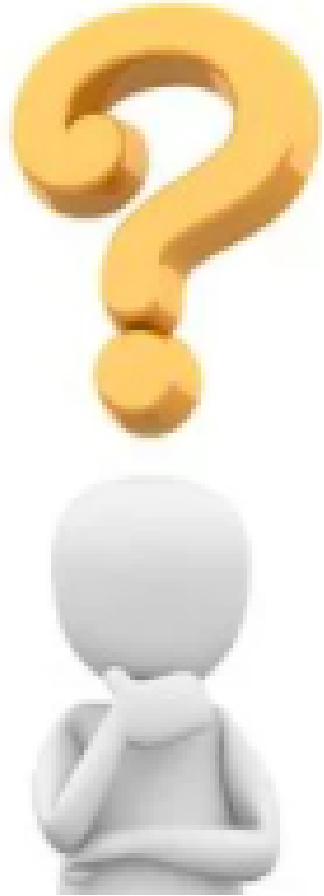
Fastlegene – ustabil tilgang gir høyere terskel for å oppsøke lege med psykiske vansker

Tema i henvisninger: Depresjon, samlivsbrudd, livskriser, angst, vansker i arbeidslivet/økonomi, mobbing

Få tak i unge med behov – sårbare unge voksne som er i kontakt med NAV eller har punkttjenester – utfordrende å få tak i

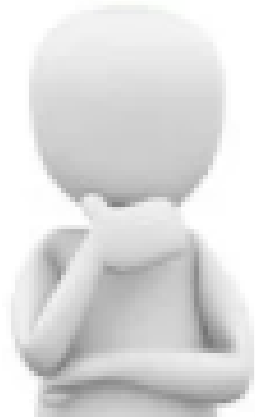
Innvandrerbefolkningen lite representert – kultur, hvordan nå disse med relevant tilbud, bygge tillit?

# Utfordringer:



- Økt krav til at kommunen håndterer alvorlig psykisk syke
- Rask utskriving med krav til at kommunen skal ivareta pasientene
- Kommunen sitter med de 'sykeste syke' uten å ha ressurser til å håndtere dette
- Økt tilvekst fra den yngre brukergruppe med sammensatte utfordringer.
- Spesialisthelsetjenestene har gradvis bygget ned psykisk helsevern
- Økte utfordringer skal løses av kommunene – uten økte rammer
- Ulike finansieringsformer – gir ulik tilnærming og redusert mulighet for samhandling

# Utfordringer:



Hvem gjør hva...:

- Kommunen er best på arbeidet med å forebygge og begrense sykdomsutvikling
- Det er mellomrommet som er krevende – når det ikke lenger holder å begrense – når det eskalerer og handler om sammensatte, omfattende og langvarige utfordringer...

Manglende samhandling mellom tjenestene:

- Innad i kommunen selv – noen melder seg av
- Mellom kommunens tjenester og spesialisthelsetjenestene

Manglende forventningsavklaringer mellom tjenestene?!



# Psykisk helsetjeneste i Hitra

Psykisk helsetjeneste i Hitra kommune er et lavterskeltilbud. Det vil si at vi er tilgjengelig for alle som selv vurderer å ha behov for kontakt med oss. Vi anbefaler imidlertid alle å ta kontakt med fastlege for å undersøke om det kan være somatisk sykdom som er årsak til dine symptomer/plager. Din fastlege kan også sende henvisning til oss.

## Rus og avhengighet

Dersom du har et rusmiddelproblem/avhengighet samarbeider vi tett med kommunens oppfølgingstjeneste som har fokus på aktivitet og mestring av dagliglivet. Har du ønske/behov for hjelp til å mestre rusutfordringer, kan du ta kontakt med psykisk helsetjeneste på telefon eller e-post. Fastlege, eller andre på dine vegne, kan også ta kontakt.

Vi har brukermedvirkning i fokus og vår målsetting er å fremme selvstendighet og evne til å mestre eget liv. Vi samarbeider ofte med fastlege, andre hjelpeinstanser og pårørende for at du skal få et helhetlig og best mulig tilbud, dersom du gir oss lov til det.

## Depresjonsmestring

Foruten individuelle samtaler kan vi i perioder tilby kurs i depresjonsmestring, for mer informasjon se f.eks: <https://psykiskhelse.no/kurs-i-depresjonsmestring>.

