

Rask psykisk helsehjelp



**Hamar
kommune**

> Tjeneste psykisk helse og rus <

Om rask psykisk helsehjelp

Rask psykisk helsehjelp er et lavterskel korttidstilbud for innbyggere over 18 år i Hamar kommune med milde til moderate former for angst, depresjon eller søvnvansker. Eksempler på dette kan være panikkangst, nedstemthet, stress, engstelse, grubling eller overdreven bekymring.

Rask psykisk helsehjelp omfatter ikke akutte kriser, komplekse tilstander eller alvorlige psykiske lidelser. Vi tilbyr ikke utredning, eller langvarig terapi. Dersom du har rett til nødvendig helsehjelp i spesialisthelsetjenesten, må fastlegen henvise deg. Mottar du andre psykiske helsetjenester, eller er henvist til DPS, er du heller ikke i målgruppen.

Slik ser hjelpen ut hos oss

I Rask psykisk helsehjelp jobber vi med målrettet endringsarbeid ved hjelp av kognitiv atferdsterapi. Vi jobber med tankemønster, handlinger og vaner i hverdagen, for å øke forståelse og håndtering av følelser som skaper vansker i det daglige. Du deltar selv aktivt i behandlingsprosessen, og eget arbeid mellom timene i behandlingen er viktig. Det legges vekt på opplæring i bruk av egne ressurser slik at du kan mestre utfordringene best mulig på egenhånd. Vi er et tverrfaglig team hvor alle har videreutdanning innen kognitiv atferdsterapi. Når det er hensiktsmessig, samarbeider teamet med andre instanser etter avtale med deg.





Dette er våre tilbud

- **Introduksjonskurs med mål om å bedre forstå og håndtere egne vansker**
Dette kurset går over fire ganger. Her lærer du om kognitiv atferdsterapi og hvordan kjenne igjen og mestre depresjon, angst og stressrelaterte plager.
- **Veiledet selvhjelp ved bruk av et nettbasert verktøy**
Du blir enig med din behandler hvilket nettbasert program som er mest relevant for deg. Behandler gir ukentlig veiledning på telefon.
- **Kortvarig og målrettet individualterapi**
Vi lager mål for samtalene sammen og jobber for å bryte de mønster som opprettholder nåværende problem.

**Tilbudet er gratis,
du trenger ingen
henvisning
fra lege**



Kontakt

Rask psykisk helsehjelp
Vangsveien 121
2318 Hamar

Hverdager 08.00 – 15.30 (se våre nettsider for eventuelle endringer)

Telefonnummer **916 03 327**

Vi gjennomfører en kartleggingssamtale med alle og avklarer
hvilket/hvilke tilbud som kan passe for den enkelte.

Scann QR-koden for mer informasjon på nettsiden.

