

**VESTRE TOTEN KOMMUNE
PSYKISK HELSE- OG RUSTJENESTEN**



Til våre samarbeidspartnere

Vestre Toten kommune v/ psykisk helse- og rustjenesten har
startet opp med implementering av lavterskeltilbud

ASSISTERT SELVHJELP

Assistert selvhjelp er et nettbasert mestringsverktøy rettet mot psykiske helseutfordringer, som inneholder informasjon, engasjerende øvelser og oppgaver som kan hjelpe tjenestemottakere med å utnytte oppfølgingsperioden best mulig.

Oppfølgingen har søkelys på hjemmearbeid, og egeninnsats er derfor avgjørende for utbyttet. Tjenesten er ikke vedtaksbasert, og de som er interessert kan bare ta kontakt med oss direkte for å komme i gang. Vi setter pris på om våre samarbeidspartnere bidrar til å gjøre tilbudet kjent, og tipser aktuelle kandidater.

Hovedforskjellen fra tradisjonell behandling er at tjenestemottaker får ansvar for å gjennomføre tiltak og aktiviteter på egen hånd mellom veiledningene. Hovedfokus i samtalene er det tjenestemottaker erfarer og jobber med.

Merk: Vi tilbyr ikke assistert selvhjelp i gruppe foreløpig.



TELEFON: 61 15 33 00 • E-POST: POST@VESTRE-TOTEN.KOMMUNE.NO

HJEMMESIDE: VESTRE-TOTEN.KOMMUNE.NO

KOMMUNENUMMER: 3443 • ORGANISASJONSNUMMER: 971 028 300 • GIRO: 2050.39.38228

Målgruppe:

Behandlingen vil ofte passe for personer:

- Fra 16 år og oppover som har grunnleggende kunnskap om mobil/data
- Som kan ha fordel av å utnytte tiden mellom samtaler
- Med normal funksjonsevne og kognitive ressurser
- Som har psykiske utfordringer definert som fra lette til moderate symptomer
- Ønsker å være aktivt deltagende

Praktisk gjennomføring:

Før oppstart gjennomføres en kartlegging, og en oppstarts-samtale med fagpersonen som skal følge opp tjenestemottakeren.

Aktuelle spørsmål:

Hvilke forventninger har dere til hverandre? Hvordan skal kontakten underveis foregå? Hva skal målet være? Hva kan være til hinder eller til hjelp for å nå dette målet? Hvilke utfordringer er det viktigst å jobbe med?

Proessen er viktig, og det er viktig å jobbe over tid med oppgavene - jobbe jevnlig, og sette av tid f.eks. 2 – 3 ganger pr. uke. De fleste verktøy består av 6 deler, men arbeidsmengden i delene varierer. Et godt utgangspunkt kan være å gjennomføre en del per uke, som følges opp med korte, ukentlige samtaler med en fagperson.

Tilgang til personvern

Alle får tilgang med en unik kode som gis ut av fagpersonen. Det betyr at det **ikke** lagres personopplysninger som kan identifisere tjenestemottaker som bruker Assistert Selvhjelp.

“Det finnes bedre ting å gjøre enn å vente på neste time”



TELEFON: 61 15 33 00 • E-POST: POST@VESTRE-TOTEN.KOMMUNE.NO

HJEMMESIDE: VESTRE-TOTEN.KOMMUNE.NO

KOMMUNENUMMER: 3443 • ORGANISASJONSNUMMER: 971 028 300 • GIRO: 2050.39.38228

Assistert selvhjelp tilbyr over 20 programmer - her er noe av utvalget:



Stress og belastninger



Angst



Depresjon



Selvfølelse

Sjekk ut alle mestringsverktøyene her: assistertselvhjelp.no/verktoy

**Assistert selvhjelp er et lavterskeltilbud - ta kontakt
så starter vi opp så fort som mulig!**

Kontaktpersoner:

Fagansvarlig Marianne Stende

- Telefon: 951 36 989
- Epost: marianne.stende@vestre-toten.kommune.no

Avdelingsleder Anne Thoresen

- Telefon.: 469 26 448
- Epost: anne.thoresen@vestre-toten.kommune.no



TELEFON: 61 15 33 00 • E-POST: POST@VESTRE-TOTEN.KOMMUNE.NO

HJEMMESIDE: [VESTRE-TOTEN.KOMMUNE.NO](https://vestre-toten.kommune.no)

KOMMUNENUMMER: 3443 • ORGANISASJONSNUMMER: 971 028 300 • GIRO: 2050.39.38228