



# MENTAL SUNDHED

ET NYT  
BEHANDLINGSTILBUD  
TIL BØRN OG UNGE

# Et nyt behandlingstilbud til børn og unge

Dansk Psykologforening, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab, Bedre Psykiatri og Danske Regioner foreslår at oprette et nyt behandlingstilbud til psykisk sårbare børn og unge. Tilbuddet skal være et supplement til kommunernes Pædagogiske Psykologiske Rådgivning (PPR) og skal med understøttelse fra den regionale psykiatri og nye digitale redskaber bidrage til en bedre mental sundhed blandt børn og unge.

De fleste børn og unge i Danmark lever et godt liv. De går i skole, har fritidsinteresser, venner og en velfungerende familie. Desværre ser vi, at et stigende antal børn og unge ikke trives i deres daglige liv. De føler sig stressede, ensomme og har søvnproblemer. Flere og flere børn og unge bliver diagnosticeret med lettere psykiske lidelser som angst og depression, og de seneste 20 år har der været en stigning i selvskadende adfærd og selvmordsforsøg, særligt blandt unge piger.

Et stigende antal børn og unge henvises til udredning og behandling, og regionerne har siden 2007 oplevet en fordobling i antallet af patienter i børne- og ungdomspsykiatrien. Knap 20 procent af de patienter, der henvises til børne- og ungdomspsykiatrien bliver afvist, fordi de ikke hører hjemme i psykiatrien. Denne udvikling er uholdbar.

Hvis vi skal vende udviklingen, er det nødvendigt, at vi investerer i en tidlig indsats. God mental sundhed er en vigtig forudsætning for børn og unges indlæring, uddannelse og senere fodfæste på arbejdsmarkedet. Det er derfor vigtigt, at vi investerer i at løfte den generelle mentale sundhed hos børn og unge, der mistrives. Vi skal sikre,



Nye tal viser, at danskeres mentale sundhed er forværret siden 2010.

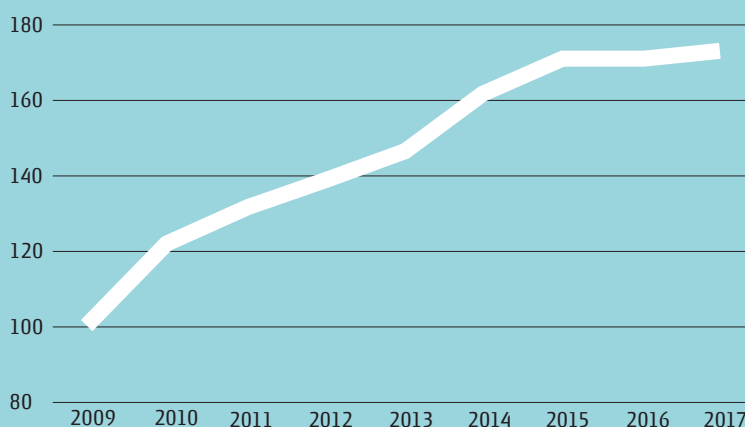
Over 40 procent af danske kvinder i aldersgruppen 16-24 år, har et højt stressniveau

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2017

at de modtager hjælp på det rette tidspunkt, så deres symptomer ikke forværres.

Tilfredshedsundersøgelser viser, at børn og deres forældre oplever usammenhængende forløb på tværs af sektorer. Det øger risikoen for, at mistrivsel og sygdom forværres, hvilket kan have konsekvenser for barnets videre liv. Hvis vi skal opnå mest mulig mental sundhed, kræver det, at vi arbejder sammen på tværs af kommuner, praksissektoren, den regionale psykiatri samt civilsamfundet og sikrer en tæt involvering af barnet og dets familie.

**Antal patienter i børne- og ungdomspsykiatrien**  
Index 2009=100



Kilde: Psykiatriregeret



Knap 20 procent af de patienter, der henvises til børne- og ungdomspsykiatrien bliver henvist til et andet tilbud, fordi de ikke hører hjemme i psykiatrien.

## Et nyt tilbud skal tage udgangspunkt i eksisterende viden

Det er en naturlig del af livet at være trist en gang i mellem, og særligt overgangen fra barn til teenager er ofte ikke uden problemer. Derfor skal vi passe på ikke at sygeliggøre børn og unge unødigt. Men mistrivsel skal tages alvorligt, hvis det ikke går i sig selv igen. For psykisk mistrivsel kan udvikle sig til psykiske lidelser som bl.a. angst og depression, hvis der ikke sættes ind med de rette forebyggende tiltag.

Som barn eller forældre kan det være svært at vide, hvor man skal søge hjælp. Det kan være svært for den praktiserende læge at behandle symptomer på mistrivsel. Samtidig oplever mange, at der er lange ventelister til psykologiske tests og udredning i kommunernes Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR). Det øger risikoen for, at mistrivsel udvikler sig.

