



Psykisk helseplan 2025 – 2030



Innholdsfortegnelse

Introduksjon	3
Averøy kommune: Visjon og overordnede mål og planer	3
Kommuneplanens mål 2036:	3
Nasjonale planer og retningslinjer	5
Organisering av psykiske helsetjenester i Averøy	6
Status i Averøy	6
Psykiske helsetjenester til voksne: Status på tilbud og tjenester	7
Psykisk helsetilbud for barn og familier: Status på tilbud og tjenester	9
Tiltaksdel til strategisk plan for psykisk helse:	12
Oversikt over tiltak som særlig berører psykisk helseplan.....	13



Introduksjon

Psykisk helse er et av de viktigste satsingsområdene til regjeringen. I Opptrappingsplanen for psykisk helse (2023 – 2033) er det et viktig mål at flere skal kunne oppleve god psykisk helse og livskvalitet. Sentralt for å nå dette målet er økt fokus på forebygging av psykiske helseplager, samt lavere terskel og kort vei inn til helsetjenesten i kommunene.

Mange opplever psykiske helseplager i løpet av livsløpet, og det er viktig å få tidlig hjelp før det kan utvikle seg til mer alvorlige plager. Det er en sterk sammenheng mellom psykiske helseplager og utenforskap i samfunnet. Mange faller ut av arbeidslivet, noe som medfører store konsekvenser både for den enkelte og for samfunnet.

Kommunen vil gjennom denne planen legge til rette for gode helsetjenester, forebyggende tiltak, samt holdningsskapende tiltak som reduserer skam og stigmatisering og legger til rette for at flest mulig får hjelp tidlig i et forløp. Videre skal de psykiske helsetjenestene være kjennetegnet av kunnskapsbaserte metoder forankret i nasjonale råd og føringer.

En dreining i psykisk helseplan for denne planperioden sett i forhold til tidligere planer for psykisk helse, vil være at vi må se psykisk helseplan i tettere sammenheng med andre kommunale planer. [Averøy 2036 Kommuneplanens samfunnsdel 2024 – 2036](#), [Boligsosial handlingsplan 2025 - 2029](#), [Omsorgsplanen 2021 - 2026](#) og [Oppvekstplanen 2022-2025](#) har vært særlig aktuelle i utformingen av tiltak for planperioden.

Vi jobber mer med forebyggende og helsefremmende tiltak slik at færre skal ha behov for omfattende behandlingstiltak. Samtidig må vi sikre gode tilbud til de aller sykeste pasientene i kommunen.

Averøy kommune: Visjon og overordnede mål og planer

Visjon: Averøy kommune, en god forbindelse

Visjonen innebærer at innbyggere, næringsliv, nasjonale- og regionale myndigheter, nabokommuner og andre samarbeidspartnere skal oppleve Averøy kommune, kommunestyret og ansatte som en god forbindelse.

I tillegg er visjonen en metafor og konkretisering av beliggenheten samt hvordan store samferdselsesprosjekter som Atlanterhavsveien og Atlanterhavstunnelen forbinder oss til regionen.

Kommuneplanens mål 2036:

Psykisk helseplan er forankret i [Averøy 2036 Kommuneplanens samfunnsdel 2024 – 2036](#), hvor kommunestyret har vedtatt særlige satsingsområder frem mot 2036.

Relevante satsingsområder som berører denne planen for psykisk helse er gjengitt:



Satsningsområde: God helse, trygghet og tilhørighet

Averøysamfunnet er trygt, helsefremmende, inkluderende og identitetsskapende. Det betyr omsorg, mangfold og respekt. Vi jobber for god folkehelse, livsmestring og for klima- og miljøvennlige løsninger.

Prioriteringer som særlig berører plan for psykisk helse:

- Samfunnsutviklingen skal skje gjennom klima- og miljøvennlige løsninger
- Samskaping gjennom samarbeidsavtaler og medvirkning fra innbyggere og frivilligheten i samfunnsutviklingen
- Styrke barn og unges medvirkning i utvikling av fritids- og aktivitetstilbud og lokal/nærmiljø
 - Ungdom fra 16 år får mulighet til å skaffe seg arbeidserfaring i regionen
- Trygg og god oppvekst og alderdom
- Arbeid som fremmer god fysisk og psykisk helse og som utjevner sosiale og økonomiske forskjeller.
- Samfunnssikkerhet ved at uønskede hendelser og/eller kriser identifiseres og håndteres
- Kvalitet i barnehager og skoler
- Ungdom og eldre som hjelper hverandre
- Flere tilrettelagte boliger og boformer og legge til rette for bruk av Husbankens låne- og tilskuddsordninger
- Få flere med funksjonsnedsettelse i arbeid
- Styrke mangfold og inkludering og hindre utenforskap gjennom egen temaplan

Satsningsområde: Kultur og ungdom

Barn og unge i Averøy har et trygt oppvekstmiljø med varierte aktivitets- og fritidstilbud. Ungdom har sine egne steder «å henge med venner», både på Bruhagen og ellers i kommunen.

