



HimalPartner

Mental helse

Mental helse i et samfunnsperspektiv
Med fokus på økonomi og fattigdom

Ingunn Dreyer Ødegaard
Psykologstudent
HimalPartner
20. mars 2014



HimalPartner

Global mental helse

85% av psykisk lidende får ikke hjelp.

WHO anerkjenner nå det voksende behovet for å fremme mental helse og mental kapasitet verden over.

❖ Hvilken rolle spiller mental helse i forhold til fattigdom og samfunnsutvikling?

❖ Og hva kan psykologer bidra med her?

(Fra invitasjonen til seminaret)



Hvorfor skal vi bry oss?

- Solidaritet
- Menneskeverd
- Ønsker man å skape endring: Når ikke helt i mål uten å inkludere mental helse
- Fred på jord: rettferdig fordeling, folk som har det bra og høy livskvalitet starter ikke kriger eller konflikter.



Globale tall

- 650 millioner mennesker i verden
- Psykiske, nevrologiske, rusmiddelrelaterte lidelser
- 85% har ikke tilgang på behandling
- Bare 60% av land i verden har psykisk helse-utdanninger
- Altså: Lite helsepersonell
- Land i Afrika og Sørøst-Asia bruker under 1% av det totale HELSEBUDSJETTET på mental helse



Nepal

- 27-30 millioner
- Ca. 56 psykiatere
- 27 000 NGO-er i Nepal, bare 19 av dem jobber med psykisk helse
- Ett sykehus for psykisk syke



Tenkt situasjon

- I en landsby i fjella i Nepal
- Kumar (23) ble gift som 15-åring
 - Har tre barn på 6, 4 og 2 år
- I perioder: sitter bare på rommet, mutt, gjør ingenting
 - Nå: oppfører seg merkelig...

Forståelser:

- Har gjort noe dårlig i sitt tidligere liv, dårlig karma
 - Sjeletap?
 - Sinnet har gått i stykker
 - Uhelbredelig

Hva skjer? Med ham? Med familien?

Psykisk helse... lidelse

- Svekket arbeidsevne
- Søvnproblemer
- Relasjonelle utfordringer
- Skyldfølelse
- Selvtillit/selvfølelse
- Tapsopplevelse/sorg: tapt liv, skolegang, tapte relasjoner
- Vonde opplevelser/traumer
- Selvmord
- **Stigma**

Alle har en mental helse: **gjenkjennelig**



HimalPartner

Global sykdomsbyrde

- Tapte funksjonsfriske leveår (DALYs)
- I 2030 vil depresjon toppe listen



Dødelighet

- Psykiske lidelser tidligere ikke ansett som like "viktig" fordi man ikke trodde det var knyttet til dødelighet.
- Tidlig død er like sannsynlig ved depresjon som ved røyking.
- Suicid: om lag 1 million i året

(Kilde: Norad-rapport "Psykiske helse som global utfordring, 2014)



HimalPartner

H. K. Maridal

- Lege i spesialisering, psykiatri
- Forsket i Nepal 2012/2013

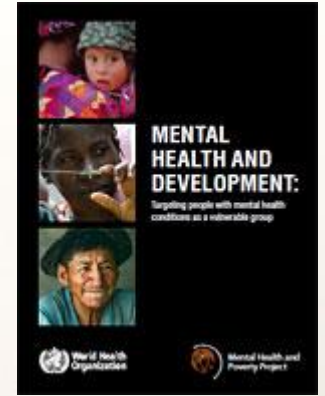
<http://youtu.be/5M2H5RpHsAc?t=3m48s>

- Liten mulighet for å få behandling
- Betydning av psykiske lidelser på fattigdom
- Utviklingsprosjekter tar ikke hensyn til mental helse



Sårbarhet: stigmatisering og diskriminering

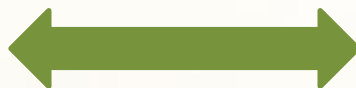
- Ekskluderes fra arbeidsmarkedet
- Ekskluderes fra muligheter for utdanning
- Ekskluderes fra boligmarkedet
- Mer utsatt for vold og utnyttelse
- Kvinner utsatt for seksuelle overgrep
- Ved konflikter: mest skadelidende, nedprioritert
- Vanskeligere å få tilgang til behandling for fysiske sykdommer



Kilde: WHO-rapport, 2010

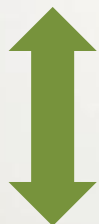
Ond sirkel: utvikling og psykisk lidelse

