

Assistert selvhjelp er:

Enkle nettbaserte verktøy som bygger på kjente metoder. Verktøyet er en strukturert behandlingsmetode for ulike psykiske vansker.

Det handler om å aktivere dine iboende ressurser, og utnytte tiden mellom kontaktpunktene med terapeuten på best mulig måte.

Hva kreves av deg:

Du må ha ønske om og behov for veiledning, støtte og opplæring. Det viktigste spørsmålet er:

«Kan du utnytte egne ressurser og jobbe selvstendig mellom samtalene med terapeuten?»

Det kreves egeninnsats og personlig ansvar fra deg. Hovedforskjellen fra tradisjonell behandling er at du får ansvar for å gjennomføre tiltak og aktiviteter på egen hånd mellom veiledningene. Hovedfokus i samtalene er det du erfarer og jobber med.

Målgruppe:

Behandlingen vil ofte passe best for deg:

- 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 lette til moderate symptomer
- ønsker å være aktivt deltagende

*«Det finnes bedre ting
å gjøre enn å vente
på neste time.»*

Programmene:

- gir økt kunnskap og teknikker for å mestre ulike psykiske problemer
- er fleksibelt ved at man kan jobbe med selvhjelpsmateriellet når det passer
- strukturert veiledning fra terapeut på omtrent 20 minutter, med vekt på modulen og erfaringene du har gjort siden sist
- veiledningen foregår vanligvis på telefon, men kan også gjennomføres i form av videosamtaler eller fysiske møter

Noen tilbakemeldinger fra deltagere:

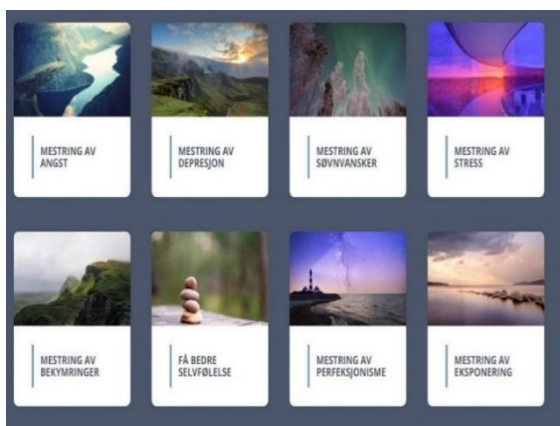
«Fint med variasjon mellom å lese, se, høre og gjøre»

«Man føler seg ikke så alene med tankene lengere»

«Det er enkelt forklart, lettlest og ikke overveldende med for mye fagsnakk»

Assistert selvhjelp tilbyr over 20 programmer. Sjekk ut alle mestringsverktøyene på

assistertselvhjelp.no/verktoy



Du logger inn med en unik kode som behandler har gitt deg. Ingen identifiserbare opplysninger lagres når du bruker Assistert selvhjelp.

Sammen med behandler avgjør du hvilke tema som er fornuftig å starte med, og dere lager en plan for gjennomføring med jevnlig oppfølging.

Assistert selvhjelp er et lavterskel psykisk helsetilbud i kommunen - ta kontakt så starter vi så fort som mulig!

KONTAKTPERSONER I PSYKISK HELSE:

Fagansvarlig **Marianne Stende**

E-post:

marianne.stende@vestre-toten.kommune.no

Telefon: 951 36 989

Avdelingsleder **Anne Thoresen**

E-post:

anne.thoresen@vestre-toten.kommune.no

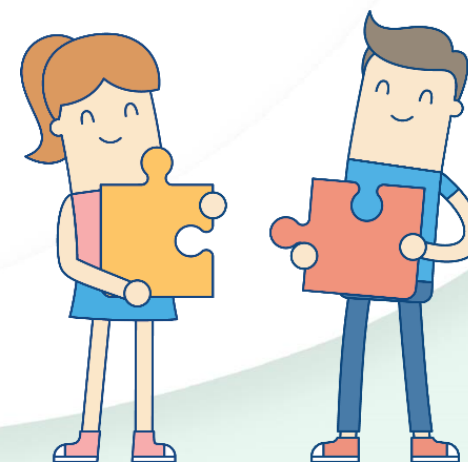
Telefon: 469 26 448

VESTRE TOTEN KOMMUNE



Assistert SELVHJELP

- Rett hjelp til rett tid



assistertselvhjelp.no