

Høringsutkast

Plan for barn og unge

Innbyggerne er de som er den viktigste faktoren i en kommune. Med sitt valgte styre ó kommunestyre, bestemmer de hva som skal gjøres for at det blir en bra kommune å bo i. De bestiller tjenester fra administrasjonen og ansatte. Det må bli utført på beste måte ut fra økonomi og det beste for hver enkelt individ i vår kommune vår.

Det viktigste for en kommune er at folk bli ivaretatt og har det bra. At hver og en blir sett med sine behov. Først da kan en si at en kommune er bra å bo i. Det å ivareta hele mennesket og sette det i fokus er det viktigste steget på vei mot « den beste kommunen å bo i». Vi trenger ikke være verdensmestere, men å se mennesket slik det er og innfri de behovene som skal til for å ha det bra. Det å kunne sette alle behovene i høysete og fokusere på det, da er vi en annerledes kommune som bryr seg om menneskene i kommunen. Da bli vi lagt merke til. Vi viser mot, forståelse, toleranse og respekt og vi går for åpenhet. Det å ha mennesket i fokus er det nærmeste vi har ó vi kjenner det ó og vi må snakke åpent om det.

Og vi må tenke kvalitet og medmenneskelighet. Det er ikke alltid nødvendig å pøse ut masse penger hvis en ikke får noe igjen for det. At ingen føler det blir bedre gjør heller frustrasjonen sterkere. Ved å sette mennesket i fokus og lytte ,kan gi bedre forståelse for hva som trengs. Det er ikke sikkert det er viktig å få penger til en ferie hvis det er nærhet og forståelse som trengs. Verdsettelse av mennesker er viktig ó mennesket må bli sett for å mestre livet.

Vi må alle bli flinkere til å se hverandre ó bry oss og administrasjonen må bruke mer tid på å se innbyggerne og møte dem på sin arena. De må se utover! Mange ting er vanskelig å se i resultats form, men vi tror det er mulig opp mot alle pengene som blir brukt.

Det å sammenligne kommunene mot hverandre for hvor mye penger de har brukt på eks. barn og unge er ikke et resultat å skryte av. Her må en se på det virkelige resultatet som ungdommen selv har sagt noe om. Ungdata er et slikt eksempel. Selv om det er brukt utrolig mye penger på barn og ungdom bekrefter det at pengene er ikke rett brukt. Her er det viktig å bruke samarbeidsmetoder til foreldre og lære barn og unge teknikker for å utrykke sine egne følelser. Vi vet at ingen klarer å ta inn kunnskap, hvis hodet er fullt av negative tanker og frustrasjoner. Det må være tid og rom for å lytte og forstå og vi som voksne må la barna bli sett.

Regjeringen satser stort på psykisk helse i forhold til helsevern og rustiltak. Det er viktig at kommunen tar imot dette med åpne armer og alle andre tiltak som kan være til hjelp. Det må faktisk innrømmes at vi er ikke så god som vi

tror. Vi kan bli bedre!

Regjeringen med helseministeren prioritere psykisk helse med å skape mer forebyggende tiltak. Det ønskes også mer fagfolk i kommunene. Det henstilles til bedre behandling og en faglig begrunnet behandling. Til dette blir det bevilget penger som kommunen må bruke til det det skal brukes til. Kommunen må også ha det som satsningsområde. Selv om tilskuddene ikke er øremerket, er det en unik sjanse til å styrke disse områdene.

Helseministeren sier at bevilgingene skal øke mer enn til somatikk. Det er viktig at alle tilskudd som kommer til kommunen ,blir brukt til det det skal og at kommunen følger samme satsningsområder som regjeringen.

Helseministeren har fra 2014 gitt bevilgning til å styrke skolehelsetjenesten og vil fortsette med det i 2015. Dette er viktige arena som må styrkes for å følge opp de som har behov for det. Det må også være store rom for forebyggende arbeid. Her er det viktig at helsesøster er utdanna og har kompetansen som trengs for å gi den beste veiledningen og vite hva som må gjøres videre. Det er ikke nok å ha skolehelsesøster som er sykepleier. Her må fagpersoner på plass.

Alle barn og unge har et grunnleggende behov for å bli sett og bli tatt vare på. Voksne har et ansvar for å ivareta det.

Barn som har opplevd overgrep, omsorgssvikt, vold eller opplever rusproblemer i nærrelatert familie, har høy sannsynlighet for å utvikle rusproblemer. Og når det i tillegg er en psykisk helse i ubalanse sier det seg selv at barna er på gyngende grunn.

Disse barna blir ofte oversett og ikke ivaretatt på grunn av voksnes uvitenhet, mangel på faglig trygghet og frykt for å berøre privatlivets fred ved å rapportere til barnevernet.