## Pakkeforløp for psykisk helse og rus

Pakkeforløp for psykisk helse og rus skal gi deg som pasient eller pårørende et behandlingsforløp som er helhetlig og forutsigbart, uten unødig ventetid. Du skal få mer innflytelse på behandlingen, og den skal evalueres underveis. Pakkeforløpene innføres trinnvis fra 1. januar 2019.

# Oppfølgingstjenesten i Hitra

Oppfølgingstjenesten i Hitra kommune er et lavterskeltilbud for unge voksne med utfordringer innen rus/psykiatri. Vi er tilgjengelig for alle som selv vurderer å ha behov for kontakt med oss. Du kan også få kontaktperson i NAV, fastlege eller andre hjelpeinstanser til å ta kontakt med oss om du har behov for støtte/hjelp.

Oppfølgingstjenesten har fokus på aktivitet og mestring av dagliglivet. Vi har et lavterskelaktivitetstilbud som kalles Varden og er lokalisert på Hamarvik, Frøya.

Har du ønske/behov for hjelp til å mestre rusutfordringer, kan du ta kontakt med oppfølgingstjenesten på telefon eller sms. Fastlege, eller andre på dine vegne, kan også ta kontakt. Vi kan tilby samtaler, aktivitet tilpasset ditt behov, og rusoppfølging. Vi har også ansatte med opplæring i HAP (hasjavvenningsprogrammet).

Vi har brukermedvirkning i fokus og vår målsetting er å fremme selvstendighet og evne til å mestre eget liv. Vi samarbeider ofte med fastlege, NAV, andre hjelpeinstanser og pårørende for at du skal få et helhetlig og best mulig tilbud, dersom du gir oss lov til det.

## **Pakkeforløp for psykisk helse og rus**

Pakkeforløp for psykisk helse og rus skal gi deg som pasient eller pårørende et behandlingsforløp som er helhetlig og forutsigbart, uten unødig ventetid. Du skal få mer innflytelse på behandlingen, og den skal evalueres underveis. Pakkeforløpene innføres trinnvis fra 1. januar 2019.

Last ned brosjyre: [«Dette trenger du å vite om pakkeforløp psykisk helse og rus»](#) .



# Dette har vi lyktes med: Medisinsk treningsklinikk og frisklivstilbud

## Frisklivstilbud

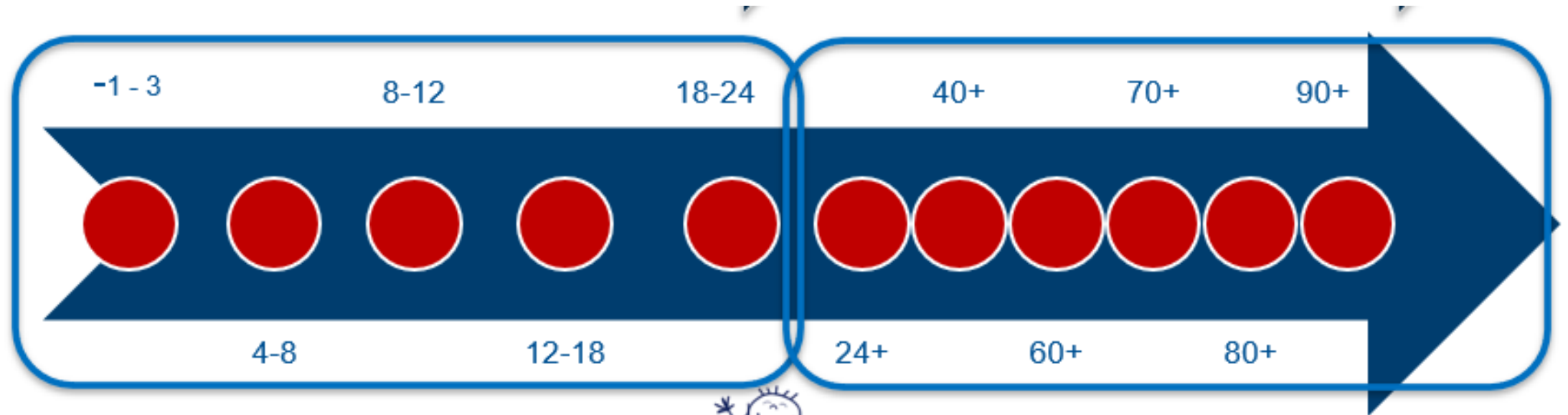
Treningsklinikken tilbyr lavterskelkurs. BraMat-kurs, røyke- og snusesluttkurs og søvnkurs. Ta kontakt ved interesse. Vi er med å organisere «Tirsdagsgruppa». Dette er en turgruppe som går tur hver tirsdag på Hitra og omegn. Nivået er tilpasset de fleste, og vi har fokus på sosialt samvær. Avreise er kl. 10.00 fra rådhuset. Det kreves ingen påmelding. Ta kontakt ved interesse.

