

# Rask Psykisk Helsehjelp

Hjelp til selvhjelp



# Hvem er vi



Bred  
tverrfaglig  
kompetanse

- Barnevernpedagog med videreutdanning
- Sykepleier med videreutdanning
- Psykolog
- Merkantil



# Målgruppe

16 år og  
oppover

Ønske om  
endring

Lette til moderate  
angst, depresjon og  
søvnvansker

Motivert for stor  
grad av  
egeninnsats

Innbyggere  
Kristiansand  
kommune



# Hva gjør vi

## Kortvarig

- Uten henvisning og ventetid
- Tidlig innsats
- Varighet på ca 4-10 møter

## Hjelp til selvhjelp

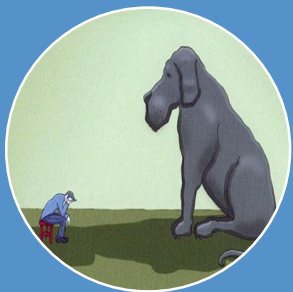
- Angst
- Depresjon
- Søvnvansker

## Kognitiv metode

- Introkurs
- Veiledet selvhjelp
- Individuelle samtaler

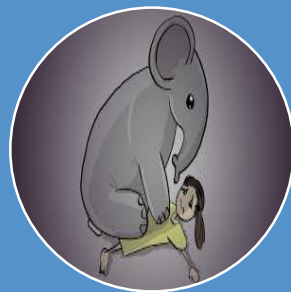


# Introkurs



## 1. samling

- Hva er kognitiv terapi
- Hva er depresjon



## 2. samling

- Hva er angst



## 3. samling

- Eksponering



## 4. samling

- Søvn
- Veien videre



# Veiledet selvhjelp

## Assistert selvhjelp

- Depresjon
- Angst
- Søvn

## Molde RPH selvhjelpshefter

- Depresjon
- Angst
- Søvn

## Selvhjelpslitteratur

- Se deg rundt – Asle Hoffart



# Individuelle samtaler

## Unntaksvis

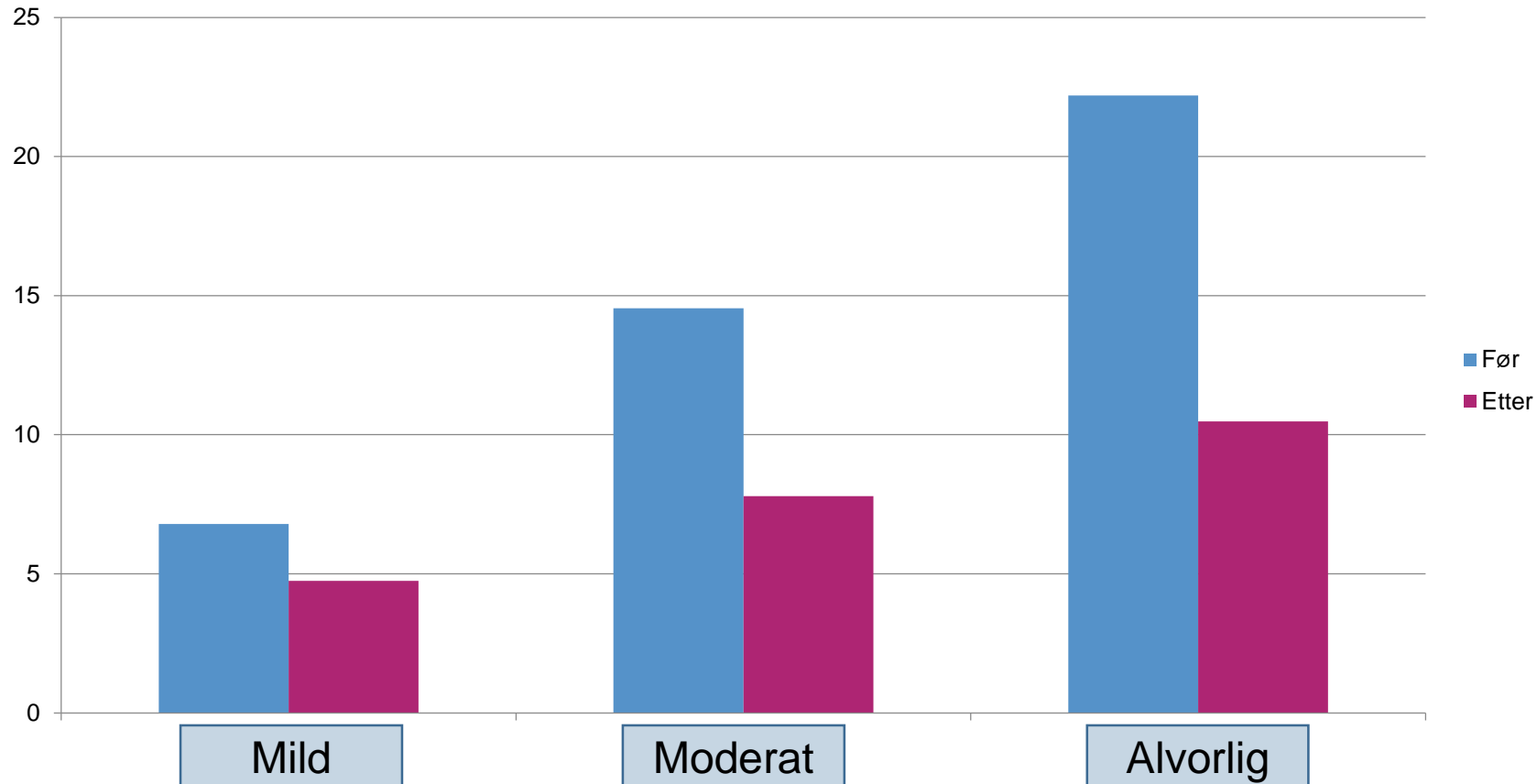
- Fullført kurs
  - Tydelig og konkret bestilling
- Eksponering
- Spesielle behov for tilrettelegging