Undersøkelse fra Folkehelseinstituttet viser at det er ca. 800.000 barn og unge med behandlingstrengende lidelser, men at bare halvparten får den hjelpen de trenger. Og vi tror ikke det er noe unntak her i kommunen.

Det er nødvendig å kunne sette inn hjelpetiltak så tidlig som mulig for å hindre problemutvikling.

Barn og unge og deres pårørende må få den hjelp og bistand de trenger. Og det å få den heime, er i mange tilfeller gunstig for barn og unge.

Det er viktig å opprettholde skole og fritidstilbud. Tilfredsstillende støttepersoner og besøksheim er viktig for en del. Andre trenger venner og nære relasjoner på deres alder. Støttekontakt.

Ungdom og rus er et alvorlig problem som må ta på alvor. Det å sette ungdom i fokus og jobbe målrettet for dem, være synlige som voksne som rollemodeller og ta ansvar for sin egen drikkekultur.

Det er faktisk ikke greit at en ungdom får alkohol av sine foreldre. Det drikker de i tillegg til det de får tak i viser undersøkelser. (KORUS, ungdata)

Mental Helse tror på åpenhet og ta problemene slik de er. Feil å si at man må ikke krisemaksimere. Det er viktig å ta opp problemet slik det er og kjenne på det. Hva skal gjøres og følge den kursen man kommer fram til. Her må alle ó både barn og voksne være på banen for et bedre miljø.

Vi ser også at det å lære å være i dialog og kommunisere med voksne er viktig. Samspill mellom foreldre er uvurderlig og må spilles på i mye større grad.

Lover og veiledere

Lover må følges til punkt og prikke. Det er verktøyet for en rydding og ordentlig kommune. Oppskrifta for å få en forsvarlig kommune å bo i. Lovverket må følges i alle ledd og være retningsgivende.

Veiledere er viktige for å gjøre jobben rett og forsvarlig. Og når en leser veilederne ser en at det er tidkrevende å ha med folk med psykiske problemer og rusavhengige. Her synes det som de kommunale rammene er altfor små. Det er også viktig at pårørende blir sett og får den oppfølgingen de trenger.

Kombinasjonen barn/rus/psykiatri er krevende og trenger enorme ressurser. Viktig å se at det å skaffe relasjoner til samfunnet er nødvendig. Det å kjenne at noen ser meg som menneske er en god følelse og kan være med å løfte videre på veien.

Det å bli stigmatisert i samfunnet er ubehagelig og skaper ingen positivitet. Her kan mange være på banen for ta tak. Mange kunne ha fått tilbud om å være i foreninger o.l. , og blitt inkludert og satt pris på.

Alle har kvaliteter og ressurser som må fram i lyset. Og det å finne sin iboende kraft til å sette seg selv i bruk, gir store resultater for mennesket og kommunen som hjelpeapparat. Mye penger kunne bli spart.

Barnet i magen/ jordmor

Når mor kommer til jordmor med barnet i magen er det viktig at hun blir sett. Og at jordmor har tid til å se. Vite at arbeidsmengden ikke er så stor at noe blir oversett.

Unge mødre er spesielt viktig å følge opp.

Ny forskning viser at hjernen til oss kvinner er ikke fullt utviklet før 24 år. Og at det er viktig at disse mødrene som er under den alderen blir fulgt spesielt opp. Har de spesielle behov må de få det. Noen ganger er det de gode samtalene som kan kartlegge behovene.

Ro og samtale med gode rammer er betingelser.

Og det må være rom for mange samtaler om nødvendig.

Helsestasjonen

Tidsrammer for å skape relasjoner til foreldrene er nødvendig for å gjøre en god jobb. Viktig at foreldrene føler trygghet at formålet er det beste for gode samtaler. Hvis foreldre skal forstå det, må det bli bygd opp en god relasjon til foreldrene. Da først kan de snakke om de vanskelige tingene. Viktig at man ikke stigmatiserer, men tar ting på generell basis. Det er også viktig å se den innsatsen foreldrene gjør.

Viktig å ha tid til undersøkelsene ó at det blir satt av rikelig med tid til å se hver enkelt og barnet.

COS (foreldrekurs) kurs ivaretagelse av barnets psykiske og fysiske helse som går på å lære å forstå barnets signaler. Dette ønsker vi skal bli obligatorisk for alle 1. gangforeldre å delta på. Detn gode starten i livet er svært viktig dersom Hemnes skal nå sitt mål om å bli den beste kommunen på Helgeland å vokse opp i.

Tjenestetilbud til foreldre med syke barn

Det er mange vanskelige opplevelser med å få et barn som er sykt. Det å få beskjeden at ditt barn er sykt ó kanskje alvorlig sykt ó store funksjonshemninger er et sjokk som er ubeskrivelig for foreldrene. Og bare det å vite hvor en skal begynne. For å finne ut hva de har rett til, kan være veldig vansker i den situasjonen de befinner seg i.

