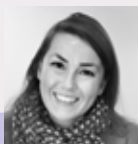


Rask hjelp til unge med psykose

Unge i Bergen har fått et nytt lavterskeltilbud, hvor de kan få hjelp ved psykose. Tilbudet heter TOPS.



Av **Else-Marie Løberg**, psykologspesialist og seksjonsleder ved TOPS

Lavterskeltilbudet TOPS i Helse Bergen er for unge i alderen 15–30 år der det foreligger en psykosemistanke. TOPS skal vurdere grad av psykose, og hjelpe de unge til rask behandling. Alle kan ta kontakt, uten henvisning.

TOPS startet i 2012. Målsettingen er å minimere den perioden unge mennesker går med ubehandlet psykose eller psykosenære symptomer. For å klare dette er det nødvendig med et lavterskeltilbud som er så tilgjengelig at alle, som den unge selv, foreldre, lærere og helsepersonell, tar kontakt.

Når en psykose eller psykosenær tilstand blir oppdaget av TOPS, er det viktig at den unge får rask behandling. For få til en snarvei til behandling har TOPS tett kontakt med distriktspsykiatriske sentre (DPS) og psykisk helsevern for barn og unge (PBU). Vi har opprettet et eget tidlig psykosennettverk for å få dette til, og representanter fra DPS og PBU er ofte med oss i møte med den unge for å opprettholde kontinuitet i behandlingen.

Faglig bakgrunn

Målsettingen om å få ned varighet av ubehandlet psykose (VUP) er i tråd med kommende nye nasjonale retningslinjer for psykosebehandling. Forskningsresultater fra Stavanger, som har hatt et lignende tilbud i ti år, viser at kort VUP er positivt for prognosen. Videre er perioder med ubehandlet psykose en risikofase for selvmord, og fører med seg mye personlig lidelse. Det er også særlig ønskelig å senke VUP for unge, der tilbaketrekking fra venner, familie og skole kan være særlig uheldig for videre utvikling.

Psykosebehandling

Litt forenklet betegner psykose problemer med å skille mellom det som er virkelig og det som ikke er virke-

lig. Noen opplever det som en forvirringstilstand, og andre føler det som en tankemessig overbelastning. Psykose merkes ofte ved at en ser eller hører ting som andre ikke ser eller hører (hallusinasjoner), eller har tanker som andre synes er veldig uvanlige og pussige (vrangforestillinger). Når unge etter hvert begynner å tro på disse opplevelsene, kanskje blir bekymret og redd, eller får en funksjonsnedsettelse som en følge av dem, er symptomene over psykosegrensen. Mange kan også oppleve at det blir vanskeligere å tenke og konsentrere seg, og at det blir vanskelig å være med andre. Noen unge kan ha slike alternative opplevelser og tanker uten at de tror de er virkelige, men kan kanskje begynne å undre seg og leke med alternative ideer om hva det kan være. Da er ungdommene i en nærpsykosefase, som likevel fordrer tett oppfølging.

God oppfølging både i psykose- og psykosenære faser medfører reduksjon av belastning, for eksempel på skolen. Det er viktig med familiebehandling for å øke forståelse og generøsitet over vanskene, samt kognitiv terapi og informasjon om psykose for å forholde seg til symptomene på en mest mulig hensiktsmessig måte. Medisiner mot psykose hjelper også de fleste som har en psykose. I tillegg må en følge med på symptomene for å sette inn ekstratiltak, som innleggelse og skolefritak, ved psykoseøkning.

Vurdering av tilstand

Hvordan vurdere om det er en psykose? Overgangen fra nærpsykose til psykose går gradvis, og psykose kan best beskrives innenfor et kontinuumsperspektiv. Særlig for unge kan dette i tillegg svinge en del med dagsformen, hvem de er sammen med og graden av belastninger. Unge har gjerne mindre samsvar mellom symptomtrykk og funksjon. De kan for eksempel fungere greit sammen med venner til tross for høyt

Hva er TOPS?

