

Referat

Møte:	DDPS Brukerråd		Benedikte-Marie Lio, Mental Helse Ungdom
Møtedato:	14.12.22		Wenche Steenstrup, Mental Helse
Tidspunkt:	12.00 -13.30		Margrete Nysterud, avdelingssjef DDPS
Sted:	DDPS sentrum, Seksjonslederkontor POLS3		Stian Langli, seksjonsleder POLS 2
Møteleder:	Benedikte-Marie Lio		Anne-Kjersti Fyrand Garnes, POLS1
			Anne Aunaas, POLS3
			Gjermund Solli, Døgnetenheten
			Gro Kristiansen Reiersen, Kontor
			Synnøve Selmer, koordinator DDPS
Referent:	Synnøve Selmer	Forfall:	Pauline Johannesson, A-Larm
			Jonny Krogsund, LPP
			Ruth-Eline Iversen, LEVE
			Marie Kraugerud Rustadbakken, POLK

Saksliste:

Saksnr.	
22/22	Velkommen ved leder Godkjenning av referat fra 26. oktober - godkjent
23/22	Kartlegging av selvhjelpstilbud. Margrete viser oversikt over Alternative hjelpetilbud til pasienter innen psykisk helsevern. Ber alle se over hva som eventuelt mangler og trengs oppdateres. Wenche viser til tilbudet «Takk bare bra» fra Aldring og helse.
24/22	Samtale mellom brukerrådet og seksjonslederne ved Drammen DPS om hvordan pårørende blir ivaretatt og hvordan pårørende brukes som ressurs. Behov for fokus på pårørendesamarbeid. Vi har prosedyrer, «pårørendeveileder» og «barn som pårørende» men det må ses på i hvilken grad disse følges. Noen pasienter ønsker ikke pårørendesamarbeid. Pårørende blir alltid etterspurt i første samtale. Ved samtykke til pårørendesamarbeid er

	<p>det likevel ikke alltid det blir tatt kontakt, avhenger av alvorlighetsgrad, men behandler er tilgjengelig for pårørende ved behov.</p> <p>Det jobbes med barn som pårørende og barneansvarlige gjennomfører en del samtaler. Pårørende kan ved behov delta inn i samtaler.</p> <p>Døgn har hatt et kvalitetsforbedringsprosjekt, «bedre pårørendesamarbeid».</p> <p>Balanse mellom at pårørende er delaktige og at de kan bli for delaktige.</p> <p>TSB-team har tilbud om pårørendesamtaler 4-5 timer.</p> <p>Flere seksjoner tilbyr samtaler med pårørende der det er en annen behandler som gjennomfører samtalen.</p> <p>Det jobbes med lavere terskel for å kontakte pårørende ved samtykke.</p> <p>Forløpskoordinator svarer på spørsmål fra pårørende på generelt nivå.</p> <p>Hvem som er pårørende varierer, ser at det spesielt med yngre pasienter kan være venner, ellers kan det utover familie være arbeidsgiver, nabo, tidligere partner/ektefelle.</p>
	<p>Nye møtedatoer satt for 2023 og innkalling sendt ut.</p> <p>Takk for godt samarbeid i 2022, og riktig god jul!</p>

Møtedatoer i 2023: 8.2, 29.3, 24.5, 13.9, 25.10, 6.12

Alternative hjelpetilbud til pasienter innen psykisk helsevern

Drammen DPS har laget en oversikt over hjelpetilbud som finnes i tillegg til de tilbudene som finnes i spesialisthelsetjenesten og det kommunale psykisk helsetilbudet (inkludert fastlegene).