Her er det mye upløyd mark som må få en annen tilstand. Det å kjenne at man blir ivaretatt i en slik situasjon er uvurderlig og noe å strebe seg etter som kommune og serviceorgan for innbyggerne. Det å bli ivaretatt og vite at det er noen som jobber for dem og gjør alt for at de skal ha det så bra som mulig, er gull verdt. Da kan foreldre ta seg av barnet og ha det godt med seg selv. Slippe å spekulere og gruble over hvordan dette skal bli. Det kan gå på psyken løs. Med et krevende barn er de sårbare og trenger all den hjelp de kan få. For kommunen er det investering å være imøtekommende. Det å ha omsorg for et barn helkontinuerlig er krevende og sparer kommunen for store beløp. Så det å ivareta barnet og foreldrene er investering.

Avlastning etter behov er viktig for å klare å stå i det. Ingen har ønsket seg et sykt barn, men det er viktig å få den hjelpen hver enkelt trenger for å klare å stå i det. Og det MÅ bli tilrettelagt slik at ingen behøver å kjempe for tilværelsen. Tror ikke noen ber om mer avlastning eller de føler de trenger. Det beste hadde vært å kunne ha en person som var på banen for hver enkelt og tilrettela slik at det skulle være best mulig både for barnet og foreldrene. **En koordinator.**

Vi må også tenke på søsken. Foreldrene må ha tid til dem også. Kvalitetstid der foreldrene har overskudd til de andre barna er viktig for deres opplevelse av å ha foreldre. Når en familie har et alvorlig sykt barn tar det mye plass og alle tanker kan gå med til det syke barnet, slik at det ikke blir lite rom til de andre. For de som har besteforeldre eller andre nære relasjoner er det en berikelse. De som ikke har det, er sårbare. Da er det viktig at de blir sett i den kommunale arenaen for å få hjelp til å finne seg selv. At

noen i kommunen er behjelpelig med rettleiding hvordan de skal klare det. Finne arena i fritiden der de passer inn og kan være seg selv og familie.

Både foreldre og barn trenger rom for å være normale i sin familie og leve ut sine drømmer og evner, ha hobbyer og aktiviteter.

Barnehage

Manglende kompetanse i forhold til assistenter i barnehage som er knytta direkte til barn. Viktig med kunnskaper i forhold til å se mobbing og gjøre noe med det der og da. Grunnlaget for mestring videre i livet blir lagt her. Barn må bli sett ut fra den de er og tatt vare på. De må også bli trygge på at når det oppstår en situasjon som setter følelser på prøve, er det greit å si fra til en voksen. Det må bli naturlig å snakke med voksne om problemer som barnet har.

Skole

Skolen er den viktigste arenaen barna er i det meste av dagen. Fra 6 år til voksen. Det er her grunnlaget for læring og mestring for resten av livet skal legges. Forståelsen av jobb og kunnskap skal sammenføres og gjøre barnet til et velfungerende individ.

Det er en stor jobb som skal gjøres og barnet er i fokus. Mange barn trenger oppfølging på mange nivå og har ulike familieforhold i bagasjen. Det å se barnet ut fra sitt ståsted er viktig for framgang i mestring- og læringsprosessene. Skjønne hvorfor barnet trenger ekstra tiltak for å lære eller mister lysten til læring. Mestring av egne ressurser og få hjelp til å ta disse i bruk for egenverdet. Derfor må barn med spesielle behov som har fått tildelt ekstra ressurser få dra maksimalt ut av denne hjelpen. Slik det er i dag, blir denne ressursen fordelt på flere og muligens også i forhold til å erstatte der det er sykefravær.

Assistenter med ansvar for barn med spesielle behov må skolerens (kurses) i den enkeltes problemstillinger.

Samarbeid heim ó skole ó fritid må styrkes ved å invitere til bedre samarbeid med f.eks. Fritidsklubben som ser de samme barna.

Friminutter

Her må skolen være flinkere til å se situasjonene og barna. Det er ikke akseptabelt at de som har vakt skal være ute og prate med hverandre. De skal være der for barna. Og er det behov for mer voksne er det viktig å tenke nytt. Engasjere foreldre, besteforeldre, lag og foreninger. Noen kan være behjelpelig! Oppdrag som må tas på alvor for å redusere mobbing i skolegården.

Vi må alle være med å skape positive arenaer.

Dette er viktig arbeid for å skape relasjoner til oppvoksende generasjon.

Skolebuss

Reisen til og fra skolen kan være en belastning for noen barn. Lang reise, tidlig opp og for nært noen som mobber eller er ufordragelig. Her er også mulighet for å koble lag og foreninger inn slik at det blir en trygg ferd til og fra skolen.

Elevrådet kan også engasjeres og utnevne fadderordning på de forskjellige skolerutene der fadderne ansvarliggjøres ved å følge med mobbing til og fra heimen med turnus på f.eks. 1 uke for hver elev.