PPR har fokus på børn og unges trivsel, læring og udvikling og spiller en vigtig rolle i at gribe ind og tilbyde børn, der ikke trives, hjælp og rådgivning i samarbejde med familien. PPR er forankret i folkeskoleloven, og PPR's primære opgave er at arbejde konsultativt i forhold til skolernes behov, og styrke folkeskolens inkluderende læringsmiljøer. Nye tal fra Klagenævnet for Specialundervisning viser, at kommunerne underkendes i knap halvdelen af alle sager, hvor forældre klager over kommunens afgørelse om specialundervisning. Samtidig har Dansk Psykologforening kortlagt, at 81 procent af deres medlemmer i PPR ofte/jævnligt møder børn og unge, som har brug for hjælp til håndtering af psykiske problemstillinger, såsom angst, depression og andre psykiske lidelser. Det vidner om, at der er brug for en mere individuel tilgang i den tidlige indsats.

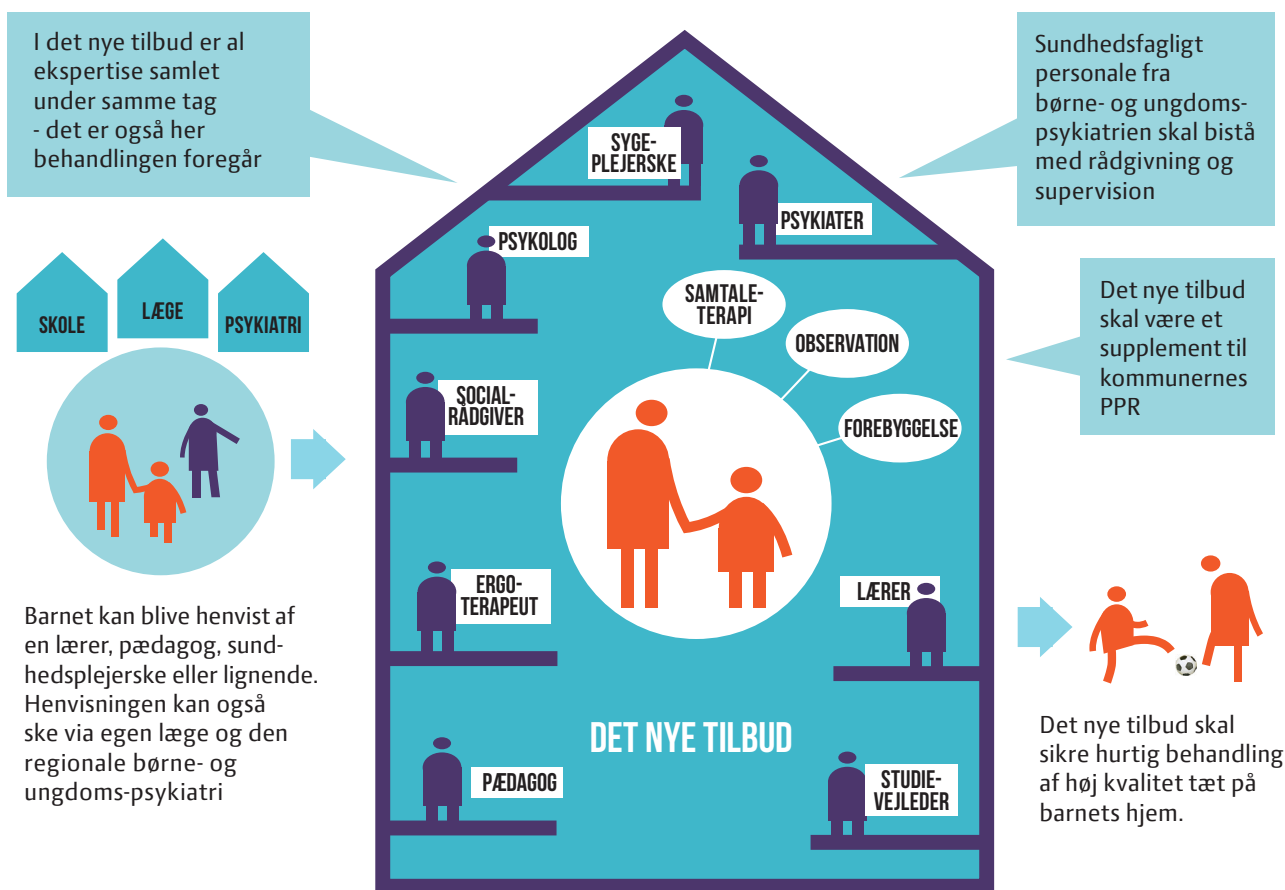
Der mangler derfor et tilbud til de børn og unge, som døjer med psykiske problemstillinger af en sådan karakter, at det har en negativ indvirkning på deres dagligdag og udvikling. Disse børn og unges individuelle udfordringer bliver ikke håndteret i dag, hvor PPR primært har en konsulentfunktion i forhold til inklusionsopgaven. Samtidig er de ofte ikke syge nok til at få behandling i børne- og ungdomspsykiatrien. Et nyt tilbud skal sikre, at denne gruppe børn og unge får tidlig hjælp og behandling. Det er både til gavn for barnet, familien og for samfundet. I samme undersøgelse vurderer et flertal af PPR-psykologerne i landets kommuner, at de har kompetencerne til at yde lettere behandling til børn og unge med psykiske lidelser, eller at de forholdsvist nemt kan opkvalificeres til opgaven. Et nyt tilbud skal derfor ikke erstatte PPR, men være et individuelt målrettet supplement og bygge på PPR-psykologers uudnyttede potentiale for at tilbyde en tidlig indsats i barnets nærmiljø.

