



Gratis psykologhjælp

Efter engelsk forbillede foreslår Danske Regioner gratis samtale-terapi og psykologisk hjælp til borgere med fx angst, depression, posttraumatisk stress og tvangstanker.

En voksende gruppe af danskere rammes af sygdomme som stres, angst og depression og må forlade arbejdsmarkedet i kortere eller længere tid med store personlige og økonomiske konsekvenser til følge. Det er også sygdomme, som kan stå i vejen for uddannelse, og som kan tære på den enkeltes sociale og familiære relationer.

Hvert år er der op mod 14.000 indlæggelser i psykiatrien, som skyldes angst eller depression.

I dag er der mere end 300.000 mennesker, der lider af angst eller depression, og årligt kommer der ca. 30.000 nye tilfælde til. Det koster hvert år 11,7 mia. kr. i tabt produktion (sygedage og førtidspensioner). Nye tal viser også, at vi som samfund er dårlige til at hjælpe disse mennesker i tide. Mennesker med psykiske lidelser går for længe, inden de kommer i behandling og mister gradvist tilknytningen til arbejdsmarkedet. Der er store menneskelige og økonomiske potentialer i at hjælpe disse mennesker bedre og tidligere.

De direkte og indirekte omkostninger ved alle former for psykiske lidelser udgør 55 mia. kr. årligt. (Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø)

Hjælpen i dag er tilfældig og ulige

De eksisterende tilbud er utilstrækkelige og ukoordinerede og uden dokumenteret effekt. De dækker ikke alle, der har brug for hjælp. Hvis man lider af angst, er det fx kun de 18-39-årige, der får støtte, mens dem på 40 år og derover svigtes. Samtidigt ved vi fra en evaluering af ordningen, at kun hver tredje, der henvises til psykolog med tilskud rent faktisk tilhører målgruppen. Det er forkert prioritering og spild af borgernes tid. Samtidigt er der stor variation mellem de tilbud, som praktiserende læger og kommunerne tilbyder i dag. Med andre ord afhænger behandlingen af geografi, alder og indkomst.

Nyt gratis tilbud kan styrke danskernes mentale sundhed

Det skal et nyt gratis tilbud om psykologbehandling til alle fra 16 år og op råde bud på. Der er rum for meget mere målrettet at styrke danskernes mentale sundhed og sætte tidligt ind over for lettere psykiske lidelser med metoder, som har dokumenteret effekt.

Regionerne foreslår, at de mange eksisterende tilbud samles i en ny og faglig stærk organisering, hvor der stilles krav om at anvende de bedste metoder med størst dokumenteret effekt. Og hvor også kommunernes arbejdsmarkeds- og uddannelsesrettede indsatser tænkes ind fra starten. Heri ligger et væsentligt kvalitetsløft. Erfaringerne fra England viser, at både borgere og samfund har gavn af at sætte ind med tidlig støtte, der er gratis for den enkelte borger. Her kommer investeringerne to-foldigt igen.

OM TILBUDET

- **MÅLGRUPPE:** Unge og voksne fra det fyldte 16 år. Borgere med behov for tidlig hjælp eksempelvis borgere med let til moderat angst, depression, ADHD eller PTSD.
- **ADGANG UDEN HENVISNING:** Borgere behøver ikke en henvisning til tilbuddet men kan komme ind "fra gaden" eller ringe direkte.
- **ADGANG MED HENVISNING:** Egen læge, den regionale hospitalspsykiatri, jobcentre, skoler og uddannelsesinstitutioner.
- **PERSONALEGRUPPE:** Psykologer og andre faggrupper med terapeutisk efteruddannelse og kompetencer f.eks. sygeplejersker, fysioterapeuter, pædagoger samt socialrådgivere og personale fra jobcentre og uddannelsesvejledere.
- **BEHANDLING:** Graderet indsats alt efter borgers situation/sygdomsgrad. Indsatser kan være psykologisk behandling, individuel psykoterapi, hjælp til selvhjælp og evidensbaseret korttids terapi enten i grupper eller individuelt. Behandlingen kan være via møde med terapeut eller via internetbaseret behandling.
- **TILGÆNGELIGHED:** For at sikre at nå så mange borgere som muligt er tilgængelighed vigtigt. Derfor mulighed for henvendelse direkte uden henvisning og fokus på brug af videobehandling og internetbaseret behandling.

Ordningen i dag

Hvis man lider af en depression eller har psykiske problemer som følge af vold, dyb sorg pga. dødsfald og lignende, kan man i dag få en del af psykologregningen betalt af sin region. Borgerne skal selv betale 40 procent, mens regionerne betaler resten. Hvis man lider af angst og er mellem 18-39-årige kan man få støtte. Nogle praktiserende læger samtalerterapi, mens andre ikke gør det. Og i visse kommuner er der fx tilbud om gruppeterapi til borgere med depression, mens andre kommuner ikke har nogle tilbud.

Internationale trends

I England har man via det nationale program IAPT (Increasing Access to Psychological Therapies) i ti år tilbudt mennesker med lettere psykiske sygdomme gratis samtalebehandling. Med IAPT er adgangen til evidensbaseret terapeutisk behandling for bl.a. borgere med f.eks. angst og depression øget, og kontakten til arbejdsmarkedet bevaret for mange. Programmet har inspireret lande som New Zealand, Holland og Sverige til forsøg med gratis psykologbehandling el.lign.

Erfaringerne med det landsdækkende behandlingstilbud IAPT i England viser

- At ca. 50 % af dem som får IAPT behandling bliver raske.
- At to ud af tre drager fordele af behandlingen.
- At der er meget høj tilfredshed, hvor over 90 % svarede ofte eller altid til tilfredshed.
- At man har tillid til terapeutens evner, og vurderer den som den rigtige.
- At antallet af borgere der har modtaget et IAPT tilbud, og som ikke længere får kontanthjælp og sygedagpenge, er steget støt. I dag er det antal mere end 45.000.
- At der ses en reduktion i sundhedsmæssige udgifter, idet der reduceres i udgifter til behandling af en samtidig fysisk sygdom.
- At når der investeres i et behandlingsforløb pr. borger kommer investeringen to-foldigt igen i form af f.eks. sparede førtidspensioner, sygemeldinger og andre udgifter samt øgede skatteindtægter.