Og for sjåføren må det være betryggende å ha en voksen med for å styre gemyttene mens han kjører. Det å ha full kaos i bussen og skal samtidig kjøre er uforsvarlig.

Skolehelsetjeneste

Skolehelsetjenesten er underbemannet. 60% ble bevilget av helseministeren i 2014 til ekstra tiltak i skolehelsetjenesten og ny bevilgning kommer i 2015 på samme størrelse.

Bemanningsnormen i Hemnes er som andre kommuner avhengig av antall elever og størrelse på staben i skolehelsetjenesten.

Og det at den ansatte pr. I dag er sykepleier i 80% stilling for alle skoler.

Underbemanning er bare en ting å si!

Det å ha tid til alle elever som oppsøker skolehelsetjenesten er viktig. Alle som kommer har et konkret problem ó stort eller lite - må løses på en eller annen måte. Viktig med gode systemer for å løse problemer videre. Med stort arbeidspress er det vanskelig å komme videre . Det kan bli som en containereffekt for å samle inntrykk og ikke komme videre. All tid går til informasjon.

Faggruppe i skolemiljø

Miljøterapeutisk arbeid på skolen. Lærere kan utdanne seg til sos.ped. - sosialpedagogikk i skolen. Rådgiverne har da spesialiseringen i tillegg til spes.ped. Hvor mange har en slik utdanning i kommunen.

Disse rådgiverne er for elever med spesielle behov og som trenger trygge rammer for å begynne på sin læreprosess.

Sosiale problemer i skole og heim tar all fokus for å mestre hverdagen. Disse elevene må først oppleve stabilitet om det er heime eller på skole eller begge steder før de kan mestre læring. Det er viktig å legge til rette slik at disse elevene opplever trygghet i rammer på skolen .

Hemnes kommune har de senere år fått en urovekkende utvikling i negativ retning i forhold til psykisk helse ó noe den landsdekkende undersøkelsen viser. Dette vil det kunne settes fokus på ved at ungdom mellom 14 og 20 år får tilbud om å delta på DU kurs. DU står for depresjonsmestring for ungdom og bør starte opp snarest.

S-team i skolen , spesialpedagogisk team , er det borte eller fungerer det i den målsetting som er ønskelig. Kompetansen for et slikt team er viktig for å få resultater til bedre skolehverdag. Alle lærere burde være med i dette teamet for å ha rett fokus.

Videregående skole

Etter endt ungdomsskole må elevene på videregående skoler i nabokommunene. For mange er det en stor overgang fra å være i beskyttede omgivelser i heimen med foresatte.

Med store krav til seg selv og omgivelsene , kan det bli for tøft. Man opplever at en ikke strekker til og en klarer ikke å nå de målene en har satt seg. Dette kan skape en psykisk helse i ubalanse som er urovekkende og vanskelig å forstå. Det å ikke mestre hverdagen er en vanskelig opplevelse. Og for noen ó faktisk ganske mange ó velger de å avslutte studiet istedfor å ta kontakt med voksne og snakke om det. Det med kommunikasjon blir et veldig viktig redskap . Det å ha lært å kunne snakke om sine følelser til andre som en naturlig del av hverdagen. Gi uttrykk for sine følelser er gull verdt i en slik situasjon.

Plan for helse og omsorg

Katastrofeberedskapen i kommunen må være oppe å gå til enhver tid. Viktig med øvelser som blir så reelle som mulig. Det å ha øvelsene tilgjengelig for publikum er lærerikt.

Kriser oppstår når en minst venter det. Og det er viktig å være forberedt.

Folk i kommunen trenger mer info om helse og omsorg. En folder om hvor du skal henvende deg og hva slags tilbud som er i kommunen er viktig for tryggheta. Det er ikke nok å legge det ut på nettet. Her må det være tilgjengelig på alle offentlige kontor og samlet i en folder. Det blir for uoversiktlig at hver enhet skal ha sin egen info-folder.

Det å vise at kommunen samarbeider på tvers av enhetene er viktig for oversikten og styrker positiviteten til kommunen. Kommunen er innbyggernes øverste organ og de trenger bare EN info-folder. Tenk samspill.

Lover - Veiledere :

Lover og veiledere er viktige redskaper på den kommunale arena som ellers i samfunnet. Det å ha veiledere til å kunne løse deg gjennom oppgaver som må gjøres ,er viktig for lik behandling og at hver enkelt blir rettferdig behandlet.

Helsestasjonen

De lovpålagte oppgavene er greit, men det kan tenkes det burde ha vært gitt mer tid til hver enkelt. Og se på det forebyggende aspektet. Mer informasjon om vaksiner og tilbud.

Det å oppleve at ansatte er stresset skaper usikkerhet hos folk.