## Varighet

- Gjennomsnitt 6-8 samtaler
- Max 15 samtaler



# Har det noen effekt?

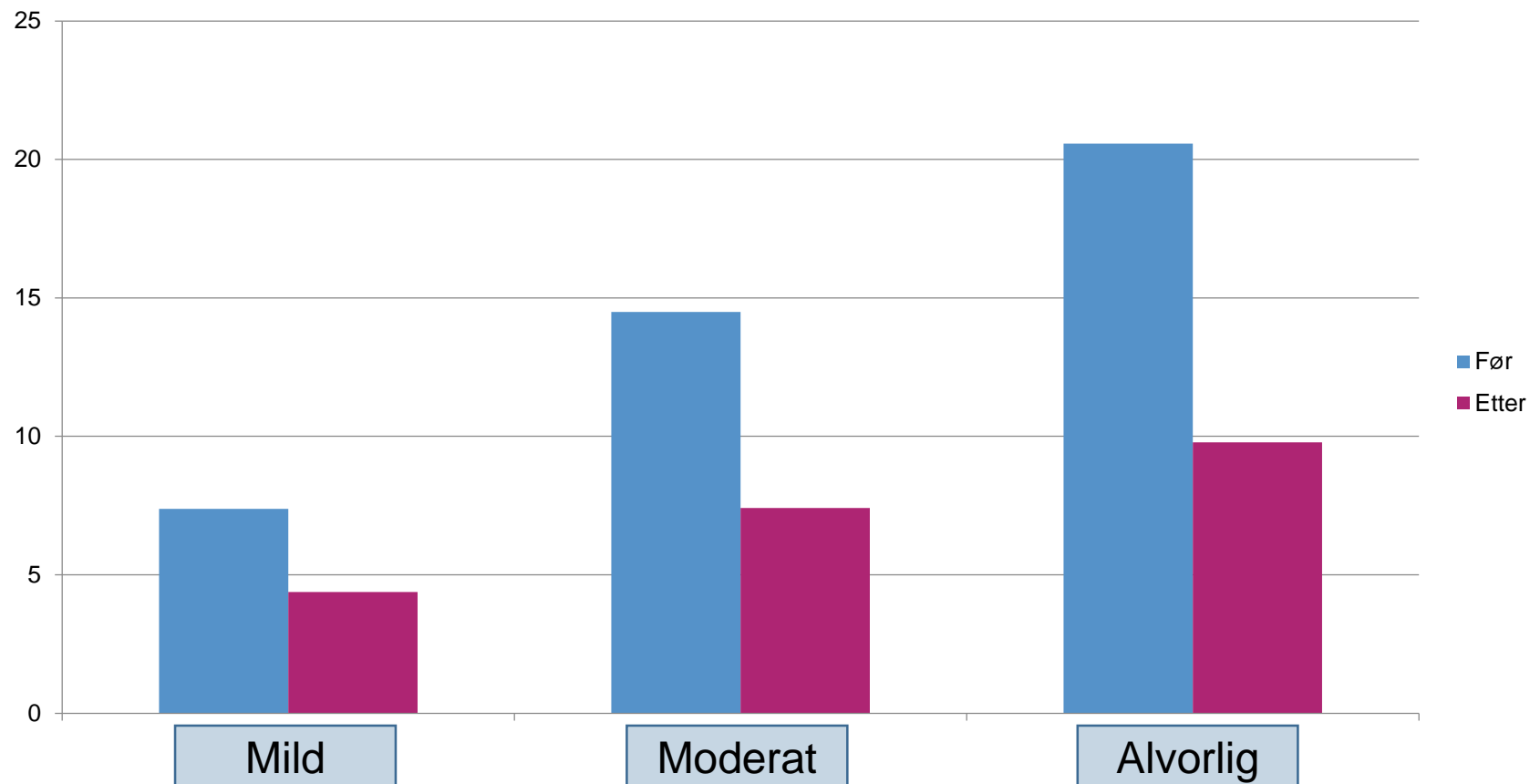


PHQ-9  
Selvrapportert  
depresjonsplager  
5-9 – mild  
10-19 – moderat  
20-27 - alvorlig





# Har det noen effekt?



GAD -7  
Selvrapportert  
angstplager  
5-9 - mild  
10-14 - moderat  
15-21 - alvorlig



# Hva sier deltakerne?

Godt å kjenne seg igjen

Å stå i angsten har vært nyttig for meg

Bevisstgjøring av tanker, følelser og ABC har vært veldig nyttig.