## Medisinsk treningsklinikk

Vi tilbyr trening som medisinsk behandling. Kan være for alle psykiske og somatiske grupper. Primært for 18 år og oppover. Tilbudet varer i 12 uker og inneholder utholdenhet- og styrketrening. Vi gir veiledning og oppfølging individuelt. Intensjonen er å komme i gang med trening på egen hånd etter endt periode. Ved interesse og behov, ta kontakt med din fastlege.



# Helhet og sammenheng som fremmer høy grad av livsmestring for barn, unge og voksne



**Mestring hele livet!**

# En avgjørende del av vårt oppdrag: Å bidra til at våre innbyggere mestrer hverdagen og få støtte til å oppleve livet som meningsfylt

## **Mestring**

I veilederen for psykisk helsearbeid,  
Sammen om mestring;

*Tjenestene (kommunale)  
skal forebygge og redusere  
problemutvikling. De skal  
fremme brukerens mestring  
av eget liv, herunder bolig,  
arbeid, hindre frafall i skole,  
sosial inkludering, personlig  
økonomi, hjelp i bolig m.m.*

## **Livsmestring**

Helsedirektoratet, med henvisning til  
psykisk helse i skole:

*Begrepet «livsmestring»  
handler om å kunne forstå  
og ha mulighet til å påvirke  
avgjørende faktorer for  
mestring av eget liv.*

Livsmestring er det overordnede  
begrepet.

## *Hvorfor må vi snakke om framtidskommunen?*



- I dag er vi en tradisjonell kommuneorganisasjon. Vi driver på gammel modell, der spesialistmodeller løses med generalistmodeller. «Alle er/blir litt misfornøyd»
- Vi vil skape handlingsrom for endring og utvikling, og dermed legge til rette for utvikling av organisasjonen og tjenestene
- Vi kjenner organisasjonen, tjenestene og samfunnet. Nå må vi vite hvor vi skal.
- Sikre felles forståelse for helheten og betydningen for å skape handlingsrom for utvikling
- Dermed er det behov for omfattende analyse og prosess for utvikling av organisasjonen
- Tenke modig, for å være modig

# Vi rigger framtidskommunen Hitra

«Tida som ligger foran oss, vil kreve evne til omstilling og endring. Vi trenger ingen ny pandemi for å bevise det. Tilgang på ressurser – økonomiske og menneskelige, ivaretagelse av klima og miljø og sosiale utfordringer er hovedelementer i det samfunnsoppdraget som kommunen skal ivareta. Hitra kommune har alle muligheter til å utvikle et samfunn for framtida – vi står ikke i en akutt krevende situasjon. Hitra er attraktiv for næringsetableringer og attraktiv som bosted. Men for sikre handlingsrommet inn i framtida er det avgjørende at organisasjonen evner omstilling og endring – og at vi gjør de riktige prioriteringene. Valgene vi gjør for årene i denne handlingsperioden, vil legge klare føringer for den handlefriheten vi skaper for framtida, og dermed for ytterligere attraktivitet. **De kommunale tjenestene, investeringstakten og gjeldsbelastningen må tilpasses de framtidige inntektene og befolkningsutviklingen– og sammensetningen.** Slik tar vi oppdraget på alvor.»

Vi trenger:

- ...samhandling
- ...mer kunnskap
- ...fra systematisk til systemisk
  
- ...NÅ



Takk for  
oppmerksomheten



Hitra  
når du vil