Psykisk helsetjeneste

Den psykiske helsetjenesten i kommunen er begredelig. Her trengs det et stort løft. Slik det er i dag er det ikke brannslukking en gang. Et lavmål som må ekspandere kraftig og snarest. På den psykiske arena som Mental Helse befinner seg i, er det altfor mange som har det vanskelig og trenger hjelp. Mange har opplevd traumatiske hendelser enten det er privat eller i arbeidslivet.

I noen kommuner har det vært gode erfaringer med å bruke erfaringskonsulenter. De er med og bringer egne erfaringer inn i den psykiske helsetjenesten. Dette er for å ufarliggjøre psykisk helsearbeid og supplere fagkunnskapen.

Samhandlingsreformen gir kommunen et større ansvar for forebygging, behandling og rehabilitering. Et av virkemidlene er kommunal medfinansiering av spesialisthelsetjenesten. Fokus på kvalitet i tjenestene må være viktig for å oppnå de beste resultater.

Psykisk legetjeneste

Den psykiske helsetjenesten er en del av fastlegeordningen. Dette er en god løsning for at legen ser helhet av mennesket. Psykisk helse er en del av helsa vår og hele mennesket må sees i en sammenheng. En lege med spesialisering av psykisk helse gir god kvalitet og bedre kunnskap for å sende pasienter videre om de trenger det. Og et viktig supplement til den øvrige psykiske helsetjenesten som er ganske mangelfull.

Med de mørke tall ó som jeg tror ó er det viktig å øke stillingsstørrelsene til begge fastlegene til psykolog er kommet på plass. Da kan ny evaluering være aktuell. For Mental Helse Hemnes ser vi signaler i forhold til den sterkt økende medlemsmassen det siste halve året. Det at vi snakker høyt om psykisk helse og gir rom for åpenhet, gir likeverd og respekt. Det aller viktigste er at hver enkelt med psykisk plager får den rette behandlingen til rett tid, blir sett og har medbestemmelse i forhold til sin behandling og helse.

Mennesker med rus og psykiatriproblemer har behov for et bredt spekter av tjenester. De nasjonale retningslinjene for ROP-lidelser, sier noe om samtidighet for behandling av mennesker med rus og psykiske lidelser. Ved koordinering av begge lidelsene, vises en bedring av symptomer og det gis bedre livskvalitet .

Individuell plan for alle gri bedre brukermedvirkning. Alle behandlingsledd ansvarliggjøres og brukers medvirkning blir et virkemiddel. Viktig at alle individuelle planer evalueres og rulleres. Et viktig arbeid som krever kontinuitet.

Eldre mennesker sliter også med sin psyke og er en glemt gruppe i den psykiske helsetjenesten. Svært mange får ikke oppfylt sine rettigheter til en forsvarlig behandling. De påklager sjelden vedtak og har liten grad av pårørende som er behjelpelig. Men det burde ikke være slik. Det er kommunen som gir tjenester og skal følge dem opp. Viktig med oppfølgingstjeneste og holdninger til den. Det å tenke at hver enkelt har sine behov som må ivaretas. Det burde være slik at selv om du er eldre og kommet på eldresenter, skal du ha et verdig liv. Kommunen må komme med gode tilbud til de eldre for å ivareta dem og den psykiske helsa.

Psykisk utviklingshemmede

Denne gruppa har sitt eget tilrettelagt tilbud i kommunen. Hver enkelt krever sitt individuelle opplegg og individuelle planer er pålagt. Det å kunne følge planarbeidet som er utarbeidet for hver enkelt, gir trygge rammer for de det gjelder og deres pårørende. Viktig å se på pårørende som en ressurs. Det er de som kjenner sine barn best fra den tida de bodde heime. Det å ha forståelse for pårørende kan gi positive opplevelser som kan skape gode holdninger og god psykisk helse for bruker.

Det å se mennesket uten å stigmatisere kan være vanskelig, men en øvelse som er verdt å ta i bruk. Det å ha psykisk funksjonsemmig er sammensatt og krever fagpersoner i staben for å gjøre en god jobb. Trygghet er alfa og omega for en god psykisk helse også for psykisk

funksjonshemmede.

Det å skape en heim og jobb for dem, skaper livskvalitet ut fra de ressurser de har. Det å se mennesket og vite hva de står for, skapes med tid og tålmodighet. Det å vise respekt, toleranse og verdighet for hver enkelt er viktige for å skape gode følelser for et godt liv.

Psykolog

Det å ha en psykolog i kommunen som gir nærhet til folket, gi gode signaler om at kommunen tar psykisk helse på alvor. Ønsker en psykolog som også jobber opp mot administrasjonen og kan være veileder for bedre psykisk helsetjeneste.

Det at folk flest har tilgang til psykolog ó både unge og voksne, kan gi god helsegevinst.

