



**DRAMMEN  
KOMMUNE**  
- et godt sted å leve

## 2 | Rask psykisk helshjelp

- Strever du med vonde og triste tanker?
- Er du nedstemt, og har lite glede og interesse av aktiviteter?
- Opplever du angst, bekymringer og indre uro som medfører begrenset livsutfoldelse?
- Har du søvnvansker som går utover din daglige fungering?

Da kan kanskje Rask psykisk helsehjelp være et tilbud for deg. Tilbudet er gratis og det kreves ikke henvisning fra fastlege.



### Vurderingssamtale

- Vi ringer opp alle for en avklaringsamtale innen to virkedager etter at du henvender deg til oss. I denne samtalen får du vite mer om tilbudet, ventetid, og vi stiller deg noen avklarings spørsmål.
- Vi forsøker da å finne ut av om du er i målgruppen til rask psykisk helsehjelp, eller om det er mer hensiktsmessig at du loses til andre hjelpetilbud.
- Du vil i denne telefonsamtalen få informasjon om tilbudet hos oss, påmelding til introduksjonskurs og veien videre.
- Når introduksjonskurset er gjennomført tar du på nytt kontakt med oss og vi setter opp avtale for kartleggingsamtale ifht ditt videre behov.

## Hva tilbyr Rask psykisk helsehjelp?

Vi er et lavterskeltilbud/korttids-tilbud som tilbyr veiledet selvhjelp og samtaleterapi til personer med angst og/eller milde til moderate depresjonsplager, samt søvnvansker (insomni). Tilbudet omfatter innbyggere over 18 år som er bosatt i Drammen. Tilbudet omfatter ikke akutte kriser, komplekse tilstander eller alvorlige psykiske lidelser. Vi tilbyr ikke utredning, eller langvarig terapi. Dersom du har behov for akutt hjelp, ta kontakt med fastlege eller legevakt.

## Tverrfaglig team

Rask psykisk helsehjelp består av ansatte med minimum 3-årig høyskoleutdanning i helse- og sosialfag. Alle har videreutdanning i kognitiv terapi. Det er psykolog tilknyttet tjenesten. Teamet samarbeider med andre instanser dersom dette er hensiktsmessig; f.eks. fastleger, øvrige kommunale tjenester, spesialisthelsetjeneste, NAV og arbeidsgivere. Dette skjer i samråd med den som er i behandlingssamtale hos oss. De ansatte har taushetsplikt.

## Hva slags behandling får du?

Behandlingstilbudet er hovedsakelig basert på Kognitiv terapi. Terapien retter seg mot problemløsning og innsikt i sammenhengen mellom tanker, handlinger og følelser. Et viktig mål er å bryte selvforsterkende onde sirkler som opprettholder psykiske helseproblemer. Terapien er et aktivt samarbeid mellom bruker og terapeut, der et sentralt mål er at brukeren lærer verktøy for å bli sin egen terapeut.

## Rask psykisk helsehjelp har følgende behandlingstilbud:

### Introduksjonskurs

Undervisningsbasert kurs med tema depresjon/negative tanker og angst/bekymring. Kurset går over to ganger (varighet 2,5 timer pr. gang).

### Veiledet selvhjelp (internettassistert)

Rask Psykisk Helsehjelp i Drammen tilbyr gratis internettassistert behandling. I kontakt med oss kan du få din egen kode som gir deg tilgang på behandlingsprogrammet. Du vil få telefonveiledning knyttet til dette. Ved å gjennomgå behandlingsprogrammet får du økt kunnskap, råd og verktøy som kan hjelpe deg til å bli din egen terapeut.

### Samtaleterapi (begrenset antall konsultasjoner)

I individualsamtalene benyttes kognitiv metode. Det forventes at du jobber med metode og verktøy mellom samtalene.

### Angstgruppe

Et behandlingstilbud for mennesker som strever med ulike former for angst. I denne gruppen er det mulig å dele egne erfaringer. Gruppetilbudet går over 6 ganger.

### Jobbmestrende veiledning:

Undervisningsbasert kurs med fokus på jobb. Dette er et tilbud til deg som er i fare for å bli sykemeldt eller er sykemeldt. Kurset går over en gang (varighet 2 timer.)

## **HVORDAN KOMME I KONTAKT MED RASK PSYKISK HELSEHJELP?**

Vi ser helst at du tar første kontakt via e-post eller telefon.  
Vi ber om at du ikke sender oss sensitiv informasjon per mail.

### **TELEFONNUMMER**

948 17 041

480 45 725

### **TELEFONTID**

Tirsdag og torsdag kl. 9.00-12.00

Hvis du ikke får kontakt med oss når du ringer, legg igjen en beskjed  
og vi vil ringe deg opp innen to virkedager.

### **E-POST**

[rph@drammen.kommune.no](mailto:rph@drammen.kommune.no)

### **BESØKSADRESSE**

Wergelands gate 10

3019 Drammen

### **POSTADRESSE**

Drammen kommune

Postboks 7500

3008 Drammen

[drammen.kommune.no](http://drammen.kommune.no)



**DRAMMEN  
KOMMUNE**