Målet skal være, at opgaverne og behandlingen løses dér, hvor det skaber mest værdi for det enkelte barn. Det skal ske ved hjælp af en tidlig indsats og bedre brug af forskellige faggruppers ressourcer og kompetencer. En opkvalificering af både psykologers, men også andre faggruppers kompetencer, skal sikre, at der kan sættes ind med de rette indsatser i det nye tilbud, så tilbuddet kan varetage behandlingsopgaver af børn og unge, som ikke trives.



## ANBEFALING

Vi anbefaler, at både kommuner og regioner med udrulningen af det nære og sammenhængende sundhedsvæsen får pligt til at sikre forebyggende, individrettede indsatser og behandling af børn og unge med psykiske udfordringer.



## Det nye tilbud

Det er vigtigt, at barnet og familien har et trygt sundhedstilbud i sit nærmiljø af høj kvalitet. I et nyt tilbud skal kommunerne derfor have adgang til rådgivning og supervision fra den regionale børne- og ungdomspsykiatri, så en større del af behandlingen kan ske uden for hospitalet. Det skal forebygge unødige henvisninger og sikre hurtig og kvalificeret hjælp.

Regionerne skal bistå det nye tilbud i forbindelse med udredning i enkeltsager, hvis der opstår tvivl om, hvorvidt barnet skal udredes eller behandles i børne- og ungdomspsykiatrien. Der skal udarbejdes klare, faglige retningslinjer, så psykologer og andre faggrupper kan løfte flere udrednings- og behandlingsopgaver uden, at barnet eller den unge skal tages ud af hverdagens faste rammer. Desuden skal det nye tilbud sikre bedre samarbejde og sammenhæng i indsatsen på tværs af hospital, kommune, skole og PPR.

Tilbuddet skal oprettes i alle kommuner (men for landets mindste kommuner giver det kun faglig mening at løse opgaven i samarbejde med en større kommune). En større normering, tværfaglighed og samlet ekspertise og specialisering skal sikre fokus på børn og unge med behov for hjælp uanset problemets omfang.

- **MÅLGRUPPE:** Børn og unge med lettere psykiske lidelser eller med symptomer på psykisk mistrivsel, der vurderes at true deres udvikling
- **HENVISNINGER:** Almen praksis, den regionale børne- og ungdomspsykiatri og fagpersoner i daginstitutioner og grundskolen (fx pædagogisk personale og lærere, sundhedsplejersker, studievejledere, skolepsykologer) kan henvise til tilbuddet
- **PERSONALEGRUPPE:** En faglig bred personalegruppe bestående af bl.a. psykologer, ergoterapeuter, sundhedsplejersker, socialrådgivere, psykiatere, sygeplejersker, pædagoger, UU-vejledere og specialuddannede lærere
- **BEHANDLING:** Samtaleterapi, individuel psykoterapi, observation samt forebyggende behandlingsforløb for børn, unge og deres familier. Behandlingen skal bygge på evidensbaserede metoder som fx dialektisk adfærdsterapi, kognitiv adfærdsterapi eller familierapi
- **ORGANISERING:** Tilbuddets organisering vil være op til den enkelte kommune, men det er vigtigt, at PPR og andre sociale- og familierettede indsatser integreres ved behov. Det er afgørende, at der etableres et samarbejde, hvor medarbejdere fra den regionale børne- og ungdomspsykiatri bistår med sparring og supervision

## Digitale redskaber skal medtænkes i en tidlig indsats

At føle sig ensom, eller have en psykisk sygdom, har længe været tabubelagte emner hos børn og unge. Ofte vil de ikke snakke med deres forældre, og mange finder det grænseoverskridende at tale med en psykolog eller en lærer om deres problemer. Men denne udvikling er med civilsamfundets hjælp ved at vende. Frivillige organisationer som bl.a. headspace og Børnetelefonen møder de unge i øjenhøjde og hjælper på de unges præmisser. Der er stor efterspørgsel hos de unge efter råd og viden om mental sundhed, hvilket børn og unge især finder på internettet. Her kan de anonymt få viden om alt fra lavt selvværd til symptomer på stress uden at skulle kontakte en voksen først. Tal fra Børnetelefonen viser, at en tredjedel af alle opkald til i 2017 var fra børn med angst eller andre psykiske problemer, hvilket svarer til 38 opkald om dagen.