Det at folk slipper å vente lenge på konsultasjon er uheldig. Og det må være bedre at flest mulig kan unngå innleggelse og heller få hjelp lokalt med sine pårørende rundt seg.

Det å kunne ha fagfolk til å sette inn forebyggende tiltak som skal gi gode resultater. Det å komme dit hen at man ikke bare jobber med brannslukking i den psykiske helsetjenesten, men arbeide systematisk med forebyggende tiltak ,er et stort mål. Det er et stort løft som må til, men det å komme på rett side der all behandling er under kontroll og forebyggende tiltak er altoverliggende, er en ønskesituasjon for en kommune som vil være best.

Koordinator servicetilbud

Mange sliter med å orientere seg i den kommunale labyrinten. Det ville ha vært uvurderlig å ha en person som kunne rettlede og være til hjelp og støtte som reiseregning, taxi, behovstilbud og andre relevante tiltak og tilbud. Dette kunne være et tilbud på tvers av alle enheter i kommunen.

Dette kan være et overordna tilbud i regi av servicekontoret. Det viktigste er at det er en person og at de ordner videre etter behov.

Det å skape en åpnere kommune der innbyggerne kan få hjelp til det de trenger, der kommunen er tilgjengelig for innbyggerne er nødvendig for forståelsen av ordet service.

Livskvalitet

For å skape best livskvalitet for de som har behov for tiltak, må det tilrettelegges for hver enkelt.

Habilitering og rehabilitering må ha som målsetting å skape livskvalitet gjennom å ivareta ressursene til hver enkelt. Godt samarbeid mellom tjenesteyter og enkeltmennesket må forutsettes for god tjenestetjeneste både fra det private og den offentlige helsetjenesten.

Lavterskeltilbud

Er tilbud som ikke koster noe og som er åpent for alle . Først og fremst for dem som trenger bistand for å komme seg ut på den sosiale arena av en eller annen grunn Det er viktig å tenke helhet og ikke stigmatisere noen.

Noen eksempel på lavterskeltilbud er :Turvenn, Turglede i Hemnes, Ettermiddagskaffe på Olsenhågen, besøksvenn o.s.v.

Olsenhågen

Dette er et lavterskeltilbud på Hemnesberget. En viktig arena for de som trenger hjelp og bistand for å møte hverdagen. Blir sett og kjenne at mestring og livskvalitet er viktig for menneskeverdet.

Dette må også være et arbeidstilbud for dem som er droppet ut av jobb av en eller annen grunn eller trenger øvelse i å være i arbeidsrelatert miljø.

Der det stilles krav til punktlighet i oppmøte for å skape bedre livskvalitet. Det å kunne ha et sted å gå til for å høre nytt og diskutere og snakke med andre.

Organisasjonsformen er viktig for å få et ryddig forhold. Viktig at det er et styre som har ansvaret for Olsenhågen med en daglig leder. Styret bør bestå av representanter fra Kommunen, Mental Helse Hemnes NAV, psykisk helsetjeneste og regnskapsfører . Kommunen , NAV og Mental Helse Hemnes må tilføre midler og gi veiledning som gir gode rammer for god drift. Revisjon er viktig av regnskapsstyring. Det må være ryddig og klare kjøreregler.

Mental helse kan søke om midler fra Ekstrastiftelsen, men det er viktig at det er i budsjettene til Nav og kommunen.

Olsenhågen må inneholde et treningsrom som tilbud for å bedre den fysiske helsa.

Andre rom må tas i bruk rettet mot brukerne og deres ve og vel.

Brukerstyring er viktig for at behovene kommer fram til hver enkelt.

Olsenhågen burde være oppe hver dag. Være det andre hjemmet for de som trenger et sosialt nettverk rundt seg.

Ansatt ledere som også er veileder for de som er på arbeidstiltak.

Ansatte som er aktivitører og samtalepersoner ó livsveiledere.

Ansatte gjennom NAV.

Olahallen

Dette er et nytt tilbud som er under planlegging i kommunen og Mental Helse Hemnes har sagt seg villig å være med i planleggingen. Viktig at tilbudet blir tilrettelagt for de som skal bruke det og at de blir hørt.

Her vil de være naturlig å ha folk på arbeidstiltak og NAV må på banen. Kafedelen er viktig og vil være med å skape en ramme rundt Olahallen og inntekt. Fint kjøkken som kan brukes flittig.

Vi må også tenke på andre opplegg og det vil være behov for alle rom i kjelleren skal vi få til et godt tilbud. Pauserom til samtaler eller lytte til musikk eller stillhet(sanserom), hobbyrom for aktiviteter, treningsrom o.fl.

Olahallen må også driftes etter modell med styre der Hemnes kommune, NAV og Mental Helse Hemnes er medlemmer. Regnskapsfører med revisjon er viktig.

Brukerstyring er en selvfølgelighet. De må også være med i styret.

