



Hvordan komme i kontakt med Rask psykisk helsehjelp?

Send oss e-post med ditt navn og telefonnummer, så tar en av våre terapeuter kontakt med deg innen 1 uke.

Vi ber om at du ikke sender oss sensitiv informasjon per mail.

Besøksadresse:

Rådhusvegen 7, 6490 Eide

E-post

rph@hustadvika.kommune.no



Rask psykisk helsehjelp



Hva er Rask psykisk helsehjelp?

Rask psykisk helsehjelp er et korttidstilbud til deg over 18 år i Hustadvika kommune som har milde til moderate psykiske helseutfordringer.

Tilbudet er primært rettet mot angst, depresjon, stress og belastninger, søvnvansker samt begynnende rusproblemer.

Tilbudet er i utgangspunktet gratis.

Har du mer alvorlige, sammensatte utfordringer eller nyoppståtte livsbelastninger/tap, vil ikke Rask psykisk helsehjelp være rett instans. Anbefaler da at du tar kontakt med fastlege eller legevakt 116 117.

Målet med oppfølgingen er økt mestring, bedre livskvalitet og mindre symptomer. Å bryte selvforsterkende onde sirkler som opprettholder psykiske helseproblemer, er et av de sentrale elementene i behandlingen.

Terapien er et aktivt samarbeid mellom bruker og terapeut der vi ønsker å bidra til hjelp til selvhjelp.

Hvilken behandling tilbyr vi?

Behandlingstilbudet er hovedsakelig basert på kognitiv terapi. Terapien retter seg mot problemløsning og innsikt i sammenhengen mellom tenkning, handlinger og følelser. Oppfølgingen består fortrinnsvis av kurs eller veiledet selvhjelp. Alle som tar kontakt med RPH får tilsendt kode til digital kartlegging for å avklare om rask psykisk helsehjelp er det rette tilbudet.

Rask psykisk helsehjelp består av et tverrfaglig team hvor alle har videreutdanning i kognitiv terapi.

Veiledet selvhjelp

Rask psykisk helsehjelp tilbyr internettassistert behandling. Du får egen tilgang til behandlingsprogrammet Assistert selvhjelp. Etter å ha fullført introkurs kan en få veiledningssamtaler. Gjennomgang av behandlingsprogrammet vil gi deg økt kunnskap, råd og verktøy som kan hjelpe deg til å bli din egen terapeut.

Kurs- og gruppe tilbud

Introkurs

Undervisningsbasert kurs med tema som kognitiv terapi, angst, depresjon, selvivaretagelse mm. Kurset går over 3-4 ganger, varighet på 2.5 timer. Arrangeres fortløpende.

Kurs i bekymringsmestring

11 undervisningssamlinger à 2.5 timer. Kurset bygger på prinsipper fra metakognitiv terapi, mindfulness og emosjonsfokusert terapi. 2 ganger pr år.

Pris 600,- kr.

Depresjonsgruppe

6 gruppesamlinger a 2.5 timer. Gruppen består av ca 8 personer som opplever gjentakende depresjoner.

Stress og belastning

Nytt kurskonsept, planlagt oppstart høst 2024.