Det kan være svært at navigere i den massive mængde information på nettet i dag. Sociale medier som Facebook og Instagram tager ikke et



### Mindhjælper.dk giver online viden om mental sundhed

Mindhjælper.dk er Danmarks største informationssite for unge, forældre og fagfolk om mental sundhed. Her kan unge anonymt få viden om alt fra ensomhed og sex til stress og angst. Hjemmesiden giver unge redskaber og råd til at håndtere psykiske problemer i form af artikler, videoguides, interviews og henvisninger til apps om sundhed. Mindhjælper havde 564.000 sidevisninger i 2017 og over 37.000 besøg alene i januar 2018. Hjemmesiden er udviklet af Region Syddanmark i samarbejde med fire partnerskabskommuner og Trygfonden, men bruges af børn og unge i alle fem regioner.

redaktionelt ansvar for indholdet på deres platforme. Lødig information, rendyrket reklame og deciderede fake news flourer på lige fod, og der ses bl.a. eksempler på lukkede Facebookgrupper, hvor unge piger opfordrer hinanden til at faste i flere dage eller skære i sig selv.



### Guide til sundhedsapps

Den hastige udvikling af sundhedsapps giver nye muligheder for viden om sundhed, men gør det samtidig svært at navigere rundt i det store udbud. Med et APP@tek til anbefalede apps vil både borgere og sundhedspersonale få et overblik over akkrediterede apps, der kan give værdifuld viden om sundhed og som lever op til sikkerhedskrav om persondata.

Det kan være svært for de unge at navigere i. Vi skal som sundhedsvæsen derfor tage ansvar for, at de unge får god og korrekt information om sundhed. Den hastige udvikling af sundhedsapps stiller også nye krav til sundhedsvæsenet. Derfor skal vi sørge for, at de unge får et bedre overblik over akkrediterede apps og andre digitale værktøjer, som giver værdifuld viden. Nye digitale platforme som Mindhjælper.dk gør det muligt at nå ud til en bred gruppe af børn og unge med faglig viden om mental sundhed. Den mulighed skal vi gribe.



## ANBEFALING

Det skal sikres, at børn og unge får den rette faglige viden, når de søger viden om mental sundhed på nettet. Derfor anbefaler vi, at der som en led i Strategi for Digital Sundhed (2018-2021) skal udarbejdes en samlet guide til sundhedsapps, som giver korrekt viden om sundhed, og som lever op til sikkerhedskrav om persondata.



## Her kan de unge få hjælp få nettet

Hjemmesiderne Mindhelper.dk, mindapps.dk, altompsykologi.dk og bornetelefonen.dk er eksempler på hjemmesider, hvor de unge kan søge akkrediteret information om alt fra psykiske lidelser til gode øvelser, der kan hjælpe på stress eller søvnbesvær.

### Noter

*Vidensråd for forebyggelse: Børn og unges mentale sundhed (2014).*

*Danske Regioner: Benchmarking af psykiatrien 2016*

*LUP Psykiatri: Eksternt samarbejde på børne- og ungeområdet 2018. Udarbejdet af DEFACTUM, Region Midtjylland, på vegne af regionerne og Danske Regioner.*

*Razzouck, Denise. Mental health economics 2017; Mihalopoulos C, Chatterton ML. Economic evaluations of interventions designed to prevent mental disorders: a systematic review. Early Interven Psychiatry. 2015*

*Kora: "Inklusion i folkeskolen" (2016)*

*Klagenævnet for Specialundervisning: Årsrapport 2017*

*Undervisningsministeriet: Notat Danske Regioner den 3. marts 2017*

*Dansk Psykolog Forening: Dansk psykolog Forenings undersøgelse af PPR-ledere og PPR psykologer 2018*

*Mindhelper.dk: Det vi vil - og så langt er vi nået, 2018*

*www.bornetelefonen.dk*

Mental sundheds - Et nyt behandlingstilbud til børn og unge i det nære sundhedsvæsen

Fælles udspil fra Dansk Psykolog Forening, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab, Bedre Psykiatri og Danske Regioner 2018

Layout: UHI, Danske Regioner

ISBN ELEK - 978-87-7723-941-0