- TOPS er et lavterskeltilbud ved psykosemistanke for aldersgruppen 15-30 år.
- Alle som bor i Helse Bergens opptaksområde kan ringe TOPS på 55958585.
- TOPS vurderer grad av psykose, og hjelper de unge til rask behandling.
- Tidlig behandling ved psykose er viktig for prognose og å unngå selvmord og langvarig funksjonstap.

symptomtrykk, eller isolere seg selv om de sier de ikke tror på sine alternative opplevelser. Psykosevurderinger kan derfor være kompliserte.

For å gjøre vurderingene mest mulig valide, har vi valgt å bruke internasjonale konvensjoner der cut-off settes ved en skår på 4 eller mer på utvalgte psykose-spørsmål på symptominventoriet PANSS (Positive and Negative Syndrome Scale). Dette vurderes særlig basert på frekvens og ikke minst de atferdsmessige konsekvensene av symptomene. I tillegg vurderer TOPS grad av selvmordsfare, rusbruk og depresjon, for å kunne gi bedre råd i forbindelse med videre behandling.

Erfaringså langt

Så langt har 130 tatt kontakt og vi har snakket med 73 av disse, der 26 var over psykosegrensen, 20 psykosenære og 27 hadde behandlingsbehov for andre ting. 43 av henvendelsene kom i november 2012, etter at TOPS hadde en mer systematisk informasjonskampanje. Informasjonsarbeidet har inkludert medieoppslag, forelesninger og undervisning, telefonkontakt med helsesøstre, fastleger, barnevernstjenesten, fengsels-tjenesten, PPT, alle kommuner i Helse Bergen, lærere og rådgivere, samt adresserte utsendinger av 10 000 brosjyrer. 41 av henvendelsene har kommet fra psykisk helsevern, 6 fra fastlege, 5 fra helsesøstre, 28 fra foreldre, 5 fra ungdommene selv og resten fra et ganske varierende spekter av instanser (blant andre PUT, fengsel, lærere, somatisk helsevern, private psykologer og psykiatere, venner og bekjente).

Vi ser at TOPS over tid i økende grad har blitt brukt

som et reelt lavterskeltilbud. Vi opplever at de unge synes det er positivt å endelig kunne fortelle om det som bekymrer dem, og til og med bli møtt av en forståelse av vanskene – «de er ikke alene i verden med vanskene sine!». Ved å komme tidlig til, unngår vi også at for mange blir så dårlige at de ikke tør å snakke med noen grunnet skepsis og paranoid beredskap, samt unngår vonde akuttinnleggelser.

Hvordan bruke TOPS

Det er lov å ringe TOPS hvis man lurer på om en ungdom har psykose. Er det psykose eller psykosenære symptomer, hjelper vi den unge til rask behandling. Vi skriver en epikrise, som fungerer som henvisning, informasjon til fastlege og eventuelt den som henviser, og er behjelpelig med tilbakemeldinger. Når vi vurderer at det er et behandlingsbehov for noe annet enn psykose, går epikrisen til fastlegen, som får ansvar for å viderehenvise gjennom vanlige kanaler. Vi kan også kontaktes for generelle råd om psykose. Vi ser at skolehelsetjenesten og helsesøstre er i en unik posisjon til å få kontakt med unge som har det vanskelig, og som kanskje kan slite med en begynnende psyko-seutvikling. Unge som ellers ikke tør å snakke med foreldre, venner eller legen sin vil kunne fortelle om sine bekymringer til helsesøster. Ved å kontakte TOPS vil en tidlig kunne se om det er psykoseproblematikk som er underliggende, og slik medvirke til at den unge får tidlig hjelp. ■



ANSATTE: Kari Mjelde, Else-Marie Løberg og Line Hoston jobber ved TOPS, et lavterskeltilbud for unge med mistanke om psykose. Foto: Skjalg Ekeland/BA.