Olahallen burde være oppe hver dag i uka. Det andre hjem for de som trenger en sosial arena å være på.

Ansatte som er aktivtører og samtalepartnere ó livsveiledere.

Ansatte fra NAV

Gammelskola i Bleikvasslia

Dette tilbudet kan med fordel økes slik det er idag for å skape mer kontinuitet i kafedelen. Det å skape mer aktivitet for befolkningen i Bleikvasslia i samarbeid med andre lag og

foreninger kan gi gode ringvirkningeer i befolkningen.

Med de store avstandene kan det være nyttig å ha et sted å møtes..

Kommunen, NAV, Mental Helse Hemnes må inn for å skaffe solide rammer til tiltaket.

Nærtaxi

Mange eldre har ikke bil og har vanskelig for å komme seg til og fra lege, apotek, butikk o.l.

Uverdigg at eldre og syke må sitte på legekantoret, på kjøpesenteret og andre steder å vente på taxi i timesvis. Det blir lovet taxi, men det er lett å se at det blir prioritert turer som gi større gevinst.

For mange medfører det at de venter i det lengste for å søke hjelp hos lege eller handler. De blir i usosiale, deprimerte og får angst for ikke å komme seg heim.

Vega har skapt arbeidsplass av nærtaxi. De har satt det i system gjennom fylket med : Taxi for buss. Et samarbeidsprosjekt mellom Nordland Fylkeskommune og Frivilligsentralen.

Hjemmehjelpstjenester som er faste og etter behov med gode rammer

Noen trenger mer hjelp enn andre. Og det er viktig at skal eldre bo heime lenge, må de få et tilbud som er akseptabelt. Jeg ser at når folk blir eldre, blir ikke alt like lett. Synet svikter og ting blir vanskeligere å se og gjøre. Vurderingsevnen blir dårligere. Hygiene og renhold er viktig for å beholde helsa lenger. Det har med velvære både for de heimeboende og for dem som vil besøke dem at det er rent. Det er ikke alltid at det går an å begynne å vaske når en kommer på besøk.

Mye skifting av personalet skaper frustrasjon og vanskeligheter i hverdagen istedefor å gjøre avtale om faste personer.

Tro det kunne ha vært aktuelt for noen å ha en privat heimetjeneste som de har betalt for og fått det slik de ønsker det. Kunne frivilligsentralen ta seg av hjemmehjelpstjenesten.

Ser det som viktig at det er tid til å ta en kaffekopp sammen med den man besøker. Det sosiale er også. Kanskje er dette besøket av hjemmehjelpen det eneste besøket som er innom i løpet av uka.

Frivillighetskoordinator

Leder i Frivilligsentralen er naturlig for å dette vervet. Det å være samler og pådriver for lag og foreninger kan gi god gevinst. Det er et stort potensiale i lag og foreninger som kommunen kan hente resurser fra og som kan formidles gjennom en frivilligkoordinator.

I Nesna og Rana har de formidling av Frisk-livssentral. Legene og helsetjenesten kan bruke frisklivssentralen til hjelp i forebyggende tiltak for bedre helse.

Kan også være tiltak for å bedre psykisk helse ved å skaffe besøksvenn eller trimvenn.

Hjemmehjelp til vanskeligstilte familier ó husmorvikar

Det å være i en krise som familie kan oppleves vanskelig. Det å trenge hjelp når sykdom

rammer familien kan være et uovervinnelig problem. Mange har ikke familie i nærheten og kanskje er nyinnflytta og har ingen de kan å be om hjelp til. Det er mange ting som blir berørt i en familie som blir rammet av sykdom enten det er fysisk eller psykisk eller begge delene.

For å skape trygge rammer for barna der de får den oppfølging de trenger og partner får være til stede for den syke, er det viktig å ha noen å spørre.

Det å kunne opprettholde jobben og kunne ta noen prioriteringer som ikke gikk utover noen, ville være en stor hjelp for familier i en slik situasjon. Det å klare å stå i jobb, være mor eller far og følge opp den som er syk, blir et stort press som kan gi angst og depresjon for den som er alene om oppgavene. Ingen må tillate at flere blir syke. Barna trenger at ihverfall en av foreldrene er på banen.

Overordna sentral for veiledning av diverse tilbud som finnes i kommunen

Dette er en tjeneste som må ligge under servicekontoret og de/den må ha oversikt over alle tilbud som finnes i kommunen. Og være behjelpelig med å rettlede og finne de rette instansene med å ringe dem opp så snart som mulig.

Foreldre som rollemodeller

Det å være gode foreldre innebærer å være gode rollemodeller for sine barn. Det å være konsekvent og oppdragende. Det er foreldrene som skal vite hvordan hverdagen skal være for familien, ikke barna. I mange heim er det barna som bestemmer hva som skal spises, gjøres og videre. Barna har ikke forutsetning for å vite det. Derfor er det foreldrene som er det bestemmende organ i familien. Det at barn føler seg trygge og vet hva som skal skje, hvordan mor og far oppfører seg, er trygge rammer for et barn.