Oversikten er ikke uttømmende. Oppdatert 21.3.2020

Hjelpetelefoner og chattetjenester

- Akutt krisehjelp: Legevakt: 116 117 eller AMK: 113
- Mental helses hjelpetelefon: 116 123 (åpent hele døgnet)
 - Chat-tjeneste: sidetmedord.no
- Kirkens SOS: 22 40 00 40 (åpent hele døgnet)
- AA: 911 77 770 (man – fre 11 – 15 + alle dager 18 – 22)
 - AA har også Skypemøter hver torsdag og søndag kl. 19 - 20. Kontoen heter «AA på skype» og kan søkes opp av alle som har Skypekonto.
- NA: 905 29 359 (man – fre 17 – 19)
- Hjelpelinjen for spilleavhengige: 800 80 040 (alle dager 9 – 19)
 - Chattetjeneste (man – fre 11 – 15)
- Bipolarforeningen
 - For personer med depresjon eller bipolar lidelse. Har også tilbud om likepersoner per telefon. Likepersoner er personer som har samme lidelse og som har gjennomgått kurs for å være gode samtalepartnere.
- ROS – Rådgivning om Spiseforstyrrelser: 948 17 818
 - Chattetjeneste: nettros.no
- Vold- og overgrepslinjen (VO): 116 006 (åpent hele døgnet)
- Krisesenteret: www.krisesenter.com
 - Tilbud til deg som har vært utsatt for vold eller overgrep i en nær relasjon. Finn krisesenteret i nærheten ved å gå inn på nettsiden.
- DIXI ressurscenter for voldtatte: 22 44 40 50 (man – fre 10 – 15)

- Amatea: 90 65 90 60 (man – fre 8 – 20)
 - Veiledning ved usikkerhet omkring graviditet
- Overgrep.no
 - Nettside med informasjon om seksuelle overgrep. For ofre og pårørende.
- Reform (ressurscenter for menn) – Mannstelefonen: 22 34 09 60 (17 – 20)
 - Tilbyr støtte til menn og gutter i en vanskelig livssituasjon.
 - Chattetjeneste (17 – 20).

Pårørende

- Ivareta – pårørende berørt av rus: 800 40 567
 - Lavterskel. Ivareta har også likemannspersonstjeneste som man kan be om å snakke med en likeperson. Tilbyr også sorgstøtte til pårørende som har mistet en til rus.
- Landsforbundet mot stoffmisbruk: 800 40 567 (man – fre 9 – 15)
 - Rådgivning og støttetelefon For pårørende.
- Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP): 22 49 19 22 (man – fre 10 – 15, tirs til 19)
- LEVE – landsforeningen for etterlatte etter selvmord: 22 36 17 00 (man – fre 9 – 15)
 - E-post: post@leve.no
 - Tilbyr likepersonstjeneste hvor man kan snakke med en likeperson, også per telefon.
- N.K.S. Veiledningscenter: 400 31 0 93
 - Drammen kommune benytter seg av N.K.S. for å gi tilbud til pårørende til personer med psykisk lidelse eller rusvansker. Tilbyr nå samtaler med pårørende per telefon og Skype.

Barn og unge

- Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111
 - Barn kan ringe om de blir utsatt, eller dersom voksne er bekymret for barn.
 - BaRsnakk: Chattetjeneste til barn av rusavhengighet (man – ons 17 – 20)
- Kors på halsen: 800 33 321 (man – fre 14 – 22)
 - Chattetjeneste. For barn og unge under 18 år.
- Blå kors Kompasset: 22 04 27 40
 - Tilbyr terapi per nett og telefon for unge (14 – 35 år) som vokser opp i et hjem med rus. Tilbudet er gratis og det trengs ingen henvisning.

Informasjon knyttet til «barn som pårørende»:

- Barnehage- og skoletilbud til «Pårørende barn»: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/barnehager-og-skoler>
- Døgnåpen telefon- og chattetjeneste for foreldresupport: <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

- Stine Sofies Stiftelse har utviklet et gratis informasjonsprogram for gravide og foreldre: <https://www.stinesofiesstiftelse.no/foreldrepakke> Appen «10 smarte tips» kan lastes ned på mobiltelefon og nettbrett.

