

Kontaktinformasjon

Behov for mer informasjon
eller behov for behandling,
kontakt

Team lavterskel rus og psykisk helse;

tlf. 98 21 63 25

(Alle hverdager kl.08.00– 15.30)

Besøksadresse:

Tuneveien 95, adm. bygg 3, 1712 Grålum



ENHET
KOMPETANSESENTER
RUS OG PSYKISK
HELSE



Rask psykisk helsehjelp



For hvem?

⇒ ungdom og voksne over 16 år

Lavterskel psykisk helsetjeneste

⇒ for mennesker som har mild til moderat grad av depresjon, angstproblemer, begynnende rusproblemer og/eller søvnproblemer

Angst og depresjon er en vesentlig årsak til sykefravær og redusert livskvalitet. Målet er å gi rask oppfølging innen to uker, slik at problemene ikke utvikler seg.

For deg som er i jobb, er et viktig mål å styrke arbeidsevnen og forhindre langtidsfravær.

Tjenesten er gratis og du trenger ikke henvisning fra lege. Det oppfordres likevel til samarbeid med fastlegen underveis og eventuelt andre instanser etter avtale med deg.



Hvilken hjelp;

Behandling i Rask psykisk helsehjelp baserer seg på kognitiv terapi som er en godt dokumentert behandlingsmetode ved psykiske problemer.

Behandlingen starter med vurderingssamtale på telefon eller kontor hvor behandlingsforløp avklares. Innholdet i behandlingen kan være veiledet selvhjelp hvor det henvises til selvhjelpsmateriale, telefonkonsultasjoner, kurs i depresjonsmestring (KID-kurs) eller individuell samtaleterapi.

Behandlerne i Rask psykisk helsehjelp har bred kompetanse og erfaring, og det er psykolog i teamet.

Mer informasjon om kognitiv terapi og ulike problemer, se www.kognitiv.no