Det å ikke vite hva som er rett eller galt er vanskelig og frustrerende for et barn.

Foreldreveiledere er for de som har barn på helsestasjonen. Men dette tiltaket kunne med fordel ha vært repetert videre opp i skolen som kurs

Foreldre som er blitt mobbet kan ha vanskelig for å finne sin rolle for sine barn. Det kan også hende at foreldre opplever mobbing på arbeidsplassen både av ledere og samarbeidspartnere. Da er det vanskelig å skille hvordan livet skal være.

Mobbing av voksne er fordekt og kommer best fram når problemer oppstår på arbeidsplassen. Arbeidstakeren som opplever problemer på arbeidsplassen, venter altfor lenge med å snakke med leder eller organisasjon. Problemet er altfor stort når det blir tatt opp og den vanligste utveien er sykemelding.

Arbeidsmiljø

For å skape et bedre arbeidsmiljø trengs det forståelse, respekt og vise verdighet for sine ansatte. Det å ta seg tid til å lytte uten å dolke i ryggen, er viktig. Arbeidstakerne må oppleve at det er vilje til å ordne opp, kjenne seg trygg på at det er vilje til forståelse. Samarbeid og lik forståelse for hverandre. Uten den holdningen kommen en ikke videre. Da er det en part som har overtaket og går i forsvar. Da er det umulig å finne løsninger.

Det å vise makt er en annen umulig løsning for å unngå sykemeldinger. Tenker at den arbeidstaker som har et problem og ønsker å ta det opp, må få formidle det som det er ,uten at leder går i forsvarsposisjon. Vi trenger mer ydmykhet i arbeidslivet.

Det er ikke tegn på svakhet, men forståelse for mennesket. Kan føles som mobbing hvis respekten for mennesket blir borte.

Tror på at arbeidsfolk ønsker å gjøre en god jobb. Men noen ganger er det ting som må ryddes bort for å klare det. Tidspress og store krav til jobben kan være en årsak. Det å ha altfor mange oppgaver i sin stilling kan medføre frustrasjoner og følelse av ikke å mestre jobben.

Da er det leders oppgave å se gjennom oppgavene om det er for omfattende, om noe kan kuttes. Det er også viktig at når nye oppgaver blir tillagt, må gamle oppgaver slettes.

Det at leder gå inn og tar grep for å bedre miljøet i samarbeid med ansatte, skaper gjensidig forståelse, unngås frustrasjon og unødig arbeidstid til unødvendige ting. Det å rydde opp etter hvert er viktig for et godt miljø.

Et positivt arbeidsmiljø skaper gode relasjoner til arbeidsplassen og er lett å skryte av fordi det er lett å være der, leder ser deg og du mestrer hverdagen og har overskudd til ei god fritid som skal styrke deg til morgendagen. En ny dag der du blir sett! Og du gleder deg til å gå på jobb.

Vi kan bare forestille hvordan det er i det motsatte tilfelle. Viktig at leder bruker forstand og forståelse slik at det blir et positivt arbeidsmiljø. Samspillet mellom leder og arbeidere er viktig for produktiviteten i organisasjonen. Overkjøring av menneske føles ubehagelig og unødvendig.

Det er viktig å tenke at alt kan bli bedre. Samfunnet er i stadig utvikling og må stadig evaluere for å ha rett fokus.

Vi må ikke tenke at vi er så bra at vi kan ikke bli bedre.

Vi må snu det .

Ja, vi er god , men vi kan bli bedre.

Empati og ærlighet er viktig for godt arbeidsmiljø. Det å ha ærlige hensikter og være ryddig, skaper respekt for den du er og det arbeidet du utfører.

Brukerundersøkelser er omfattende og dyre. De må brukes med fornuft og respekt. Ikke brukes mot folk som sier sin mening, men takker dem for at de er med og gir muligheter for at alle skal få det bedre.

Vi må bli flinkere til å framsnakke hverandre og se det som gikk bra. Ha ei positiv holdning til hverandre og vise respekt, forståelse og toleranse.

Når alt er snudd og vendt på og alle ser muligheter og er positive, vil Hemnes kommune være en god kommune å bo i.

Det er tatt viktig valg som tar vare på enkeltmenneske og setter det i fokus. Det å kunne si at jeg er glad for å bo i Hemnes, fordi her tenker de hele mennesket ó både

den fysiske og den psykiske helsa er satt på dagsorden.

**Da har folk det godt og er gode medmennesker og lever det gode liv i Hemnes.
Det vil strømme til med folk som vil leve sammen med oss! Og vi blir mange ó så
mange at vi kan være en egen stor kommune videre.**

Lykke til med planarbeidet!