Prioriteringer som særlig berører plan for psykisk helse:

- Deltakelse skal være uavhengig av privat økonomisk situasjon
- Tidlig innsats og tverrfaglighet til barnets beste, familier og oppvekstmiljø
- Tydelig satsing på barn/unge og god psykisk helse

Satsningsområde: Averøy Kommune som organisasjon

Averøy Kommune er en attraktiv arbeidsgiver der ansatte har kompetanse til å utføre de oppgavene som kommunen skal løse som samfunnsutvikler, tjenesteleverandør, myndighetsutøver og demokratisk arena.

Prioriteringer som særlig berører plan for psykisk helse:

- Sørge for at vi har nok ansatte med riktig kompetanse til å møte de utfordringene vi skal løse
- Ansatte og enhetene omstiller og tilpasser seg regelmessig for å løse oppgavene på best mulig måte.



Nasjonale planer og retningslinjer

Tiltaksdelen til plan for psykisk helse har bakgrunn i nasjonale råd og anbefalinger. Vi har lagt særlig vekt på; Opptrappingsplanen for psykisk helse 2023 – 2033, Veileder for psykisk helse og rusarbeid for voksne, Veileder for psykisk helse for barn og unge, samt [«Ingen å miste» - handlingsplan for forebygging av selvmord](#).

Opptrappingsplanen for psykisk helse 2023 - 2033:

[Opptrappingsplanen for psykisk helse](#) har som overordnet mål at flere skal oppleve god psykisk helse og livskvalitet, samt at hjelpen skal være god og lett tilgjengelig.

Dette målet skal nås gjennom tre prioriterte satsingsområder:

- Helsefremmende og forebyggende psykisk helsearbeid
- Gode og tilgjengelige tjenester der folk bor
- Godt og sammenhengende tilbud til personer med langvarige og sammensatte behov

Nasjonal veileder for psykisk helse og rusarbeid for voksne

Våren 2025 ble det publisert en ny [nasjonal veileder som omhandler kommunalt arbeid for voksne med rus- og/eller psykiske helseplager](#). Veilederen er bygget opp rundt følgende 3 anbefalinger:

- Kommunens psykisk helse- og rustjenester til voksne skal være tverrfaglige, helhetlige og tilgjengelige for alle som oppholder seg i kommunen.
- Kommunen og spesialisthelsetjenesten bør bruke helsefellesskapet som arena for samarbeid om helhetlige og sammenhengende helse- og omsorgstjenester for voksne med psykisk helse- eller rusmiddelproblemer.
- Kommunen bør vurdere å organisere tjenestetilbudet i tre hovedforløp:
- Hovedforløp 1 – Milde og kortvarige plager
- Hovedforløp 2 – Kortvarig alvorlige plager/lidelser og langvarige milde plager/lidelser
- Hovedforløp 3 – Alvorlige langvarige plager/lidelser

Nasjonal veileder for psykisk helse for barn og unge

[Nasjonal veileder Psykisk helsearbeid barn og unge](#)

