

Ta kontakt med oss på:

Telefon: 480 45 725

e-post: [raskpsykiskhelsehjelp@neiker.no](mailto:raskpsykiskhelsehjelp@neiker.no)

Telefontid: tirsdag og torsdag kl. 10 - 12

Her finner du oss:

Helsehuset, 2. etasje

Drammensveien 62, Mjøndalen

## Rask psykisk helsehjelp

- et lavterskeltilbud for voksne med lett til moderat angst og/eller depresjon.



**Nedre Eiker kommune**

*Nærhet til alt og muligheter for alle*

Rask psykisk helsehjelp er et lavterskeltilbud til deg som bor i Nedre Eiker kommune, er over 18 år og som sliter med psykiske helseplager som:

-lett/moderat depresjon

-lett/moderat angst

-du kan ha søvnvansker og/eller begynnende rusproblematikk i tillegg

Tilbudet er gratis og du trenger ikke henvisning fra lege. Vi oppfordrer likevel til samarbeid med fastlege underveis.

Angst og depresjon er en vesentlig årsak til sykefravær og redusert livskvalitet. For deg som er i jobb, blir et viktig mål å styrke arbeidsevnen og forhindre langtidsfravær.

Målet er å gi deg et tilbud innen to uker, slik at problemene ikke utvikler seg.

Du må regne med egenaktivitet for å sikre godt utbytte av tilbudet.

Tilbudet passer ikke dersom du har behov for akutt hjelp eller har en alvorlig psykisk lidelse, personlighetsforstyrrelse eller ett rusmisbruk.

Behandlingen baserer seg på kognitiv terapi som er en godt dokumentert behandlingsmetode for psykiske lidelser.

Tilbudet er utformet som en trappetrinnsmodell:

Først gjøres det en kartleggingssamtale på telefon. De fleste vil få tilbud om assistert selvhjelp eller introduksjonskurs, dette innebærer:

- Assistert selvhjelp hvor det er internettbaserte selvhjelpsprogrammer. Det blir da gitt oppfølgingsamtaler via telefon.
- Introduksjonskurs til kognitiv terapi som tilnærming ved depresjon, angst og søvnvansker.

Hvis det, etter dette, viser seg å være behov, vil det kunne tilbys individuelle samtaler i en begrenset periode.

Ved behov for langvarig terapi, blir det henvist videre i samarbeid med fastlege.

Rask psykisk helsehjelp består av et tverrfaglig team av ansatte med bred kompetanse.

Når det er hensiktsmessig samarbeider teamet med andre instanser etter avtale med deg.