

FORSLAG

4



Bedre mental sundhed – mulighed for gratis psykologhjælp

Det er fra flere sider – bl.a. Danske Regioner og Dansk Psykologisk Forening – blevet foreslået, at der skal gives mulighed for gratis psykologisk hjælp til borgere med fx depression, angst eller andre psykiske lidelser. Ældre Sagen støtter disse tanker.

Forslaget bygger bl.a. på erfaringer fra England. Her viser beregninger, at når der investeres i et behandlingsforløb for en borger, kommer investeringen tofoldigt igen i form af fx sparede førtidspensioner, færre sygdommeldinger, færre somatiske følgevirkninger og øgede skatteindtægter¹.

Ordningen vil være relevant for alle aldersgrupper, herunder også den ældre del af befolkningen. Ganske vist trives størstedelen af ældre godt, men der er et stort mindretal, som har problemer med mistrivsel:

- Én ud af fire 75+-årige oplever et højt stressniveau – og er dermed den mest eksponerede aldersgruppe.
- 12 % af de 75+-årige har et dårligt mentalt helbred.
- Angst, demens og depression er hyppigt forekommende psykiske problemer blandt ældre.
- Resultater fra England viser, at effekten af psykologisk behandling af angst og depression blandt ældre (65+) er særligt positiv – 60 % bliver raske efter et behandlingsforløb.

En øget adgang til gratis psykologhjælp vil desuden kunne medvirke til at reducere brugen af psykofarmaka blandt ældre. Det er vigtigt, da:

- Ældre hyppigere oplever bivirkninger ved antidepressive lægemidler end yngre.
- Forbruget af antidepressive midler i Danmark ligger relativt højt i forhold til nabolande, fx Norge.

Forslag

Ældre Sagen foreslår, at der på finanslov 2019 afsættes midler til en ordning med gratis psykologhjælp – evt. i første omgang som en forsøgsordning.

¹ <https://www.regioner.dk/media/8111/effekten-af-den-gratis-psykolohjaelp-a-summary-of-the-clinical-and-economic-benefits-from-the-first-ten-years-of-iapt-in-england-020318.pdf>