Tidlig innsats – barn og unge med økt sårbarhet

Barn og unge med begynnende vansker

Barn og unge med betydelige vansker

“Ingen å miste” - handlingsplan for forebygging av selvmord

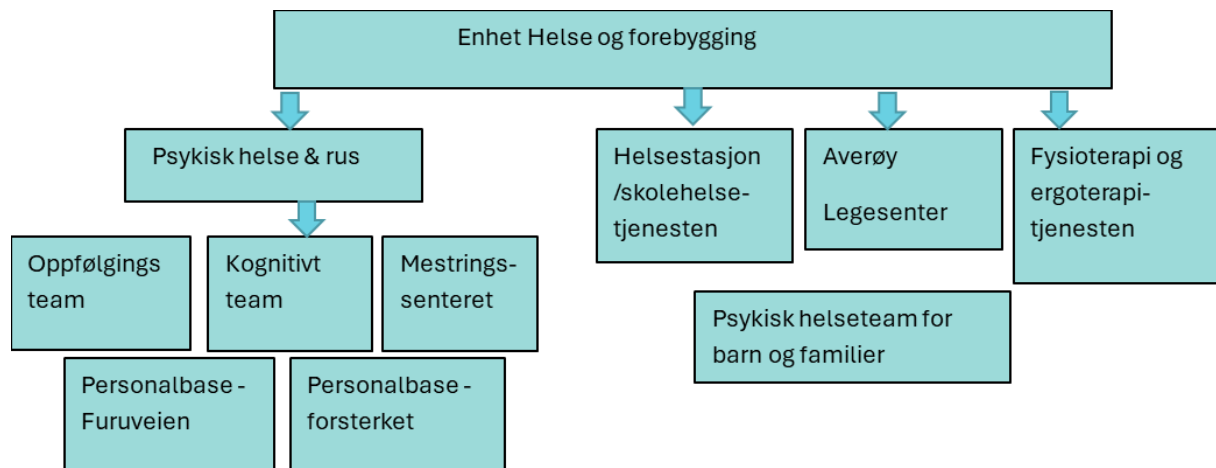
[Handlingsplan for forebygging av selvmord](#) er en kunnskapsbasert veileder med nullvisjon knyttet til antallet som begår selvmord i befolkningen. Basert på oppsummert kunnskap på fagområdet, er det utarbeidet følgende seks mål:

1. Systematikk og helhet i det selvmordsforebyggende arbeidet
2. Trygg kommunikasjon om selvmord



3. Begrenset tilgang til metoder for selvmord
4. God hjelp og gode behandlingsforløp for mennesker i selvmordsrisiko.
5. Umiddelbar og langvarig oppfølging av etterlatte etter selvmord
6. Bedre forekomsttall, økt forskning, kunnskap og kompetanse om selvmordsforebygging

Organisering av psykiske helsetjenester i Averøy



Enhet for Helse og Forebygging ble opprettet 1.april 2024, og består av avdelingene: psykisk helse - og rus, helsestasjonen, fysio- og ergoterapitjenesten og samt Averøy Legesenter.

Psykisk helseteam for barn og familier (opp til 16 år) er lokalisert sammen med helsestasjonen på kommunehuset.

Psykisk helse & rus er lokalisert til Helse- og Mestringsbygget på Bremsnes, og yter tjenester til befolkningen over 16 år.

Det er også etablert 2 personalbaser tilknyttet brukere med mer sammensatte og langvarige behov for helsetjenester. Tjenestene betjener flere brukere, og er vedtaks- og døgnbasert. Kommunepsykolog er underlagt kommunedirektørens stab, og jobber tett opp mot de psykiske helsetjenestene for innbyggerne.

Status i Averøy

Averøy kommune har gjennomført regelmessige kartlegginger i Ungdata siden 2015. Siste undersøkelse ble gjennomført i 2024. Historiske data kan derfor benyttes til å sammenligne utviklingen over tid. Dette skaper også grunnlag for sammenligning på fylkes- og landsnivå.



Videre er det av interesse å vise til Folkehelseoversikten til Averøy (2023) for å kunne illustrere oversiktsbildet for kommunen.

Noen trekk ved kommunen basert på Ungdata og [Folkehelseoversikten](#):

- **UNGE (16 – 29 år) SOM STÅR UTENFOR ARBEID ELLER UTDANNING ER HØYERE ENN FYLKET OG LANDET SOM HELHET**
- **ANDELEN SOM MOTTAR TJENESTER FOR PSYKISKE SYMPTOMER / LIDELSER ER HØYERE ENN FYLKET OG LANDET SOM HELHET**
- **UNGDATA - UNDERSØKELSEN VISER OVER TID EN HØYERE ANDEL UNGDOMSSKOLEELEVER MED PSYKISKE HELSEPLAGER. NOE NEDGANG I SISTE UNDERSØKELSE (Ungdata 2024)**

Psykiske helsetjenester til voksne: Status på tilbud og tjenester

Det har skjedd store forandringer i tilbudet innenfor psykisk helse til voksne de senere årene. Det har vært satset på kunnskapsbaserte metoder og kompetanseheving, særlig innen kognitiv terapi, og vi har jobbet med å implementere kurs og veiledet selvhjelp for å hjelpe flere. Målet er å komme tidlig inn for å forebygge og behandle lettere til moderate psykiske helseplager, før de utvikler seg til langvarige og mer alvorlige tilstander. Dette er i tråd med veilederen for psykiske helsetjenester til voksne (forløp 1). Vi har også fått kompetanse på EMDR (traumebehandling)

Tilbudet til personer med sammensatte og langvarige/kroniske plager (forløp 2 og 3), herunder rusmiddelavhengighet, følges i dag opp av et eget tverrfaglig oppfølgingsteam i tjenesten.