PSYKISK LIDELSE



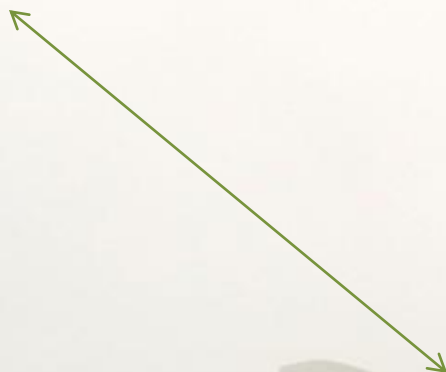
Økt sårbarhet

- Stigmatisering
- Diskriminering
- Vold og mishandling
- Ekskluderes fra deltakelse i samfunnet
- Redusert tilgang til helsetjenester
- Manglende utdanningsmuligheter
- Ekskluderes fra arbeidslivet og inntektsskapende virksomhet
- Tidligere død



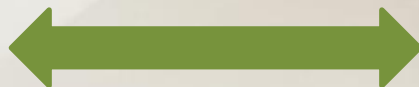
Redusert utvikling

- Fattigdom rammer den syke og pårørende
- Ulikhet mellom forskjellige populasjoner (syke/friske)
- Redusert sosial kapital
- Legger bånd på «mental kapital»
- Svekket økonomisk utvikling på samfunnsnivå



Svekket psykisk helse

- Tristhet, trøtthet
- Vanskeligheter med konsentrasjon og problemløsning
- Håpløshet og hjelpeløshet
- Frykt for fremtiden
- Sosial tilbaketrekking og interpersonlige problemer
- Problemer med søvn og matlyst



Kilde: WHO-rapport, 2010



HimalPartner

VARMERE SAMFUNN

- MENTAL HELSE I BISTANDSARBEID

Brosjyre laget av
HimalPartner, 2013



Har fattige råd til å tenke på sin mentale helse?
Har samfunnet råd til å la være?



