

Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut

Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa –
hanke

Kehittäjäasiakasryhmän työpajan tulokset

Poske, ma 11.11.2019 klo 10-11.30

11.11.2019



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus
Lapin toimintayksikkö



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



FinFami



Mielenterveyden
keskusliitto



Tays



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



LAPIN SAIRAANHOITOPIIRI
LAPPI BUOHCCEDIKSUNBIIRE

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Mitä ovat matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut?

- Helposti saatavat/saavutettavat
- Tarjolla kaikille
- Esim. chatit ja etäyhteys
- Anonyymi, voi saada tietoa, ei leimaantumista
- Ei tarvitse lähetettä
- On helppo ottaa yhteyttä
- On ”aina” auki
- Huomioiva vastaanotto
- Jos useampikäynti → sama hoitaja
- Helppo saavutettavuus
- Voisiko olla terveysasemalla joku asiaan perehtynyt
- Pääsee nopeasti ensiarvioihin
- Itsearviointi ”pikatesti” netissä
- Välittömästi, helposti
- Ammattilaiset arvioivat
- Informatiivisia
- Tarjolla testejä
- Psykoedukaatio
- Myös yhteistyössä Kolmannen sektorin kanssa
- Terveyskeskus ja opiskelijaterveydenhuollon yhteydessä
- Helppo saavutettavuus
- Yhdenvertaisia/tasa-arvoisia
- Maksuttomuus



Mitä matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut eivät ole?

- Massiivisia hoitotoimenpiteitä
- Jos tarvitaan nopeasti sairaalahoitoa, päivystystä, vakavien tilanteiden hoito
- Jos tarvitaan vain reseptien uusintaa, ilman terveydentilan arviointia
- Hankalia löytää
- Yhteystietoja ei löydy
- Paikka syrjässä / huonot liikenneyhteydet
- Ystäväpalvelua vaan hoitopaikka
- Korvaavia tehtäviä muille lakisääteisille palveluille (esim. kotihoito ottaa yhteyttä yksinäisyyden takia)
- Odotettavia ja jonotettavia
- Leimaantumista, kun kulkee ovesta sisään
- Maksullisia



Mikä edistää matalan kynnyksen palveluita?

- Kuuma linja terveyskeskuslääkäriin (nopeat ajat, hyvin toimiva)
- Samasta ovesta kulkee muitakin esim. Rinteenkulmaan
- Yhteistyö ja luottamus
- Sosiaaliset suhteet / tuttuus ammattilaisten välillä
- Maksuttomuus
- 24/7-palvelu
- Oppilaitokseen tarjottava nopea apu
- Ryhmämuotoiset toiminnot auttavat
- Itsehoidolliset ennaltaehkäisevät palvelut ja ryhmät
- Kokemustoimijan vastaanotto, cafe-tyylinen, walk-in toiminta -> voi olla myös, ajanvarauksella
- Ryhmissä voisi olla kokemusasiantuntija työparina
- Monipuoliset vaihtoehdot
- Hyvä ammattilaisen arviointi (haastattelu, kohtaaminen, mitä apua tarvitaan)
- Ammattilaisella hyvä tieto/taito palvelujärjestelmästä ja oikeasta avusta elämäntilanteeseen
- Riittävät resurssit
- Hyvä informaatio palveluista, miten tullaan ja saadaan apua
- Oikea-aikaisuus → silloin apu kun tarvitaan esim. kolmen arkipäivän sisällä

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Mikä estää matalan kynnyksen palveluita?

- Henkilöstöresurssit
- Organisaation rajat (tukipalvelut, ei oma organisaation toimintaa ja ei ns. oma toiminnan ongelma)
- Stigma, leimautuminen
- Dokumentoinnin ”pelko” esim. vakuutusten takia, ammatin takia
- Ei voi asioida anonyymisti
- Oma vointi, kyky ottaa yhteyttä
- Asiakkaan taloudellinen tilanne
- Organisaation resurssit
- Poliittiset päätökset
 - > henkilöt vaihtuvat
 - > tahtotila muuttuu
 - > mitä pidetään tärkeänä esim. jalkautuminen terveysaseman pikapolille, opiskelijaterveydenhuoltoon jne.
- Asenne, mitä pidetään tärkeänä
- Ei osaa ottaa puheeksi, ei uskalla ottaa puheeksi (ammattilaiset)
- Pienimmän haitan periaate

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Mitä pitäisi olla?

- Walk-in, nopea pääsy, nopea kontakti, yhteydenotto, kohtaaminen, useita vaihtoehtoja yhteydenottamiseen
- Ihminen vastaa / ei automaatti tai numerovalikko
- Jalkautuvaa palvelua (ammattilaiset jalkautuvat) eri paikkoihin/eri yhteyksiin
- Hyvää informointia, selkeä (lehdet ym.)
- Ajantasainen tieto
- Stigmaton
- Hyvä saatavuus
- Läsnäolevaa, paneudutaan asiaan
- Kyky nähdä kokonaisuus
- Halu edistää yhdenvertaisia matalan kynnyksen mielenterveyspalveluja objektiivisesti
- Poliittinen tahtotila
- Mieliopidekirjoituksia