Videre har vi brukere med døgnbasert oppfølging, som betjenes av 2 ulike personalbaser.

Tjenesten skal være lavterskel. Dette innebærer at tjenestene skal være tilgjengelig, og at det skal være enkelt å komme i kontakt med helsetilbudet. Innbyggerne kan ta kontakt via fastlege eller direkte via telefon eller e-post. [Kontaktinformasjonen](#) er oppdatert, og lett tilgjengelig på kommunen sin hjemmeside.

Psykisk helse & rus tilbyr psykoterapeutisk oppfølging både på individ og gruppenivå. Grunnet stor pågang vil vi vurdere hvorvidt enda mer av tjenestene skal kunne gis som gruppebasert tilbud, kurs og veiledet selvhjelp. Av allerede etablerte tilbud i tjenesten har vi følgende:

- [Bekymringsmestringskurs](#) for personer med angst- og stressrelaterte plager.



- [IMR](#) (Illness Management and Recovery), som er en gruppebasert behandlingsform over 12 måneder for personer med langvarige og sammensatte psykiske helseutfordringer. Kurset er sist gjennomført i 2023.
- Veiledet selvhjelp ved bruk av www.assistert.selvhelp.no

Vi samarbeider med frivillige lag og organisasjoner rundt tilbud til pårørende som er berørt av rusavhengighet.

Vi er avhengig av et godt samarbeid med eksterne aktører for å kunne ivareta et helhetlig og godt helsetilbud til innbyggerne:

Gjennom samarbeid med pårørendeorganisasjonen IVARETA, tilbyr de faste samtalegrupper til pårørende som er berørt av rus.

Vi er tilknyttet FACT team v/ psykiatrisk poliklinikk, Kristiansund DPS for personer med alvorlige psykotiske diagnoser.

I samarbeid med NAV kan det tilbys [en rekke tiltak](#) som er spesielt tilpasset personer som har falt ut, eller står i fare for å falle ut av arbeidslivet grunnet psykiske helseplager.

Kommunepsykolog deltar i fast inntaksteam, og bistår med veiledning overfor ansatte.

Samarbeid med frivillige, næringsliv og andre organisasjoner ønskes utviklet gjennom planperioden. Dette for å stille sterkere i møte med utfordringsbildet vi står overfor innenfor psykiske helseplager.

Viktigste utfordringer:

Vi har opplevd en stor økning i antall henvendelser, fra 70 i 2019, til 200 i 2023. Flere av de som mottar tjenester har sammensatte helseutfordringer. Dette stiller stadige økte krav til våre ansatte i henhold til kompetanse og nødvendig samarbeid med andre instanser. I perioder har vi lange ventelister for å kunne tilby nødvendig helsehjelp.

Årsaken til økningen er sammensatt. Vi har de senere årene jobbet aktivt for å senke terskelen for å oppsøke psykiske helsetjenester. I tillegg er det sentrale føringer som medfører at flere skal tilbys hjelp i kommunehelsetjenesten fremfor spesialisthelsetjenesten, noe som stiller krav til at vi tilpasser oss i forhold til drift og økt kompetansebehov.

Vi tilstreber en kunnskapsbasert tilnærming, hvor flere ansatte kontinuerlig har gjennomført relevant videreutdanning.

De med størst helseutfordringer står ofte langt fra arbeidslivet, samtidig som de har lite sosial støtte og tilknytning til lokalsamfunnet. Vi ser et behov for, i samarbeid med frivillige og lag/organisasjoner, å kunne skape et tilrettelagt tilbud til denne gruppen.



Tall fra NAV viser en økning i unge uføre, spesielt kvinner under 30 år. Psykiske helseplager står som en betydelig årsak til at flere unge mottar uføretrygd fra Folketrygden.

Mangel på egnede kommunale boliger, herunder boliger tilknyttet døgnbemannet personale, skaper ofte begrensninger og hindringer for de med alvorligst psykiske helseutfordringer ([Boligsosial handlingsplan 2025 - 2029](#)).

Integreringstjenesten etterlyser klarere "samhandlingsforløp" for barn og voksne i flyktningefamilier som skal bosettes i kommunen. Utfordringene ligger ofte rundt mangelfulle opplysninger omkring blant annet psykiske helseforhold i forkant av bosetting.