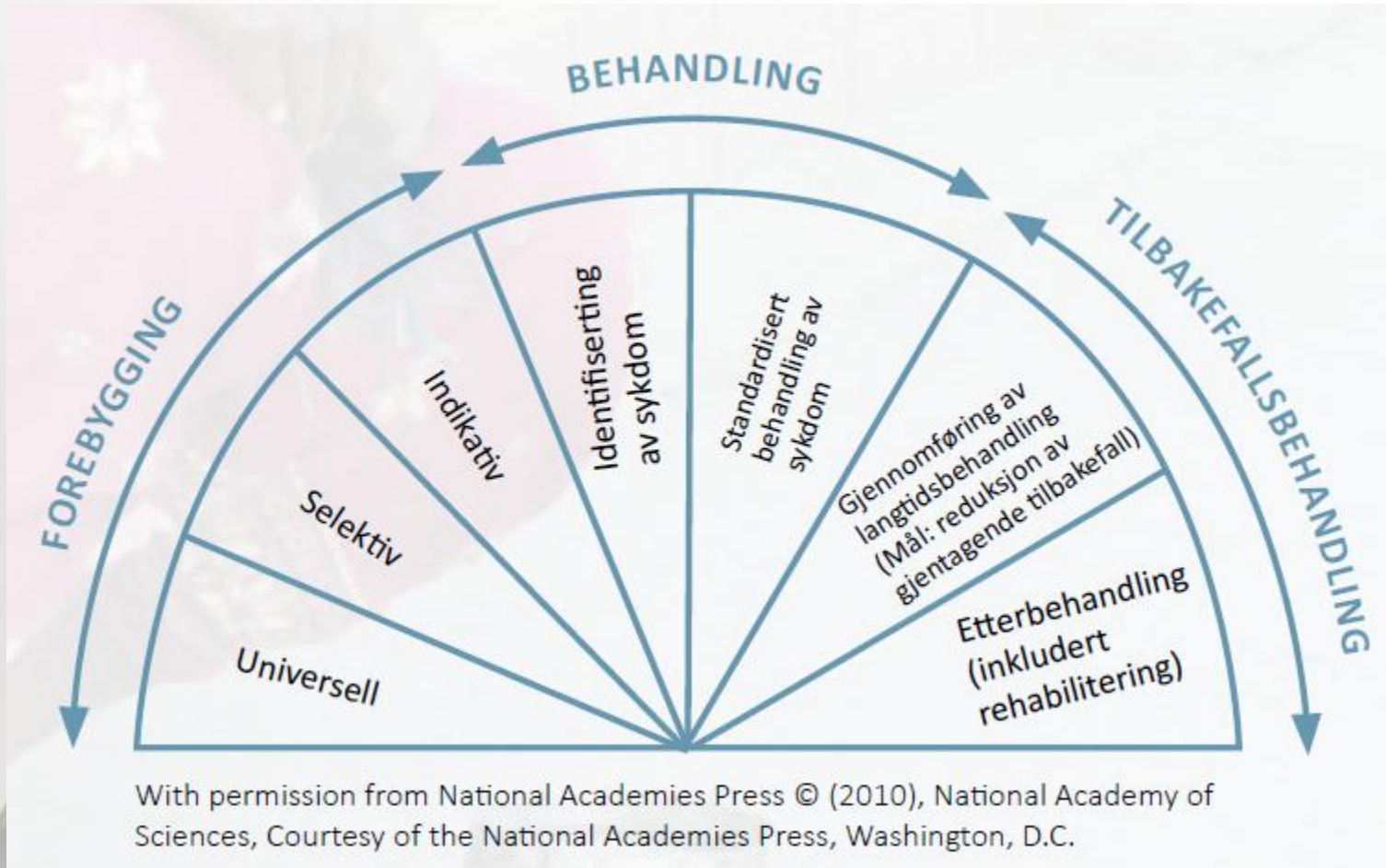
HimalPartner

Hva ligger i "global mental helse"?

- Varmere samfunn
- Alvorlige psykiske lidelser:
psykoselidelser, alvorlig depresjon osv
- Mildere former for psykiske lidelser
- Psykiske plager/vansker
- Forebygge psykiske lidelser
- Fremme mental helse



Innsats og prioritering: global mental helse



Informasjonsvideo fra Nepal

<http://youtu.be/yyeIFfZR6Ek?t=6m48s>

MÅLSETNING:

Minske stigmatisering

- Kommunisere at man kan bli frisk
- At man kan komme tilbake i arbeid



HimalPartner

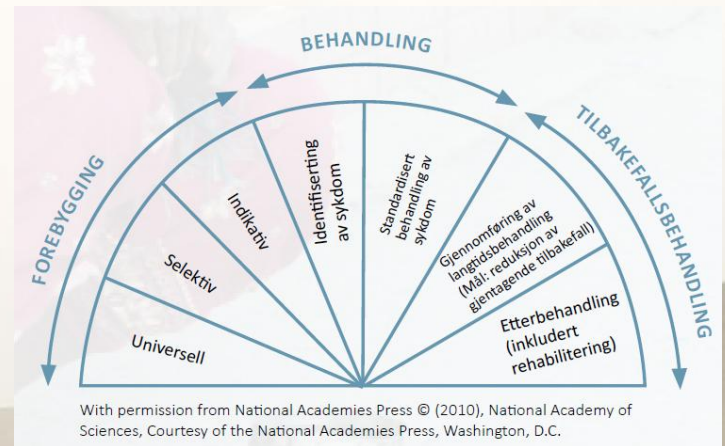
WHO handlingsplan 2013-2020

- Fremme god psykisk velvære
- Forebygge psykiske lidelser
- Sikre tilgang til behandling og omsorg
- Styrke rehabilitering
- Fremme menneskerettigheter
- Redusere dødelighet, sykkelighet og funksjonshemming for mennesker med psykiske lidelser.



Fremme god psykisk velvære

- Lettere å fremme god psykiske helse, enn å ”reparere”.
- Et samfunn hvor folk har mulighet til å utvikle sitt potensiale.



Betydningen av barns oppvekstvilkår



Harlows
apestudier



Betydningen av barns oppvekstvilkår



Å kjenne sine følelser
følelsmessige reaksjoner



Et individs og et samfunns mentale kapital

Mennesker ...

- ❖ Bruker sin kreativitet
- ❖ Skaper
- ❖ Arbeider
- ❖ Viser omsorg for hverandre
- ❖ Samarbeider
- ❖ Skaper næringsvirksomhet
- ❖ Bygger landet
- ❖ Håndterer motgang og kriser

(Kilde: Norad-rapport "Psykkiske helse som global utfordring, 2014)



HimalPartner

Ny sirkel

BEHANDLING

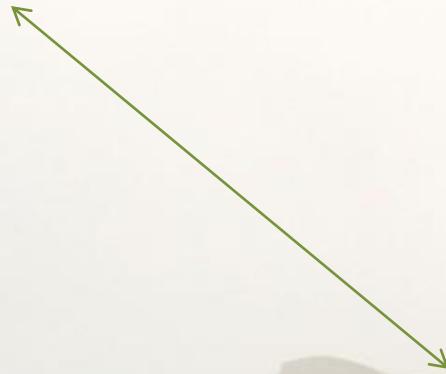


Mestring/beskyttelse

- Selvhevdelse
- Deltakelse i samfunnet
- Helsetjenester
- Skolegang
- Utdanning
- Arbeidslivet og inntektsskapende virksomhet

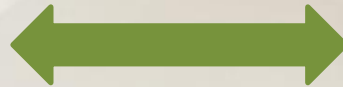
Utvikling

- Egen inntekt
- Skolegang
- Deltakelse
- Flere kompetente deltakere i samfunnet skaper utvikling



Bedre psykisk helse

- Livslyst
- Engasjement
- Glede
- Håp
- Sosiale relasjoner



INGENIØRER??