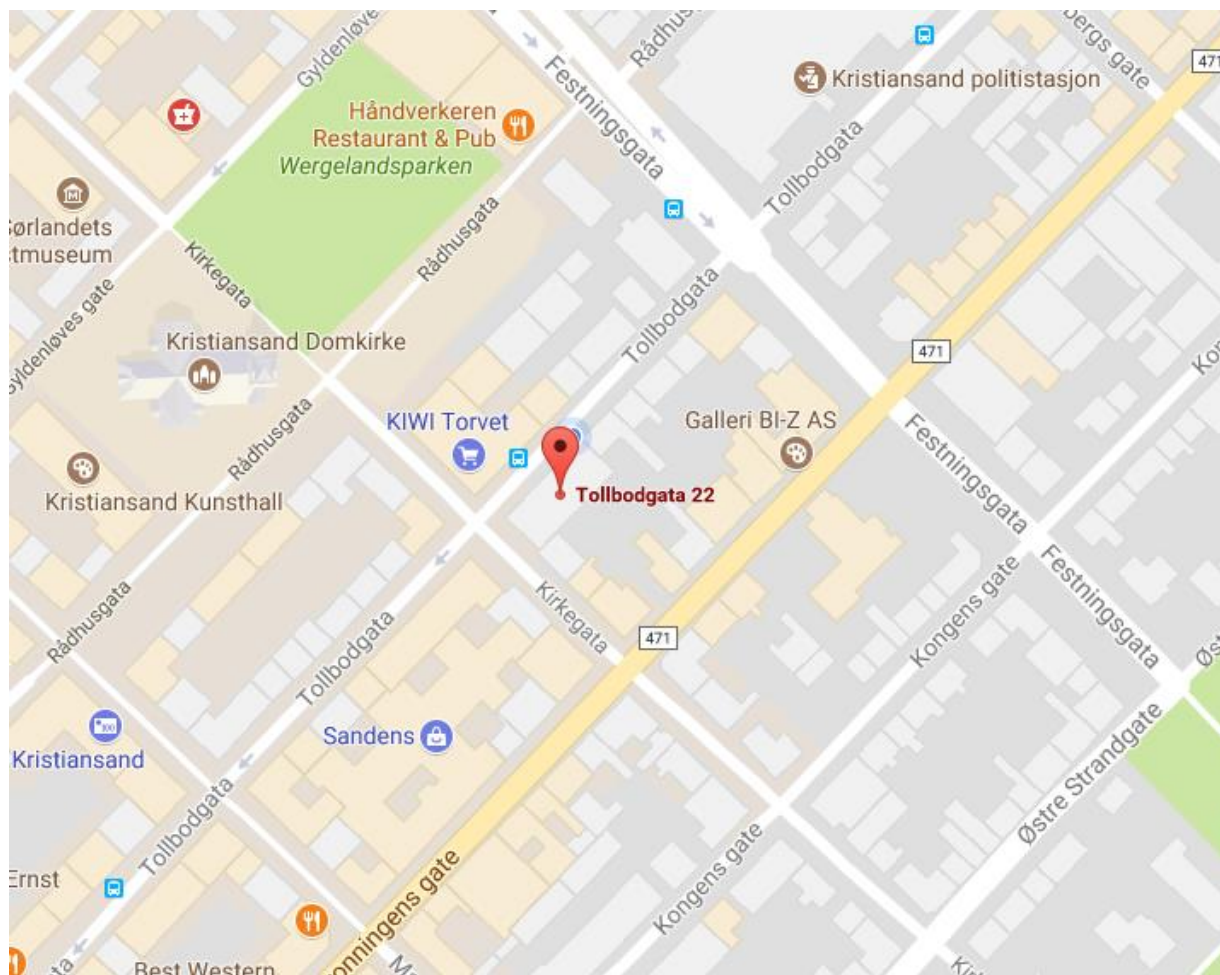
Gode verktøy som gjør hverdagen lettere

Dette skulle vi visst for lenge siden





# Hvor er vi



# Ta kontakt -

- <https://www.kristiansand.kommune.no/helse-og-omsorg/rus-og-psykisk-helse/rask-psykisk-helsehjelp/>





**Kristiansand kommune**

Telefon 38 07 50 00

[postmottak@kristiansand.kommune.no](mailto:postmottak@kristiansand.kommune.no)

[kristiansand.kommune.no](http://kristiansand.kommune.no)