Videre er det behov for kompetansehevende tiltak for integreringstjenesten for å kunne møte, kartlegge, og koble på aktuelle hjelpeinstanser i kommunehelsetjenesten knyttet til psykiske helseforhold. Språk og kulturelle forskjeller kan være barriereskapende for å ta imot og nyttiggjøre seg nødvendig helsehjelp for flyktningegruppen.

Psykisk helsetilbud for barn og familier: Status på tilbud og tjenester

Oversikt over tilbud og tjenester i Averøy kommune som ivaretar barn og unges psykiske helse

[Psykisk helseteam for barn og familier - Averøy kommune](#), ble opprettet ved hjelp av tilskuddsmidler fra Helsedirektoratet i 2024. Helsedirektoratet sin veileder: [Psykisk helsearbeid for barn og unge](#) slår fast at kommunene skal ha et eget psykisk helsetilbud for barn og unge. Denne veilederen har vært sentral i utformingen og satsingen på psykisk helse team for barn og familier.

Teamet ble opprettet etter en bakgrunnsrapport fra arbeidsgruppe, etter mandat fra kommunedirektør i Averøy kommune <https://allmennpsykologi.no/ressursbank/etablere-psykisk-helsetjeneste/> (klikk på strategiplan fra Averøy kommune for å lese rapporten)

Teamet har fått tilskudd fra statsforvalter til to nye stillinger som miljøveiledere i perioden 2024- 2027. Videre er det blitt omfordelt eksisterende ressurser i kommunen, herunder familieveilederstilling, samt deler av stillingen til kommunepsykolog som bistår med fagansvar, veiledning og er bindeledd til andre samarbeidspartnere. Når denne planen skrives består teamet av totalt 3,4 årsverk, og samarbeider tett med andre i laget rundt barna.

Viktige interne samarbeidsparter er blant annet helsestasjon og skolehelsetjeneste, PPT, fastleger, psykisk helse og rus for voksne, samt ansatte i oppvekstsektoren som møter barna i skole og barnehage.

Spesialisthelsetjenesten er en viktig ekstern samarbeidspart, noe som er strukturert gjennom «Barn og unges helsetjeneste». Ved bekymring ved barn og unges psykiske helse, er det utformet 7 ulike samhandlingsforløp. For nærmere beskrivelse: se [Barn og unges helsetjeneste - Helse Møre og Romsdal](#)



I arbeidet med barn og unges psykiske helse kan ikke hjelpere og omsorgspersoner jobbe isolert og hver for seg. Helse og oppvekstsektor må samarbeide tett, og i dialog med barnas omsorgspersoner. Som ledd i dette samarbeidet er kommunen del av en interkommunal satsing «Sammen skaper vi gode lag for barn og unge på Nordmøre- forebygging av utenforskap- bedre tverrfaglig samarbeid og samhandling 2024-2027». [Sammen skaper vi gode lag.docx](#)

I tråd med overnevnte filosofi samarbeides det mellom helse og oppvekst med ulike foreldrestøttende tiltak og foreldreveiledning. Gruppebasert foreldreveiledning (ICDP) har de siste årene vært et viktig satsingsområde i Averøy kommune. Se egen tiltaksplan for mer informasjon om ICDP og andre foreldreveiledningsprogram som kommunen vil satse på i planperioden.

Viktigste utfordringer vi ser hos barn og unge:

Barnehager, skoler og ansatte på helsestasjonen rapporterer at foreldre er mer utrygge i foreldrerollen. Se bakgrunnsrapport for psykisk helseteam for nærmere beskrivelser der de ulike instanser beskriver sin vurdering av utfordringsbildet.

<https://allmennpsykologi.no/ressursbank/etablere-psykisk-helsetjeneste/>

Flere barn og unge kjenner seg utrygge på ungdomsskolen. I Ungdata rapporten for 2024 i vår kommune svarer 13% av ungdommene at de blir mobbet minst hver 14 dag. Dette er høyere forekomst enn nasjonalt nivå. På landsbasis opplever 8% at de blir mobbet hver 14 dag.

Det har vært noe økning i bruk av rusmidler de siste årene på ungdomsskolen.