KRAFTVERK?



UTVIKLING!!



Hva kan man gjøre?

Mental helse-arbeid...

- Spre allmennkunnskap om mental helse
- Kunnskap om tilknytning i forhold til barn
- Fokus på spesielt sårbare grupper, f.eks. HIV/AIDS, mennesker som har opplevd trafficking.
- Lære hva følelser er, hvordan man kan håndtere dem, hvordan kjenne dem igjen i seg selv og andre
- Rusforebygging, politisk arbeid.



Kompetanse om psykologi: hva kan vi bidra med?

- Utdanning
- Opplæring
- Veiledning
- Forskning
- Opplæring innen forskning
- Manualer
- Lovgivning
- Allmennkunnskap om psykisk helse

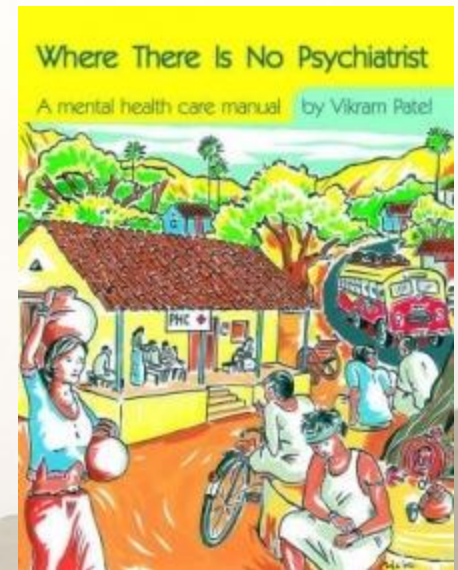


“Where there is no psychiatrist”

Bok av Vikram Patel

Modellen:

- Grunnleggende kunnskap hos primærhelsetjenesten
- Henvise til spesialister
- Selvhjelp



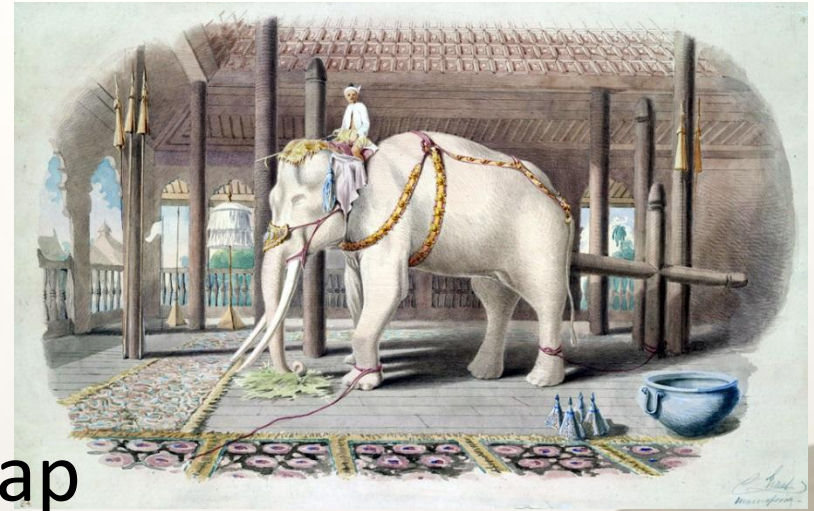
«Helse er ganske enkelt for viktig til å bli overlatt til helsepersonell alene, ikke minst gjelder dette for psykiske helse-tjenester» Vikram Patel



HimalPartner

Bistandsarbeid: Vær varsom!

- Langsiktighet
- Bærekraft
- Lokal forankring
- Samarbeid og partnerskap
- Kulturell kompetanse
- Faglighet, også bistandsfaglighet
- Adapt, not adopt
- Penger



Mental helse og religiøs tro

- I tverrkulturell kommunikasjon generelt og bistandsarbeid spesielt er man aldri «nøytral».
- Respekt for livssyn.
- Samarbeid med shamaner, medisinmenn, prester, healere, osv.