E-terapi/nettressurser

- Rusfri: www.rusfrihverdag.no
 - En håndbok i områder å jobbe med for å bli rusfri (denne syns jeg var veldig fin!)
- Selvhjelpsvideo og - materiale i kognitiv terapi: <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/>
 - Depresjon, flyskrekk, fobier, helseangst, søvnvansker, panikkangst, prestasjonsangst, rødming, sosial angst
- Selvhjelpsvideoer for traumer: <https://www.hjelptilhjelp.no/Sorg-og-traumer/atte-selvhjelpsmetoder-for-deg-som-har-opplevd-traumer-2>
 - Laget av Senter for krisepsykologi v/Atle Dyregrov. 8 ulike selvhjelpsvideoer for å håndtere påtrengende minner, søvnvansker og mareritt, plagsomme tanker, skyld, og kroppslig uro etter traumatiske livshendelser.
- Everymind: www.everymind.no
 - Gratis e-kurs for søvnplager, panikkangst, og fokus.
- Norsk forening for Kognitiv terapi: www.kognitiv.no
 - Tilbyr veiledet selvhjelp via filmer og skriftlig materiale
- Emosjonsfokuset terapi: www.folelsekompasset.no
 - Veiviser for å lære om, forstå og jobbe med egne følelser. Mye god informasjon og øvelser.
- Assistert selvhjelp: www.assistertselvhjelp.no
 - Koster penger for nettbaserte kurs (rundt 300,-). Tilbyr ulike former for kurs for angst, depresjon, stress og belastninger, søvnvansker, selvfølelse, bekymringer, eksponering, og perfektjonisme.
- Mindfulness-lydfiler for traumer/angst/stress: www.wastlundsalvesen.no/lydfiler
 - Lydfiler som er knyttet til boken «Mindfulness & Medfølelse». Det er en bok primært laget for pasienter med traumeproblematikk, men som jeg tenker er fin å bruke for mange av våre pasienter. Gratis.

Apper

- SMART
 - Stressmestring. Utviklet av RVTS.
- Mindfit
 - For angst og depresjon. Utarbeidet av psykologer. Koster penger.
- Depresjonsappen
- Moodgym
 - Depresjon.
- 30 Day Anxiety Program
 - Eksponeringsøvelser og tips for panikkangst.
- HAP (hasjavvenningsprogrammet)
 - Hjelp til å slutte med hasj.
- Slutta
 - Hjelp til å slutte røyke eller snuse.
- Heia meg
 - Hjelp til å slutte/reducere alkohol og røyk.
- Drikkevett
 - Ta kontroll over problematisk alkoholforbruk.
- Quit drinking
 - Mestre stress uten å ty til alkohol.
- Min plan
 - Utarbeide egen kriseplan ifbm. rus og psykisk helse.
- Stopp selvskade
- Stopp bulimi
- Stopp panikkangst
- ABC i sinnemestring
- Imindfulness (norsk)
- Mindfulnessappen-NOR (norsk)
- Headspace (engelsk)
- Yoga Studio
- Gratitude Journal – The Original
 - Takknemlighetsdagbok hvor man skriver ned ting man er takknemlig for hver dag (kan jo kanskje være fint i disse dager?)

Annet

- Mindfulness/yoga
 - Mindfulness og yoga kan være fine stressreducerende verktøy i disse dager, samt at yoga også gir fysisk aktivitet. Det er mange yogalærere nå som streamer gratis yoga på nett og over facebook. Dette kan anbefales pasienter. Youtube er alltid en slager her. Det finnes ulike typer yoga, rolige og mer avslappende (yin yoga, restorativ yoga, yoga nidra), til de som er mer fysisk anstrengende (vinyasa, ashtanga, power flow)
- Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet kan være viktig i disse tider. Det ligger mange gode eksempler ute på internett på trening som kan gjennomføres på stuegulvet. Ellers så burde vi vel anbefale å komme seg ut i frisk luft ved å gå turer, løpe, finne en stubbe å trene på.
- Podcaster, lydbøker osv.
 - Kan jo anbefale podcaster som har relevant innhold for psykisk helse? Eks. «Pia og Psyken», «God bedring» (ny i disse coronadager), «Hverdagspsyken», «Hos Peder», «Mental Helse», «Motiverende Intervju», «Noia», «Terrible, thanks for asking», «Usagt», «Utafor»
 - Er en del selvhjelpsbøker som kan lastes ned på lydbok i apper som Storytel og Fabel.