Ungdata rapporten 2024, viser til at det er 22% av elevene på ungdomstrinnet som har vært beruset i løpet av det siste året. Nasjonalt vises det til 13%. [Undata 2024 Nasjonale resultater](#)

10% av ungdommene oppgir at de får lov til å drikke alkohol av sine foreldre og dette er høyere forekomst enn resten av landet (5%). 7% av ungdommene snuser daglig eller ukentlig, dette ligger litt under de nasjonale tallene som er på 9 %. For mer info se [PowerPoint-presentasjon](#)

Det har også vært en økning i ufrivillig skolefravær og økning i nevroutviklingsforstyrrelser, dette er også en nasjonal trend. Særlig har det vært en økning i forhold til barn og unge som blir utredet for autisme og ADHD. For mere info se:

<https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=#hyperkinetisk-forstyrrelse-adhd>

Negativ påvirkning fra sosiale medier: Flere rapporter antyder en sammenheng mellom påvirkning fra sosiale medier og økning i psykiske helseplager hos barn og unge senere år. Regjeringen har satt ned skjermbrukutvalget for å styrke kunnskapsgrunnlaget om hvordan barn og unges skjermbruk i barnehage, skole og fritid påvirker helse, livskvalitet, læring og



oppvekst. Forskningsrapporten NOU 2024:20, Det digitale(i) livet Balansert oppvekst i skjermenes tid finnes her: [NOU 2024: 20 - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/nou-2024-20-oppvekst-i-skjermenes-tid/id2844484/)

Oppvekstreformen/barnevernsreformen gir økt trykk på kommunen i forhold til å jobbe forebyggende. Nasjonalt forløp for barnevern krever at alle barn som er i kontakt med barnevernet vurderes i forhold til nærmere behov for helsekartlegging. For mere info se her: [Nasjonalt forløp for barnevern - implementering og erfaringer | Bufdir](#)

Forebyggende tjenester

En utfordring vi står overfor er hvordan vi skal jobbe med kvalitet i skoler og barnehager (universell forebygging) avhjelpe de med begynnende vansker og mange risikofaktorer (selektert forebygging) samtidig som vi klarer å prioritere de som allerede har utviklet alvorlige og sammensatte vansker og står i fare for varig utenforskap (indikert forebygging). Vi står overfor utfordringer rundt hvordan vi skal kunne planlegge og prioritere ressursene fremover samtidig som det stilles stadig strengere krav rundt kommuneøkonomien.

Se [Plan for forebygging av omsorgssvikt og atferdsvansker](#) der det er nærmere beskrevet tiltak i Averøy kommune på ulike nivå.

Tiltak (psykisk helseteam for barn og unge:

Det blir derfor viktig med felles kompetanseheving hos både helse og oppvekstsektor, som blant annet vil fortsette gjennom satsingen "Sammen skaper vi gode lag for barn og unge". Innen enhet Helse og forebygging vil psykisk helseteam sammen med helsestasjonen være en pådriver for videre fagutvikling. De vil invitere inn sentrale samarbeidsparter fra oppvekstsektoren til ulike fagdager og webinar på tema som er relevant for flere i laget rundt barna.

Ulike foreldrestøttende tiltak blir særlig viktig i planperioden, og da særlig foreldreveiledningstilbud både i skole og barnehage, helsestasjon og fra psykisk helseteam for de med større vansker.

Vi ser behov for at det satses mer på å avdekke og avhjelpe vansker som oppstår første leveår, i barnehage og tidlig skolealder. Det er viktig med tett dialog mellom psykisk helseteam og helsestasjon i forhold til foreldrestøtte til foreldre med psykiske vansker/lidelser og/ eller store belastninger i familien.

Det er viktig å søke samarbeid og/eller lose videre til familievernkontor, psykisk helse for voksne eller spesialisthelsetjenesten der foreldre har egne psykiske vansker.

Barn og unge som har behov for utredning og behandling i spesialisthelsetjenesten må også sikres dette. Det er etablert et dialogbasert inntak med BUP i gråsonesaker fra og med høsten 2024, så langt med gode erfaringer. Det blir viktig å videreføre dette tiltaket i planperioden.



Konkrete satsinger i planperioden:

For mer informasjon om alle tiltak det satses på i planperioden se “Oversikt over tiltak som særlig berører psykisk helseplan”

Vi vil her trekke frem at det ved psykisk helseteam er planlagt en særlig satsing på et nytt foreldreveiledningsprogram i forhold til atferdsvansker “Invest in play”, i samarbeid med Helsestasjonen. Det er søkt og mottatt prosjektmidler fra Statsforvalter til en videreutdanning for ansatte i psykisk helseteam, som blant annet vil benyttes til dette formålet i 2025-2026. [Invest in Play: nytt foreldreveiledningstiltak tilpasset norske forhold - Norge](#)

Det planlegges også videreutdanning i kognitiv terapi for barn og unge hos ansatte ved psykisk helseteam, evt også ansatte ved helsestasjon i løpet av 2026. Kommunepsykolog er i dialog med Norsk forening for kognitiv terapi når det gjelder innspill til denne utdanningen rettet mot psykisk helsetilbud i kommunene, som er under utvikling. For generell informasjon om kognitiv terapi, se www.kognitiv.no

Evaluerings av tiltak.

Generelt bør vi bli flinke til å evaluere tiltak som settes inn i planperioden, og det bør også vurderes å ta i bruk feedbackinformerte tjenester/ tilbakemeldingsverktøy.

Psykisk helseteam for barn og familier sammen med psykisk helse og rus for voksne vil i planperioden sette oss nærmere inn i dette og se på hvordan dette kan implementeres.

Tiltaksdel til strategisk plan for psykisk helse:

Delmål for psykisk helseplan i Averøy kommune 2025 – 2030:

Følgende målsetninger fra kommuneplanen har vært sentrale, og legger, sammen med nasjonale råd og anbefalinger, føringer for satsingsområdene for psykisk helseplan:

God helse, trygghet og tilhørighet

Kultur og ungdom

Averøy Kommune som organisasjon

Delmål for psykisk helseplan berører følgende av FNs bærekraftsmål:



Oversikt over tiltak som særlig berører psykisk helseplan

	TILTAK ^[1]	NÅR	ANSVAR	MERKNAD
Generelle tiltak – psykisk helseplan				
1	Øke samarbeidet mellom de psykiske helsetjenestene og frivillige lag og organisasjoner	Årlig 2025 - 2030	Psykisk helse Samfunnsutvikler Integreringsenheten	Frivillighetens dag, fast møtepunkt per år (ulike tema)
2	Flere brukere av psykiske helsetjenester skal kunne ta del i tilbudet til Averøy Frivilligsentral	2025 - 2030	Frivilligsentralen (egen kontaktperson i psykisk helse)	Infoskriv. Oppdatere oss på info. Ansatte i tjenestene gjør seg kjent med tilbudet, informerer og kartlegger med brukerne
3	ABC (Act, belong, commit) – Folkehelsekampanje	2025 (søknadsfrist 1. oktober?)	Enhetsleder Helse og Mestring, Folkehelsekoordinator	Utrede, søke tilskuddsmidler. «Hvordan engasjere hele kommunen og innbyggerne rundt helsefremmende tiltak»
4	Arbeidsgruppe integreringstjenesten	2026	Administrasjon, enhetsleder	Avklare arbeidsgruppe for å jobbe med rutiner rundt “flyktningeforløp” - sikre gode psykiske helsetjenester
5	FIT verktøy	2026	Enhetsleder, kommunepsykolog	Utrede hvorvidt vi skal øke bruken av FIT som tilbakemeldingsverktøy
6	«Tilskuddsjeger»	2026	Enhetsleder avklarer internt	Egen ressursperson med ansvar for å holde oversikt over midler og regelverk for ulike tilskudd, herunder kompetansehevingsmidler.
Psykisk helseteam for barn og familier				
7	“Youth awareness model”	2026	Ungdomsskole i samarbeid med kommunepsykolog	Selvordforebygging som fokus inn i ungdomsskole. Utdanne instruktører. Implementeres i skole? Avklares internt

8	Videreutdanning i kognitiv terapi rettet mot barn og unge	Vår 2026	Psykisk helseteam for barn og familier, helsestasjon	Tilskuddsmidler psykisk helseteam
9	Videreutdanning - Invest in play	2025-2026	Psykisk helseteam for barn og familier, helsestasjon	Tilskuddsmidler psykisk helseteam
10	Kursing TRT (Teaching Recovery techniques) for flyktningebarn	2025-2026	Integreringstjenesten	Midler fra integrering
11	COS P	2025-2026	Helsestasjon og psykisk helseteam for barn og familier	Dekkes av stillinger i ordinær drift
12	ICDP ungdom Kompetansedag/opplæring sdag for ICDP veiledere	2025	Psykisk helseteam for barn og familier	Egne tilskuddsmidler. Opplæring er gratis
13	Robust ungdom og Robuste barn	2025-2030	Barne- og ungdomsskoler. Kommunepsykolog	Folkehelse- og livsmestringsprogram i skolen. Videreføre tiltaket
14	Deltar i felles tverrsektoriell satsing, "sammen skaper vi gode lag for barn og unge - forebygging av utenforskap."	2024-2027	Styringsgruppe med representanter fra helse og oppvekst	Nettverk Nordmøre
15	ICDP Videreføre foreldregrupper	2025-2030	Koordinator i samarbeid med 10 ICDP veiledere	Egne tilskuddsmidler gjennom BUFDIR. Ønskes videreført ut planperioden. Behov for å søke nye midler fra 2026?
16	NBO (newborn observation)	2025-2026	Jordmor, fysioterapeut og helsesykepleiere	Egne tilskuddsmidler ut 2025 gjennom BUFDIR
17	Forebyggende arbeid i barnehager	2025-2030	Psykisk helseteam for barn og familier, helsesykepleiere, barnehager	Ordinær drift
18	Skjermvett-sosiale medier	2025-2030	Psykisk helseteam for barn og familier, helsestasjon, skoler og barnehager	Bevisstgjøring og formidling i møte med barnefamilier. (I tråd med oppdaterte nasjonale råd og anbefalinger)



Psykisk helse & rus (voksne)				
19	Prosjektere og bygge bofellesskap bestående av personalbase og leiligheter lokalisert på Bremsnes. Heldøgns bemanning. (Tiltak er hentet fra boligsosial handlingsplan)	2026 - 2028	Ansvar plan og utvikling og kommunedirektør. I økonomiplanen er det for 2025 satt av penger til prosjektering av bygg ved Averøy helse og mestring på Bremsnes	Bygget er planlagt med byggestart i 2026. Tiltak i budsjett
20	Øke deltakelse i arbeidslivet for personer med langvarige og sammensatte psykiske helseutfordringer	2025-2030	NAV i samarbeid med DPS og kommunal psyk.helsetjeneste. I større grad benytte IPS / jobbspesialister som arbeidsrettet tiltak.	Arbeid skal få økt fokus i samhandling med NAV og spesialisthelsetjenesten
21	Utrede mer bruk av gruppebasert tilnærming. Satses videre på Bekymringsmestringskurs. Vurdere ny oppstart av IMR gruppe(r)	2026	Psykisk helse & rus	
22	Kompetanseheving	2028	Psykisk helse & rus	Kognitiv terapi trinn 1 eventuelt "Rask psykisk helsehjelp" - utdanning Må settes av midler
23	Vold og trusler: Benytte tilskuddsmidler til sertifisering av egne kursholdere – vold og trusler	2025 - 2030	Psykisk helse. Kjøpe interne kurs for ansatte i pleie og omsorg	50.000,- (Mottatte midler fra Statsforvalteren. Sertifiseringskurs høsten 2025 Internopplæring holdes gjennom hele planperioden for ansatte i de aktuelle enhetene.
24	Miljøvaktmester – prosjektstilling vurderes som del av fast drift	2027	Vi har siden 2024 mottatt tilskuddsmidler til ansettelse av miljøvaktmester.	Opprette 1 fast stilling



25	Psykisk helse som tema på frokostmøte med næringsliv	2026	Averøy kommune	Tema på dagsorden, med mål om at flere med psykiske helseplager skal kunne ta del i ordinært arbeidsliv
26	Mestringssenteret – legge til rette for et mer variert og aktivt tilbud	2025-2030	Psykisk helse & rus	Avklare internt
27	Voldsrisiko - Triage	2025-2030	Ressurspersoner i psykisk helse & rus	Løpende vurderinger der vi ser behov
28	Rus som tema	2025-2030	Egne ressurspersoner	Intern opplæring. Gjelder også psykisk helseteam for barn og familier
29	ROS analyser	2025-2030	Avdelingsleder, ressursperson	Gjennomføre ROS-analyser der det er hensiktsmessig. Økt fokus på bruk av ROS-analyse
30	Lavterskel rus (nalokson og brukerutstyr)	2025-2030	Ressurspersoner	Opprettholde fokus på skadereduksjon ved alvorlig rusmiddelmisbruk
31	Ivareta	2025-2030	Psykisk helse og rus følger opp samarbeid. Tilrettelegger for møteplass	Samarbeid med interesseorganisasjon rundt tilbud for pårørende berørt av rus på kveldstid x 1 per mnd
32	Utvikle pårørendestrategi for psykisk helse og rus	2026-2027	Avdeling- og enhetsleder setter av ressurser og oppretter arbeidsgruppe	Samarbeid med Korus, psyk barn og familier
33	Dialogbasert inntak for voksne	2026	Administrasjon	Avklare muligheter for tettere samarbeid rundt henvisning og tilbud mellom kommune og spesialisthelsetjeneste
34	Veiledet selvhjelp (assistert selvhjelp.no)	2025-2030	Psykisk helse & rus	Kartlegging, og som del av behandling. Videreføre fokus (fastleger, inntak, ansatte)

^[1] (understrekede tiltak er utformet som lenke med tilleggsinformasjon)

